



Atividades de Educação Alimentar e Nutricional

Lucievelyn Marrone
Rejane Caetani

Editora
UniFil

A888 Atividades de Educação Alimentar e Nutricional / organização
Rejane Caetani e Lucievelyn Marrone. -- Londrina: Ed. UniFil,
2022.
pdf

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-87703-11-4

1. Nutrição. 2. Educação alimentar. I. Caetani, Rejane, org. II.
Marrone, Lucievelyn, org. III. Título.

CDD 613.2

Bibliotecária responsável Graziela Cervelin CRB9/1834

Apresentação

A educação alimentar e nutricional é um suporte necessário para a criação de bons hábitos alimentares proporcionando ao indivíduo maior autonomia na escolha de uma alimentação saudável contribuindo para o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Sendo assim, esta cartilha foi elaborada por meio de um projeto de extensão do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFil) e foi organizada pelas docentes Lucievelyn Marrone, nutricionista, com especialização em Nutrição e Metabolismo na Prática Clínica pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), especialização em Saúde Coletiva e Saúde da Família pela UniFil e Mestre em Saúde Coletiva pela UEL, professora e coordenadora do Curso de Nutrição da UniFil, e pela professora Rejane Caetani, nutricionista, com especialização em Saúde da Família (UEL), especialização em Nutrição Clínica e Alimentos Funcionais (UEL).

Desde 2019 uma equipe de professores e alunos dedicaram-se na elaboração de um material de atividades de educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes. As atividades contidas nesta cartilha foram divididas por faixa etária, especificando o tema, objetivos e métodos para aplicação, e cada uma foi desenvolvida de forma lúdica, dinâmica e cuidadosamente estruturada para serem passíveis de reprodução, de forma fácil e didática. A cartilha integra atividades com diversos temas, percorrendo os conceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira, com estímulo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados, assim como a importância do consumo de água, da higiene pessoal, das mãos e dos alimentos. Temas como o cultivo de hortas, feiras, orientações sobre as compras de alimentos e o poder da mídia nas escolhas alimentares também estão presentes nas atividades.

Vamos começar?

Agradecimentos

Deixamos nosso agradecimento a todos os envolvidos na realização deste material, pois não seria possível sem a participação de cada um que se dedicou de alguma forma neste projeto que originou essa cartilha.

- Alvaro Jungblut Fernandes
- Anelise Santos de Souza
- Ariadne Mariane Garbossi Pinheiro
- Daniela Santos Silva Gonçalves
- Dayane Nunes de Oliveira
- Gabriel Hideo Pigatto Mitihiro
- Kawana Querino Higashi
- Laura Laurenti de Freitas
- Marcela Aparecida Machado
- Matheus Ventura Nellessen
- Nayla Nayara de Souza Harada
- Nycole Iurak Ferreira da Silva

Introdução

A preocupação em praticar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se justifica pela importância da introdução e desenvolvimento de uma alimentação adequada e saudável na infância, principalmente visto o atual cenário alimentar em que se observa um maior estímulo ao consumo de alimentos processados em detrimento dos alimentos in natura ou minimamente processados, ou seja, respectivamente, alimentos considerados menos ou mais saudáveis.

É fato que a alimentação saudável pela ingestão de alimentos adequados em quantidade e qualidade para suprir as necessidades nutricionais permite o bom crescimento e desenvolvimento da criança.

Porém, adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual, diferentes fatores podem estar envolvidos nesse processo, como os de natureza física, econômica, política, cultural ou social, podendo influenciar tanto positivamente como não o padrão de alimentação (BRASIL, 2014b).

Visto que a criança pode sofrer diversas influências nas escolhas alimentares e é uma população que vem apresentando um perfil de sobrepeso e obesidade crescente, assim como também está mais vulnerável, em determinadas situações as carências nutricionais se torna importante a imersão destas em informações para o desenvolvimento e estímulo de um estilo de vida e alimentação saudáveis.

Portanto, de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018) a EAN deve envolver ações de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional com o objetivo de promover autonomia na escolha alimentar na busca de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Considerando que a EAN é um processo que envolve o diálogo entre a população e os profissionais de saúde, que deve trabalhar com práticas próximas da realidade apoiando pessoas, famílias e comunidades, e, por ser uma ferramenta importante para alcançar autonomia na escolha de uma alimentação adequada e saudável, esse material traz algumas possibilidades, mas não limita o caminho para a construção desse processo.

Sumário

Hora da água	9
Amarelinha Nutritiva	12
Teatro com fantoche: Joãozinho em “A equipe da limpeza”	15
Oficina dos Sucos	18
Montando o seu lanche saudável	20
Análise sensorial - O que é, o que é?	22
Paródia: Alimentos Mágicos	25
Horta Vertical com Garrafa Pet	29
Lavagem Interativa das Mãos com Tinta Guache	32
Vamos às compras?	36
Dominó Saudável	39
Quem sou eu?	43
Fui à feira	45
Dança das Cadeiras	47
Corrida do Saco	50

Caixa Surpresa	52
Dez passos para uma alimentação saudável	55
Desafio Torta na Cara	61
Corrida do Barbante	65
Bola Queimada	68
Bingo Nutricional	71
Dicas Virtuais	77
Discutindo a Influência da Mídia nas Práticas Alimentares	80
Debate	83
Teatro: As três porquinhas	86

Faixa etária de
1 a 5 anos

 **UniFil**

Hora da água



Objetivo Geral:

Aprender a importância da ingestão de água.

Objetivos Específicos:

- Reforçar a importância de manter-se hidratado e o cuidado com o corpo;
- Desenvolver noções sobre a quantidade correta de água que deve ingerir;
- Desenvolver autonomia da criança ao pegar a água sozinha;
- Desenvolver a coordenação.

Justificativa:

A atividade proposta poderá auxiliar no aprendizado sobre a importância da ingestão de água para o bom funcionamento do corpo humano e suas funções vitais como hidratação, regulação da pressão, regulação do intestino entre outras. Desde cedo deve-se instruir a criança a realizar a ingestão de água de forma adequada pois esta é essencial ao funcionamento do corpo humano sendo uma das principais formas de combater o desenvolvimento de doenças dos mais diversos tipos. Além disso, o desenvolvimento da coordenação motora durante a atividade é fundamental para o crescimento de forma saudável da criança.

