

SUPER SIZE ME

(SUPER SIZE ME- A DIETA DO PALHAÇO)

Um documentário que relata as consequências de uma vida sedentária e uma alimentação sem valor nutricional.

O documentário

Super Size Me (br: **Super Size Me - A dieta do palhaço** / pt: **Super Size Me - 30 dias de fast food**) é um documentário americano de 2004, escrito, produzido, dirigido e protagonizado por Morgan Spurlock, um cineasta independente dos Estados Unidos da América.

No filme, Spurlock segue uma dieta de 30 dias (fevereiro de 2003) durante os quais sobrevive em sua totalidade com a alimentação e a compra de artigos exclusivamente do McDonald's. O filme documenta os efeitos que tem este estilo de vida na saúde física e psicológica, e explora a influência das indústrias da comida rápida.

Durante a gravação, Spurlock comia nos restaurantes McDonald's três vezes ao dia, chegando a consumir em média 5000 kcal (o equivalente de 6,26 Big Macs) por dia durante o experimento.

Antes do início deste experimento, Spurlock, comia uma dieta variada. Era saudável e magro, e media 188 cm de altura com um peso de 84,1 kg. Depois de trinta dias, obteve um ganho de 11,1 kg, uns 13% de aumento da massa corporal deixando seu índice de massa corporal em 23,2 (dentro da faixa "saudável" 19-25) a 27 ("sobrepeso"). Também experimentou mudanças de humor, disfunção sexual, e dano ao fígado. Spurlock precisou quatorze meses para perder o peso que havia ganhado.

O fator que motivou Spurlock para fazer a investigação foi a crescente propagação da obesidade em todo os Estados Unidos da América, que o diretor do serviço público de saúde dos Estados Unidos da América tinha declarado como "epidemia", e a correspondente demanda judicial contra o McDonald's em nome de duas meninas com sobrepeso, que alegaram que se converteram em obesas como resultado de comer alimentos do McDonald's. Spurlock disse que apesar do processo contra McDonald's ter falhado, grande parte da mesma crítica contra as companhias de tabaco se aplica as franquias de comida rápida. Embora se podia argumentar que a comida rápida, ainda seja psicologicamente viciante, não é tão viciante como nicotina.

O filme foca o Mc Donald's como um dos representantes da indústria alimentar estadunidense, que criou tamanhos exagerados de porções e que, sempre que possível, induz ao consumo de mais e maiores porções, fazendo com que a população consuma muito além do necessário para uma alimentação saudável.

O documentário foi nomeado para um Oscar na categoria de melhor documentário longa.



O plano de aula é para turmas de 1o a 5o ano. A aula tem como objetivo explicar aos alunos a importância da dieta saudável e apresentar os alimentos que podem fazer eles se sentirem bem e prevenir doenças.

- **Falar sobre a importância da boa alimentação, apresentando a eles a pirâmide alimentar.**
- **Assistir trechos do documentário americano ‘Super Size Me- A dieta do palhaço’. Fazer um pequeno debate sobre o que viram.**
- **Em grupos, os alunos fazem uma pirâmide alimentar com recortes de revista ou desenhada por eles.**
- **Apresentação desse trabalho para a turma.**
- **Como dever de casa, fazer um diário semanal de tudo que eles comeram durante a semana. Eles devem descrever, ou desenhar, todas as refeições, anotar se houve exercício físico nesse período, e como eles se sentiram durante essa semana. Os alunos também devem experimentar pelo menos uma coisa nova todo dia, saudável, é claro, e escrever a respeito do que acharam e se seria algo que acrescentarim à sua dieta.**

A pirâmide alimentar divide os alimentos em grupos baseados em seus valores nutricionais e indica as porções ideais que devem ser consumidas de cada um para uma dieta saudável e equilibrada.

