



Crianças e Peixes

Bere Adams

Uma menina com seus quatro ou cinco anos de idade depara-se, pela primeira vez, com uma cena que provavelmente levará na lembrança pelo resto da vida: milhares de peixes mortos boiando na superfície do Rio dos Sinos. Seu olhar vago, sua postura, sua inércia diante do que estava vendo naquele sábado à tarde, evidenciaram o nascimento de muitas questões: “O que está acontecendo?”, “Quem fez isto?”, “Por que estes peixinhos estão todos de barriga para cima, mortos?” - se é que ela já entende o que é a morte.

Vai ser bem difícil para ela assimilar o que presenciou. Assim como ela, dezenas de crianças que estavam a bordo do barco escola Martim Pescador, que presenciaram a cena em pleno momento de Educação Ambiental, certamente ficaram sem compreender aquela visão assustadora, além de outras centenas de milhares de crianças que tomaram conhecimento do desastre através dos meios de comunicação.

É urgente apresentar respostas a estas crianças. E o que explicar? Como explicar? Por onde começar uma

conversa sobre um assunto tão complexo e difícil até para nós adultos compreendermos?

É uma dura tarefa, porém, necessária: é preciso esclarecer os fatos, aos poucos, e ajudar as crianças a lidarem de forma significativa - e não fantasiosa - com o ocorrido, envolvendo-as em atividades de sensibilização e de reflexão, possibilitando a compreensão de como funciona o ciclo da vida, e de como é delicado o ecossistema frente à nossa forma de viver que reflete a cultura do consumo e da utilização desenfreada dos recursos naturais.

Através das fotos do desastre, veiculadas nos meios de comunicação, é possível visualizar muito lixo (garrafas PET, embalagens, galões e outras coisas que bóiam), além dos peixes mortos. Independente de a causa ter sido um fato isolado ou ter sido resposta a uma situação cumulativa de poluição ambiental, é preciso levar respostas a estas crianças, antes que elas se sintam desprotegidas, à mercê de uma cultura que, dia após dia, degrada mais e mais a Terra, e, principalmente, antes que elas já não acreditem mais nos adultos que as educam.

(Fonte: Jornal NH/RS out/06)

A ÁGUA É A SEIVA DE NOSSO PLANETA. ELA É CONDIÇÃO ESSENCIAL DE VIDA DE TODO VEGETAL, ANIMAL OU SER HUMANO. SEM ELA NÃO PODERÍAMOS CONCEBER COMO SÃO A ATMOSFERA, O CLIMA, A VEGETAÇÃO, A CULTURA OU A AGRICULTURA. (ARTIGO 2 DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS DA ÁGUA)



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PESSOAS ADULTAS



1. Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições e não exagere na quantidade.
2. Inclua, diariamente, 6 porções do grupo dos cereais como arroz, milho e trigo; tubérculos como as batatas; raízes como a mandioca/macaxeira/aipim; pães e massas nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
6. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, 2 vezes por semana.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
9. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

(Fonte: Ministério da Saúde)



Para pensar:

Ter esperança, claro, é “esperar” por algo. A palavra nasce no substantivo latino *spes*, “esperança”, através do verbo *sperare*, que já tinha o mesmo sentido do nosso próprio “esperar”. A ideia está na raiz indo-europeia *spe-*, “desdobrar”, “crescer”, “florescer”, que também originou *prospero* (do latim *prosper*; *pro+spero*, “acontecido como esperado”, “bem-sucedido”) e o inglês *speed*, “velocidade”. A esperança é um sentimento que cresce e se desdobra, infinitamente, à frente de quem a experimenta. É um esperar movimentado, não estacionado: um movimento de alma. Pois então, etimologicamente, a esperança é um espaço mental ou sentimental. O fato é que as palavras *esperança* e *espaço* têm muito a ver uma com a outra; esta última vem do latim *spatium*, que nasce provavelmente daquela mesma raiz *spe-*, pois o que cresce e se desdobra ocupa evidentemente um espaço, “criando-o” idealmente. (Manoel Whitaker Salles)

Letra de Música:

Água

Arrigo Barnabé e Arnaldo
Antunes

Da nuvem até o chão,

Do chão até o bueiro,

Do bueiro até o rio.

Do rio até a cachoeira.

Da cachoeira até a represa.

Da represa até a caixa d'água.

Da caixa d'água até o cano.

Do cano até a torneira.

Da torneira até o filtro

Do filtro até o copo.