Metodologia:

1. Escolher uma música para sinalizar à criança o momento de tomar a água.
2. Escolher um alarme ou um toque para a criança associar o som ao ato de tomar água.
3. O educador deve cantar a música junto às crianças para elas se familiarizarem.

4. Oferecer para a criança um copinho, caneca ou outro utensílio que ela já esteja acostumada a tomar água e de preferência que ela faça todo o movimento sozinha, para desenvolver a autonomia e a coordenação motora.

A atividade tem duração de aproximadamente 10 minutos apenas. Com esta, espera-se estimular o consumo de água entre as crianças.

Amarelinha Nutritiva



Objetivo Geral:

Avaliar o conhecimento da criança em relação aos nomes das frutas através da atividade da amarelinha. Neste caso, mais adequada para crianças a partir de 2 anos até 5 anos.

Objetivos Específicos:

- Propiciar o aprendizado sobre o nome das frutas;
- Conhecer o sabor de novas frutas;
- Trabalhar a coordenação motora;
- Estimular a memória.

Justificativa:

Esta atividade pode despertar na criança um olhar diferente acerca das frutas pois associa a alimentação correta com diversão além de ajudar no desenvolvimento cognitivo e de coordenação motora. As frutas são importantes para o crescimento saudável pois contém fibras e vitaminas, importantes para o bom funcionamento do corpo. Além disso, contém uma grande quantidade de água em sua composição e ajuda a saciar a vontade de comer doces. E, ainda também podem conter substâncias antioxidantes, ajudar na regulação de diversos sistemas, como da pressão sanguínea, sistema imunológico, na regulação intestinal e em muitos outros aspectos do corpo humano.

Metodologia:

Para substituir a pedra usada no jogo normal deve-se fazer um peso de areia pequeno com tecido vermelho no formato de uma maçã. Já nos quadrados da amarelinha ao invés de números vão ser colocadas imagens de frutas na quantidade dos números que estão sendo substituídos, sendo do 1 ao 6. No fim da amarelinha, no lugar do céu serão colocadas diversas imagens de todas as frutas presentes na amarelinha. As crianças deverão uma por vez jo-

gar a maçã e ir avançando nos quadrados normalmente como na amarelinha comum. Com duração de aproximadamente 50 minutos.

A criança sai do jogo quando:

1. Não acertar o peso na fruta
2. Acertar o peso na linha
3. Errar o nome da fruta

Ao final da atividade, podem ser servidos vários tipos de frutas picadas, inclusive aquelas da amarelinha, onde as crianças poderão experimentar possíveis frutas que não conhecem. Além disso, deverá ser explicado o porquê dos alimentos in natura serem mais benéficos a saúde e como ajudam na garantia de uma vida mais saudável.

Teatro com fantoche: Joãozinho em "A equipe da limpeza"



Objetivo Geral:

Incentivar as crianças sobre a prática simples de higiene e a importância dessa prática sobre a qualidade de vida.

Objetivos Específicos:

- Observar a participação e compreensão das crianças, durante a apresentação;
- Avaliar o conhecimento das crianças sobre a importância de uma higienização adequada;
- Incentivar a higiene dos alimentos;
- Mostrar a importância da higienização dos alimentos e das mãos.

Justificativa:

Através do teatro de fantoches, esta atividade, mostra como é possível apresentar o conceito da higienização, buscar a interatividade das crianças e também estimular o envolvimento durante a atividade. Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional é um dos parâmetros primordiais a serem trabalhados nessa metodologia.

Metodologia:

Os responsáveis deverão separar figuras grandes, podendo utilizar diversas fontes, assim como a internet, sendo 1 imagem de um menino e 1 imagem de uma menina, 1 sabonete, 1 esponja, 1 creme dental, 1 escova dental, 1 chuveiro, 1 pente. Os responsáveis auxiliarão as crianças a utilizar tesoura para recortar as figuras, giz de cera para colorir as figuras e depois colá-las em palitos de sorvete. Estando prontas as figuras o próximo passo será montar o local onde o teatro acontecerá, após tudo pronto os professores iniciarão. Com duração de aproximadamente 30 minutos.

História:

Joãozinho: Olá pessoal, tudo bem? Hoje eu e meus amiguinhos iremos dar algumas dicas sobre higiene. Espero que gostem!

Mariazinha: É isso aí pessoal, a higiene é muito importante para a nossa saúde, sem ela nós teríamos vários problemas.

Pedrinho: A Higiene é um hábito que todos devem ter diariamente. Trouxemos aqui alguns amiguinhos nossos para apresentar para vocês.

Sabonete: Olá, eu sou o sabonete e junto com a água vou limpar as impurezas que estão em seu corpo, deixando um cheirinho muito agradável.

Espanja: Eu sou a esponja e adoro ficar esfregando seu corpo, se vejo uma sujeirinha, trato logo de tirá-la.

Creme dental: Essa é a escova dental, a minha melhor amiga, ela é a encarregada de deixar seus dentes sempre limpos, junto com a ajuda da nossa outra amiga a pasta dental.

Escova dental: É isso mesmo, a pasta dental e eu formamos uma dupla capaz de deixar o seu sorriso ainda mais bonito e com um hálito super refrescante.

Chuveiro: Eu sou o chuveiro e com a ajuda do sabonete e também do xampu deixo você limpinho, da cabeça aos pés.

Todos: Nós somos a equipe da limpeza! E juntos vamos acabar com toda essa sujeira!

Joãozinho: Bem pessoal, espero que tenham gostado das nossas dicas, mas agora eu vou tomar o meu banho, cuidar do meu corpo, pois antes de vir aqui dar o meu recado eu estava brincando. Até mais, tchau.

A atividade aborda toda parte de higiene pessoal, bem como suas etapas para uma adequada realização.

Oficina dos Sucos



Objetivo Geral:

Estimular o consumo de sucos naturais no dia a dia.

Objetivos Específicos:

- Orientar a importância de tomar suco natural;
- Aumentar o contato em família;
- Estimular o contato com as frutas;
- Desenvolver o paladar

Justificativa:

Essa atividade funciona como um ótimo recurso didático, pois por meio da oficina do suco, é possível apresentar as frutas, assim como ensinar alguns conceitos sobre alimentação saudável, e ainda, buscar a socialização das crianças e estimular o paladar destas. Nesse sentido a educação alimentar e nutricional, são parâmetros primordiais a serem trabalhados nesta atividade.

Metodologia:

Para esta atividade serão necessários alguns materiais como frutas, liquidificador, faca, tábua, açúcar e copos. Com os materiais disponíveis serão solicitados a alguns alunos a ajuda aos seus professores no preparo do suco. Durante o preparo deve ser explicado sobre a higienização das frutas e a importância de consumir determinada fruta, como a presença de vitaminas, minerais, entre outras substâncias presentes neste tipo de alimento, abordando os benefícios. Após o preparo deverá ser servido ao restante dos alunos e eles poderão votar no que mais gostaram. Quanto aos utensílios usados, especificamente, as facas, serão utilizadas exclusivamente pelos professores por questão de segurança. Essa atividade pode ser utilizada, com adaptações, para crianças de outra faixa etária. Com duração de aproximadamente 50 minutos.

Montando o seu lanche saudável



Objetivo Geral:

Estimular a criança a montar um lanche saudável.

Objetivos Específicos:

- Observar o conhecimento das crianças sobre os alimentos;
- Mostrar a importância de uma alimentação saudável;
- Apresentar os benefícios de frutas, verduras e legumes para o organismo;
- Incentivar o consumo de alimentos saudáveis de forma agradável e compreensiva.

Justificativa:

Essa atividade de forma dinâmica poderá promover conhecimento das crianças no momento de escolher o alimento, orientando sobre escolhas saudáveis. Nessa faixa etária, a criança é influenciada a adquirir hábitos inadequados, como o alto consumo de doces, refrigerantes, salgadinhos de pacote, entre outros. Por isso, a importância de trabalhar o tema alimentação saudável nas escolas, para que haja aquisição de hábitos saudáveis.

Metodologia:

Disponibilizar às crianças brinquedos de plástico em forma de alimento, tanto saudáveis quanto não saudáveis. As crianças deverão montar uma fila e por ordem cada uma escolher um alimento para montar seu próprio lanche, em seguida é organizado um círculo onde poderá ser proposta a cada criança apresentar o alimento escolhido, com isso, o educador poderá fazer uma breve reflexão sobre esse alimento e sua composição e, se necessário, dar opções de substituição por alimentos saudáveis. Essa atividade pode ser utilizada, com adaptações, para crianças de outra faixa etária, assim como o uso de alimentos reais. Com duração de aproximadamente 50 minutos.

Análise sensorial - O que é, o que é?



Objetivo Geral:

Avaliar o conhecimento das crianças na identificação de alimentos saudáveis através dos sentidos.

Objetivos Específicos:

- Estimular o raciocínio, e a criatividade da criança, permitindo que aprendam e adotem um novo conceito sobre alimentação saudável;
- Avaliar nutricionalmente a aceitação e rejeição das frutas apresentadas para as crianças;
- Caracterizar o conhecimento das frutas, mediante a atividade aplicada;
- Instruir os alunos, sobre o tema para que adquiram novos hábitos alimentares;
- Interessar-se em experimentar novos alimentos e comer sozinho, em um processo de desenvolvimento da autonomia.

Justificativa:

O desenvolvimento das crianças na Educação Infantil depende das oportunidades de aprendizagem oferecidas. Nessa fase as crianças estão descobrindo o mundo através das sensações e estímulos, dominado pelas sensações trazidas pelo tato, olfato, visão, audição, paladar, e todos estes momentos tem sabor de descoberta que podem ser enriquecidos pelo educador que criará espaços e desafios. Porém a atividade aplicada utiliza somente o tato e o olfato. Oferecer às crianças diferentes materiais, é uma maneira de ampliar a capacidade de expressão delas e contemplar várias possibilidades que se apresentam diante das atividades que envolvem a metodologia aplicada. Nesse contexto esta atividade irá proporcionar às crianças diversas possibilidades e interação com os alimentos. Nessas atividades irão exercitar esses dois sentidos, possibilitando um desenvolvimento amplo e prazeroso em que as crianças ampliam a capacidade de explorar texturas e cheiros de diferen-

tes formas com as frutas utilizadas na dinâmica. Os materiais e frutas disponibilizados aos alunos proporcionam experiências diversificadas e novas descobertas, buscando despertar a vontade de ingerir certos tipos de alimentos e apresentando estímulos para a aprendizagem das crianças na educação nutricional.

Metodologia:

Para a elaboração da atividade será utilizado cerca de 50 minutos para aula prática, serão necessários TNT de 40 cm x 20 cm de cor escura, para vendar os olhos; Frutas, legumes e verduras (ex: banana, pepino, maçã, uva, mamão, berinjela, quiabo, laranja, morango, cenoura, chuchu, beterraba, kiwi, brócolis, alface entre outros), pode-se dar preferências aos alimentos da época, devido ao menor custo; desde que seja preservada a variedade. Dividir as crianças em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de uma criança do grupo que irá iniciar. O educador entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: "O que é, o que é? ", a criança poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se a criança acertar, o grupo à qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar. O jogo continua até que todas as crianças tenham participado ao menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos.

Paródia: Alimentos Mágicos



Objetivo Geral:

Incentivar, por meio da canção, uma alimentação saudável com um consumo de legumes e verduras, construindo estratégias sobre a importância de uma alimentação saudável.

Objetivos Específicos:

- Observar a participação e compreensão das crianças, durante a apresentação da dinâmica aplicada;
- Avaliar o conhecimento das crianças sobre a importância de uma alimentação saudável;
- Incentivar o consumo de legumes e verduras, mostrando a importância dos mesmos;
- Mostrar a importância da alimentação e nutrição adequada, com bons hábitos alimentares, em seu ambiente familiar e social.