Do copo até a boca.

Da boca até a barriga.

Da barriga até a bexiga.

Da bexiga até a privada.

Da privada até o esgoto.

Do esgoto até o rio.

Do rio até outro rio.

Do outro rio a outro rio.

Outro rio outro rio.

Toda água é a mesma água.

Cada água é uma água só.

Cada água é uma outra água.

Toda água é mesmo água e só.

Peixe - alimento saudável

Peixes são alimentos altamente nutritivos, ricos em vitaminas, minerais, proteína de elevada qualidade e fracos em gorduras saturadas. Mas, tanto pela sua saúde pessoal como por consciência ambiental, escolha com cuidado. O peixe pode acumular toxinas que, em alguns casos, podem reduzir a sua segurança como alimento para as pessoas. Além disso, algumas espécies de peixe são apanhadas mais depressa do que se podem reproduzir. Escolher aqueles existentes em maior quantidade pode ajudar a repovoar as espécies em perigo de extinção.

(Fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.org/peixe.html>)



Os grupos dos alimentos



Segundo especialistas em nutrição, uma dieta equilibrada se baseia principalmente na variedade. As pessoas precisam de diferentes tipos de alimento que contenham nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo. Os especialistas dividiram essa variedade em grupos alimentares de acordo com seus principais nutrientes:

Grupo 1 - cereais, massas, pães, raízes e tubérculos (o carboidrato é o nutriente principal)

Grupo 2 - legumes e verduras (vitaminas, sais minerais e fibras são os nutrientes principais)

Grupo 3 - frutas (vitaminas, sais minerais e fibras são os nutrientes principais)

Grupo 4 - carne, peixe, frango, leguminosas, ovos e oleaginosas (o ferro nos quatro primeiros e a proteína são os nutrientes principais)

Grupo 5 - leite, iogurte e queijos (cálcio, vitaminas e proteínas são os nutrientes principais)

Grupo 6 - açúcares e gorduras (os carboidratos simples e os ácidos graxos são os nutrientes principais)

(Fonte das informações: Instituto Akatu)

Sugestão de atividade - Alimentação: somos o que comemos

- Trabalhe os grupos de alimentos com seus alunos, utilizando diferentes recursos didáticos: livros com gravuras, revistas, desenhos, criação de textos, interpretação do texto, e conte histórias relacionadas a alimentos (O grande rabanete, de Tatiana Belinky, por exemplo).

- Estude os termos “desnutrição” e “obesidade”, conforme as definições em publicação do Instituto Akatu, adaptando-as de forma que facilite a compreensão das crianças, conforme a faixa etária com a qual trabalha:

Desnutrição - resulta da alimentação insuficiente ou inadequada, pois os nutrientes necessários ao crescimento, desenvolvimento e funcionamento do corpo humano provêm dos alimentos. Esse estado está frequentemente relacionado a questões políticas, econômicas e ideológicas, mas há também um viés educacional que influencia os hábitos da mesa. A falta de informações sobre as propriedades dos alimentos e as necessidades do organismo é a base para uma nutrição incorreta.

Obesidade - ocorre quando há acúmulo de energia na forma de tecido adiposo ou gorduroso. Um número pequeno de casos de obesos está associado a disfunções endócrinas, mas, no geral, a obesidade é provocada pela ingestão excessiva de alimentos e agravada pelo sedentarismo. A obesidade é produto da má alimentação; embora seja doença causada pelo excesso de consumo de macronutrientes, pode estar associada a algumas carências de micronutrientes, como é o caso da anemia, a mais frequente das carências de micronutrientes devidas à ingestão insuficiente de ferro.

- Divida a turma em 5 grupos.

- Sorteie um dos grupos de alimento para cada grupo.

- Cada grupo terá que pesquisar sobre o seu grupo de alimentos.

- Após a pesquisa, cada grupo apresenta o seu grupo de alimentos de forma criativa.

- Para finalizar, se possível, visite uma feira de frutas e verduras com as crianças.

Curiosidade: Como os peixes dormem?

Cada espécie de peixe tem um hábito diferente, uns descansam apoiados nas pedras e outros ficam na superfície, como é o caso dos peixes-borboletas. Entretanto, seus olhos ficam sempre abertos pela ausência de pálpebras.

(Fonte: <http://www.petfriends.com.br>)

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br

Redação: Bere Adams

Jornalista Resp.- Alice G. Adams Mtb
12690

Contato: bere@apoema.com.br