Justificativa:

Com a prática de consumo de alimentos considerados inadequados observa-se o aumento de peso entre as crianças e o surgimento, precoce, de doenças associadas. Por isso é muito importante a elaboração de novas estratégias na prática de educação alimentar, com atividades simples e divertidas, e a música é uma das formas que pode auxiliar nesse processo, sendo de fácil compreensão pelas crianças. A dinâmica elaborada teve como foco principal apresentar uma nova metodologia nas práticas de educação alimentar e nutrição, em forma de paródia, incentivando o consumo de legumes e verduras, além de propor uma forma não exaustiva e divertida de aprendizado, sendo de extrema importância para o desenvolvimento da criança.

Metodologia:

poderá ser realizada uma paródia a partir de uma música já conhecida, apresentada para crianças com faixa etária de 1 a 5 anos de idade, mostrando a relação da importância do consumo de verduras e legumes. O responsável deverá colocar a melodia da música e incentivar as crianças a cantar no ritmo da melodia. Com duração de aproximadamente 5 minutos.

Letra da Paródia:

Super tomate amigo
Que bom estar contigo
Nesta refeição

Vamos comer
Corretamente
Cenoura e rabanete
Bastante feijão

Tantas crianças já sabem
Que muitas frutas cabem
Na alimentação

Até quem tem mais idade
Pedem os vegetais
Pra comer de montão

Brócoliiiiissssss
Cenoura, aipim
Também quero crescer e
Ser fortão ão

Super fantástico
Com alface mágico
O mundo fica bem mais colorido

Super fantástico
Com o feijão mágico
O mundo fica bem mais divertido...
Brócoliiiiissssss
Cenoura, aipim
Também quero crescer e
Ser fortão ão

Superfantasticamente

Comer bem nos faz ficar bonitão
Comer a flor e a semente
Os talos para a gente
Viver um montão

Vamos fazer amizades
Comida de verdade
É tudo de bom

Vamos mudar essa mente
Comer fortemente
No nosso almoço

Brócoliiiiissssss
Cenoura, aipim
Também quero crescer e
Ser fortão ão

Super fantástico
Com alface mágico
O mundo fica bem mais colorido

Super fantástico
Com o feijão mágico
O mundo fica bem mais divertido...

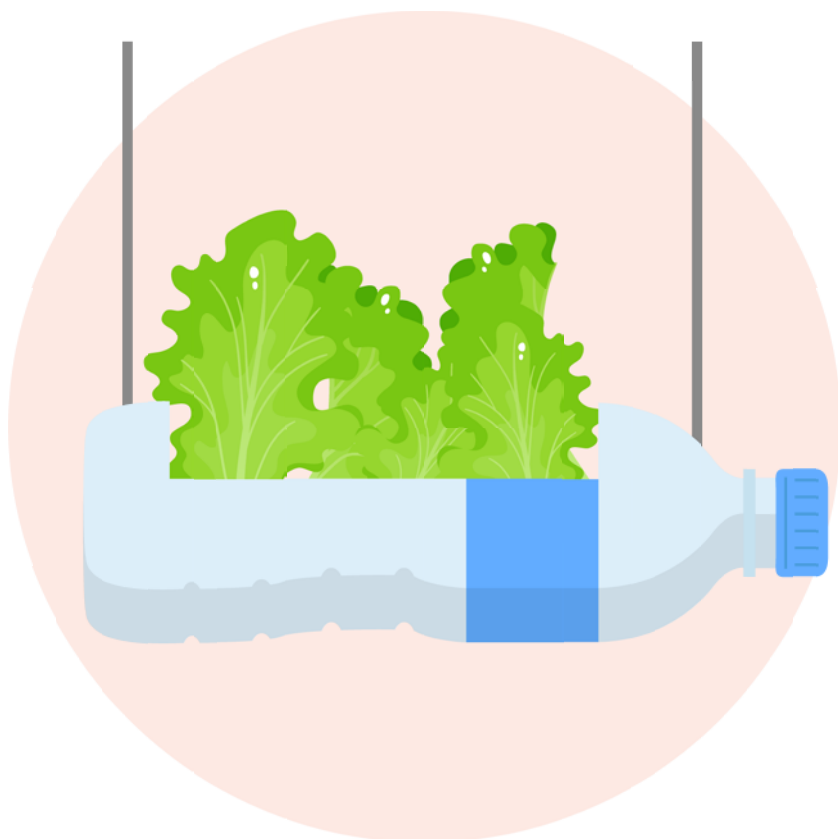
Repete 2 x
Brócoliiiiissssss
Cenoura, aipim
Também quero crescer e
Ser fortão ão

SUPER FANTÁSTICO!

Faixa etária de
6 a 11 anos

 **UniFil**

Horta Vertical com Garrafa Pet



Objetivo Geral:

Promover interesse nos processos de cultivo e suas fases, além de estimular o aumento do consumo de alimentos in natura pelos escolares.

Objetivos Específicos:

- Mostrar a origem básica dos alimentos vegetais;
- Estimular responsabilidade e cuidado por vegetais;
- Orientar as formas de utilizar o vegetal depois de cultivado, incentivando habilidades culinárias;
- Aumentar o contato e interesse por alimentos com alta incidência de rejeição.

Justificativa:

Essa atividade funciona como um ótimo recurso didático, pois por meio da horta, é possível trabalhar a origem dos alimentos, buscar a socialização dos estudantes, e também estimular o envolvimento com o meio ambiente e seus valores, como a utilização dos seus recursos priorizando a sustentabilidade. Nesse sentido, a área nutricional, juntamente com a educação ambiental, são um dos parâmetros primordiais a serem trabalhados por meio dessa metodologia. Dessa forma, os tópicos passam a ser absorvidos de forma teórica e prática.

Metodologia:

Atividade para alunos com faixa etária de 6 à 11 anos ensinando-os todos os processos de plantio, cultivo até seu consumo alimentar, com duração de 1 hora. Essa atividade deverá ser realizada entre os estudantes com auxílio de um responsável, sendo que este deverá fazer os furos nas garrafas ou supervisionar os alunos durante o processo. Para esta elaboração, é necessário garrafa pet de dois litros, terra preta, muda de plantas, tesoura, corda de varal

fina e água. Deve-se lavar bem e secar todas as garrafas. Em seguida, cortar uma parte de todas as garrafas (esse espaço é fundamental para que as plantas possam crescer). O tamanho ideal é de aproximadamente quatro dedos de distância da tampa e quatro da base da garrafa, para o comprimento. Já a largura deve ser de um palmo. Ao lado da abertura feita na garrafa, faça dois furos, um de cada lado. E no fundo da garrafa mais dois. É importante que eles sejam feitos na mesma simetria, para que consigam equilibrar o peso da terra. Faça os furos com distância aproximada de três dedos das extremidades. Passe a corda de varal entre esses quatro furos. Comece pelos de baixo, com a corda por dentro da garrafa. As duas pontas devem passar uma por cada buraco feito na parte de cima. O tamanho da corda depende de como as garrafas serão penduradas, elas podem ser postas na parede através de pequenos pregos. Pendure as garrafas na parede da maneira que preferir. Encha com terra preta e faça o plantio. O ideal é escolher um lugar onde somente o sol da manhã atinja as folhas, já que a maioria das plantas não resiste à exposição constante à luz.

Com a participação dos alunos no plantio e cultivo, em seguida, eles poderão utilizar o que foi plantado, em aulas de culinária, aprendendo todo o processo até o consumo. Os alunos deverão ser estimulados a consumir os produtos cultivados por meio de saladas, na preparação de pratos, purês, sucos ou caldos. Posteriormente, as crianças poderão ser questionadas sobre qual alimento foi consumido do seu cultivo.

Lavagem Interativa das Mãos com Tinta Guache



Objetivo Geral:

Estimular na criança a importância da higienização das mãos de maneira correta.

Objetivos Específicos:

- Compreender como se realiza a correta higienização das mãos;
- Identificar as partes de maior lavagem das mãos e as que frequentemente são esquecidas;
- Promover o aprendizado de maneira adequada de forma didática e interativa;
- Mostrar a importância da lavagem das mãos para que não fique nenhuma sujidade;
- Explicar para os escolares que mesmo as mãos estando aparentemente limpas, necessita de maior higienização por ser um meio de contaminação;
- Evitar a contaminação com a correta lavagem das mãos;
- Justificar e explicar que com a correta lavagem das mãos, pode-se evitar a contaminação e conseqüentemente impedir a transmissão de doenças relacionadas à higienização como as moléstias virais, diarreias, conjuntivite e infecções gerais.

Justificativa:

Esta atividade deve ilustrar para os alunos as partes das mãos mais esquecidas durante o processo de higienização e ensinar a maneira correta de lavagem para que não haja esquecimento de nenhuma das partes durante o processo, evitando assim a contaminação de doenças infecciosas e virais transmitidas por meio de contato, expondo, portanto, a importância de se fazer a lavagem das mãos.

Metodologia:

Atividade para alunos com faixa etária de 6 à 11 anos ensinando-os a correta lavagem das mãos de uma forma didática e interativa. Essa atividade tem duração de 30 minutos. Para a elaboração da atividade será necessário tinta guache, sabonete, toalha ou papel toalha para secagem das mãos e água para lavagem das mãos. Esta dinâmica precisa de dois voluntários. Um voluntário fechará os olhos do colega que terá de lavar as mãos com o "sabonete" que o facilitador colocará em suas mãos, sem saber que, na verdade, o "sabonete" é a própria tinta. Ao "higienizar" as mãos com o "sabonete", a tinta marcará as partes onde o aluno realmente lavou as mãos e deixará de marcar onde houve a ausência da lavagem.

Após a dinâmica, o responsável explicará os motivos de uma correta higienização das mãos, sendo que a lavagem inadequada poderá acarretar doenças por meio da contaminação, e ensinará como é de fato uma lavagem completa e apropriada para impedir a transmissão.

Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.

Vamos às compras?



Objetivo Geral:

A atividade tem por objetivo mostrar para os alunos a importância das escolhas alimentares.

Objetivos Específicos:

- Avaliar os hábitos alimentares das crianças;
- Mostrar para os escolares a diferença da qualidade nutricional de cada alimento;
- Explicar a importância da qualidade nutricional de cada alimento escolhido;
- Mostrar a diferença de preços dos alimentos in natura e dos processados e ultraprocessados;
- Explicar os benefícios e os malefícios dos alimentos em nossa saúde;
- Mostrar a diferença nutricional de alimentos industrializados para alimentos in natura;
- Verificar o que os escolares “compraram” e assim identificar seu hábito alimentar e o que mais gostam de se alimentar;
- Ensinar os alunos a parte de preços, a somatória e a subtração, através de dinheiro falso para as compras.

Justificativa:

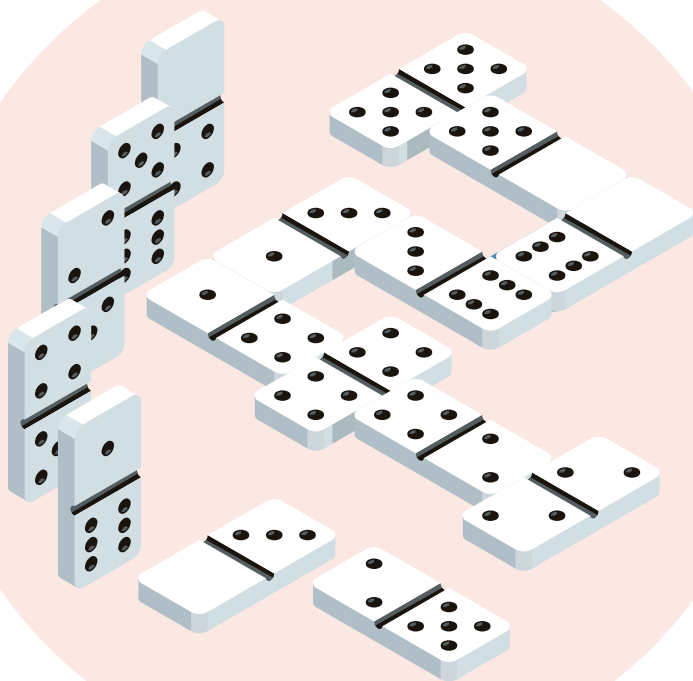
A atividade deve mostrar aos alunos a importância das escolhas alimentares bem como a qualidade nutricional e suas respectivas diferenças de cada alimento escolhido. Bastante importante trabalhar as escolhas alimentares, pois cada vez mais precocemente, as crianças se constituem no público-al-

vo da publicidade de alimentos, que exerce grande influência na escolha das compras das famílias e também porque estão formando hábitos de consumo que poderão prolongar-se pelo resto de suas vidas.

Metodologia:

Atividade para alunos com faixa etária de 6 à 11 anos ensinando-os sobre a importância de cada alimento e seus valores nutricionais. Essa atividade tem duração aproximada de 1 hora. Para a elaboração da atividade, professores e alunos deverão construir um ambiente onde alguns produtos serão expostos à venda, como em um supermercado. Serão necessárias embalagens vazias de produtos à venda no supermercado de todos os tipos de alimentos (produtos industrializados, cereais, frutas, tubérculos, raízes, pães etc.) além de sacolas de plástico ou cestas, dinheiro falso, etiquetas para valores dos alimentos, caixa de sapato, papel, caneta, carteiras para exposição dos produtos e também para simular o caixa. Após as compras, o responsável deve explicar a respeito das diferenças de cada alimento, seus benefícios à saúde e suas respectivas qualidades nutricionais.

Dominó Saudável



Objetivo Geral:

Estimular a ingestão de frutas e água para o adequado funcionamento do organismo por meio de um jogo de dominó.

Objetivos Específicos:

- Conhecer as frutas descritas no jogo e seus benefícios;
- Informar quais os nutrientes presentes nas frutas do jogo;
- Compreender a importância da ingestão de água;
- Estimular o raciocínio lógico, memorização, coordenação motora e concentração.

Justificativa:

O jogo "dominó saudável" possibilita às crianças desenvolver memorização e fixação sobre os alimentos. Neste caso sobre as frutas e a importância da ingestão de água, sendo de uma maneira divertida e descontraída, estimulando o raciocínio lógico, coordenação motora e concentração, além da troca de informações sobre os alimentos entre os alunos, estimulando assim, o consumo de frutas e água.

Metodologia:

Os dominós são compostos por 28 peças, com imagens de água, uva, laranja, morango, limão, banana e pera, impressos em papel vergê, colados em EVA de 4 a 5 mm (Apêndice I). Com o jogo pronto, a brincadeira deverá ser conduzida da seguinte forma: Apresentando o jogo "dominó saudável" para os alunos, questionando-os sobre: "quais frutas preferidas?", "com qual frequência consomem frutas?", "quais frutas menos gostam?", "bebem água com frequência" e se sabem "qual a importância da água?". Após as perguntas, trazer de uma forma breve as vitaminas de cada fruta do jogo e quais seus benefícios para a saúde, além da importância da água, incentivando o consu-

mo. Aplicando o jogo logo em seguida. Duração aproximada de 50 minutos.

Regras:

- Jogadores: 2 a 4 crianças.
- Distribuição: 7 peças para cada participante.
- Objetivo: eliminar todas as peças.

Definições:

- Peça de dominó: é uma peça composta por duas pontas, cada uma com uma foto (água, uva, banana, laranja, morango, limão e pera).
- Encaixar peça: quando uma peça é colocada ao lado de outra que tem pelo menos uma foto em comum.
- Extremidades do jogo: são as peças livres da ponta, cujos lados estão em aberto para que outras peças sejam encaixadas.
- Passar a vez: quando o jogador não tem nenhuma peça que encaixe em qualquer extremidade. Quando o jogo for de menos de 4 participantes, caso ele não tenha a peça para encaixar, deve comprar do monte. Caso não tenha no monte, passa a vez.
- Jogo trancado: quando nenhum jogador possui alguma peça que encaixe em qualquer extremidade.
- Trancar o jogo: quando um jogador joga uma peça que cause o trancamento do jogo.
- Bater o jogo: quando um dos jogadores consegue ficar sem peças na mão, tendo encaixado todas elas.

Como jogar?

- As peças são “embaralhadas” na mesa, e cada jogador recebe 7 peças para jogar. O jogador que começa a partida é o que tem a peça com duas fotos de água. Este inicia a partida colocando esta peça no centro da mesa. A partir daí, joga-se no sentido anti-horário. Cada jogador deve tentar encaixar alguma peça sua naquelas que estão na extremidade do jogo, uma por vez. Quando um jogador consegue encaixar uma peça, segue para o próximo jogador. Caso o jogador não tenha nenhuma peça que encaixe em qualquer lado, ele deve passar a vez, sem jogar nenhuma peça.
- A partida pode terminar em duas circunstâncias: quando um jogador consegue bater o jogo (eliminando todas as peças) ou quando o jogo fica trancado.

Quem sou eu?



Objetivo Geral:

Estimular o conhecimento dos alimentos saudáveis por meio de um jogo de cartas.

Objetivos Específicos:

- Apresentar os alimentos as crianças;
- Incentivar o consumo dos alimentos mais saudáveis;
- Promover a troca de conhecimentos sobre os alimentos entre as crianças;
- Instigar as crianças a formularem perguntas sobre os alimentos das cartas.

Justificativa:

O jogo “quem sou eu?” instiga as crianças a formularem perguntas para que se consiga adivinhar os alimentos, assim estimulando o raciocínio lógico, autonomia e conhecimento sobre os alimentos de acordo com suas características.

Metodologia:

Os materiais utilizados para elaboração dessa atividade são: papel tipo couchê 250g (14x7cm) com impressão de imagens de morango, abacate, laranja, melancia, mamão, banana, abacaxi, uva, brócolis, beterraba, tomate, alface, cebola, cenoura, ovo, peixe, bife, frango, leite, queijo, feijão, arroz, milho, abóbora e batata (Apêndice II). O jogo consiste em organizar uma roda com 2 a 4 alunos, distribuindo uma carta com a imagem que deverá ser colocada na testa. Cada criança irá fazer perguntas sobre seu alimento que poderão ser respondidas com sim ou não. O aluno que acertar seu alimento primeiro é o ganhador. Com duração aproximada de 20 minutos.

Fui à feira



Objetivo Geral:

Incentivar os alunos a consumirem alimentos in natura disponíveis em feiras.

Objetivos Específicos:

- Estimular a memória da criança;
- Observar o conhecimento dos alunos sobre os alimentos que são vendidos na feira;
- Incentivar a conhecer e provar as frutas que o aluno não consome.

Justificativa:

Através da atividade o aluno é estimulado a aprender os nomes de diversos alimentos in natura, sendo instigado a procurar e experimentar os alimentos desconhecidos por eles, criando um vínculo criança-alimento. O responsável deverá trazer informações necessárias para esse estímulo em experimentar diferentes alimentos, explicando seus benefícios, sabores e curiosidades. Com essa atividade o aluno poderá levar a prática de uma alimentação mais saudável para dentro de casa.

Metodologia:

Alunos com faixa etária de 6 a 11 anos. A brincadeira não necessita de nenhum material e tem duração aproximada de 20 minutos. O responsável deverá junto dos alunos arrumar a sala em um círculo, e então o primeiro jogador deverá falar um alimento que contenha na feira na seguinte frase: "Fui a feira e comprei...", em seguida o próximo aluno deverá repetir a frase anterior, adicionando uma nova fruta (ex: Fui à feira e comprei banana e morango), e assim repetirá até que todos os alunos participem, saindo os que não lembrarem dos alimentos já falados.

Dança das Cadeiras



Objetivo Geral:

Avaliar o conhecimento das crianças sobre os alimentos processados ou *in natura*.

Objetivos Específicos:

- Analisar o conhecimento sobre a diferença dos alimentos;
- Incentivar a escolha por alimentos saudáveis;
- Mostrar com a brincadeira, que os alimentos ultraprocessados devem ser evitados da alimentação;
- Trabalhar a coordenação motora e agilidade;
- Incentivar a musicalização.

Justificativa:

O aluno deverá entender na prática a importância de escolher uma alimentação saudável e da exclusão de alimentos que não trarão benefícios a sua saúde. A atividade incentiva a escolha e busca independente pelos alimentos. O responsável terá o papel de incentivar esses alunos a darem o primeiro passo a alimentação saudável, tirar dúvidas e ajudá-los a concluir a importância de cada alimento. Por fim, essa atividade deve ajudar coletivamente a exclusão consciente de certos tipos de alimentos.

Metodologia:

Esta atividade é indicada para alunos com faixa etária de 6 a 11 anos. Com duração aproximada de 30 minutos. Será necessário para essa brincadeira papel sulfite com imagens impressas de alimentos *in natura* e ultraprocessados, tesoura para cortar as imagens, e fita adesiva para colar as figuras nas cadeiras. O responsável pela sala deverá separar a turma em grupos de até 15 alunos, e organizar as cadeiras em círculos. Então deverá iniciar uma música e todos

os alunos deverão circular em volta das cadeiras, assim que a música parar, os alunos deverão rapidamente se sentar nas cadeiras que estão com a imagem de alimentos saudáveis, os que sentarem em cadeiras com alimentos ultraprocessados serão eliminados. Vence o aluno que ficar por último na brincadeira. No fim, o responsável deverá promover uma reflexão juntamente com os alunos sobre os alimentos, e conversar sobre a importância de praticar uma alimentação saudável.

Corrida do Saco



Objetivo Geral:

Ensinar os conceitos de macronutrientes e sua importância.

Objetivos Específicos:

- Fazer com que os alunos entendam o que são e quais são os macronutrientes;
- Mostrar através desta brincadeira, a importância do consumo destes nutrientes;
- Incentivar o trabalho em grupo;
- Incentivar o consumo consciente destes nutrientes.

Justificativa:

Esta atividade é importante para conceituar sobre macronutrientes, a importância destes no cotidiano como a base da nutrição para o ser humano. Através da atividade os alunos poderão se familiarizar com os alimentos fontes de cada macronutriente, podendo ter curiosidade de experimentar esses diversos alimentos, e ter um posicionamento sobre a importância de cada um.

Metodologia:

Essa atividade é indicada para alunos com faixa etária de 6 a 11 anos. Com duração de aproximadamente 20 minutos. Deverá ser realizada uma breve introdução de conceitos, importância e fontes alimentares de cada macronutriente. Para essa brincadeira será necessário que tenha um espaço aberto na escola (pátio, quadra), sacos de estopa, piscina inflável, bolinhas de plástico e alimentos fonte de carboidrato (CHO), proteína (PTN), lipídio (LIP). O responsável deverá encher a piscina com as bolinhas e espalhar os alimentos dentro. Em seguida separar os alunos em três grupos (CHO, PTN, LIP), e começar o jogo. Os primeiros três alunos deverão entrar dentro do saco de estopa e correr até a piscina de bolinhas, pegar um alimento da sua fonte e voltar com o alimento e o saco até o próximo aluno, que deverá fazer o mesmo. Vence o grupo que pegar todos os alimentos da sua fonte primeiro.

Caixa Surpresa



Objetivo Geral:

Promover a aprendizagem da classificação dos alimentos por meio de uma atividade de adivinhação.

Objetivos Específicos:

- Estimular o sentido de tato;
- Promover agilidade na criança;
- Aprender a diferença entre os alimentos *in natura* e processados;
- Conscientizar as crianças que os alimentos *in natura* são mais saudáveis que os alimentos ultraprocessados;
- Ensinar os malefícios do consumo de ultraprocessados e os benefícios do consumo dos alimentos *in natura*.

Justificativa:

Essa atividade prende a atenção das crianças por despertar a curiosidade em saber o que há dentro da caixa e uma pequena competitividade para ver quem acerta mais. Com essa atividade o sentido de tato da criança será estimulado ao tentar adivinhar os alimentos dentro da caixa somente tocando-o. A criança poderá aprimorar seu discernimento ao ter que definir se o alimento é processado ou *in natura*. Também poderá melhorar a agilidade, pois deverá classificar o alimento escolhendo em qual cesta ela deverá colocar. Posteriormente poderá ser abordado com os alunos os malefícios e benefícios de cada alimento. Gerando um aprendizado para a criança promovendo a sua conscientização e da família para fazer opções mais saudáveis de alimentos.

Metodologia:

Deverão ser utilizadas duas caixas completamente vedadas para que não seja possível olhar dentro, somente um buraco para os alunos colocarem a mão, den-

tro da caixa estarão alimentos processados e in natura, misturados e duas cestas, uma para alimentos processados e uma para in natura. Cada caixa deverá ser colocada à frente de cada fila. Ocorrerá uma divisão igualitária no número de alunos da sala em duas filas. Ao começar cada aluno deverá ir até a caixa, colocar a mão e pegar um alimento, já tentando descobrir o que é e se é processado ou in natura, após isso os alimentos devem ser depositados nas caixas de sua classificação correta, assim que o alimentos for depositado o próximo aluno da fila poderá sair em direção a caixa. Ganhará o grupo que obtiver mais acertos. O responsável pode fazer uma breve explicação sobre os malefícios e benefícios.

Dez passos para uma alimentação saudável



Objetivo Geral:

Incentivar os alunos a melhorarem seus hábitos alimentares.

Objetivos Específicos:

- Demonstrar por meio da encenação como deve ser feita uma alimentação saudável;
- Desmistificar que os alimentos saudáveis são ruins;
- Estimular os alunos a experimentar os alimentos saudáveis;
- Mostrar as consequências de uma alimentação inadequada composta por alimentos ultraprocessados.

Justificativa:

Essa atividade é muito boa para passar o aprendizado, pois na encenação tem imagens e sons, chamando a atenção do público, especialmente de crianças. E assim poderá ser passada a importância da alimentação e conscientizar para levar esse conhecimento para casa e colocar em prática. O teatro é uma forma lúdica de promover o aprendizado, pois a encenação chama atenção pelos sons e cenas.

Metodologia:

Para as cenas do teatro serão necessários tais materiais: Mochila de escola, toalha de mesa, 4 cadeiras, 1 mesa, 3 pratos com alimentos, 3 talheres, 1 pano de prato, 3 copos com suco de laranja. Para a encenação serão necessários três alunos.

História:

Narrador: Joana chega da escola apressada e esfomeada... fecha a porta e dá um beijo no rosto da sua mãe, dona Maria.

Joana: Manhê, o que tem para comer hoje?

Dona Maria: Filha, primeiro deixe sua mochila no quarto e venha almoçar!
Narrador: Joana coloca sua bolsa sobre a cadeira e volta correndo.

Joana: Pronto mãe! Agora me fale o que a senhora fez de bom, porque estou “varada” de fome!

Dona Maria: Calma filha! As panelas não vão fugir. Bom, é normal você sentir tanta fome já que está em fase de crescimento.

Joana: A professora disse algo sobre isso na escola. A adolescência mudanças vão acontecendo rapidamente, acho que ela vai começar a falar com a gente sobre alimentação nas próximas aulas.

Dona Maria: Está aqui: Arroz, feijão, bife acebolado, salada de rúcula e tomate, brócolis cozido e suco de laranja natural! Hummmm!

Joana: Ai mãe, não gosto de quase nada disso... Arroz, o bife sem cebola, até vai.... mas salada, feijão, brócolis, (écaaa)..... eu tava com esperança de um hambúrguer suculento, batatinha frita e crocante, refrigerante geladinho. Nossaa! Posso até imaginar!

Dona Maria: Não vou negar que são alimentos que agradam muito o paladar, mas, ao mesmo tempo, posso dizer a você que fazem mal a saúde.

Joana: Como assim?

Dona Maria: Fui ao nutricionista hoje, por causa do colesterol, e o começo do diabetes... Ele disse que estou fazendo tudo errado! Com as refeições que preparo diariamente, repletas de calorias, as frituras, os doces. estão fazendo mal para mim e para minha família. Falei para ele que você estava com o IMC acima do recomendado.... então, ele me alertou: você está indo para o mesmo caminho. Ou seja, você pode ter os mesmos problemas que sua mãe está tendo.

Joana: Ai, ai, ai...é sério mãe?!

Dona Maria: Claro minha filha. A cada dia aumenta o número de crianças e adolescentes com problemas de obesidade. Existem também outros distúrbios alimentares como anorexia e bulimia que acometem dia a dia mais pessoas. Há aqueles que procuram ajuda, tentam se cuidar, entretanto, existem

também aquelas que deixam a coisa chegar a um ponto crítico

Joana: Nossa, estou começando a ficar assustada.

Dona Maria: Não precisa se apavorar. É só começar a mudar alguns de seus hábitos. Ana: Boa tarde!

Dona Maria: Olá, lave as mãos e sente-se à mesa, aproveite que o almoço ainda está quentinho...

Narrador: então Ana senta-se e olha para a mãe e a irmã com cara de surpresa...

Joana: xiiii mãe, acho que a Ana estranhou sua comida também.

Ana: Nada disso, Joana. Só estou surpresa. Venho falando com a mãe para mudarmos nossos hábitos alimentares há algum tempo. Parece que ela achou boa a ideia.... hmmmmm que cheirinho bom....

Joana: ué Ana. Nem sabia que gostava de verdura e legumes!

Ana: Sabe joana, nem eu. Descobri isso desde que comecei no novo emprego. Lá eles elaboram refeições balanceadas, volta e meia temos algumas palestras falando sobre o tema alimentação saudável, prática de exercício, higiene pessoal, assuntos importantes para lembrar: cuidar de nós mesmos e daqueles que amamos. Vocês são minha família e eu quero o bem de vocês.

Joana: É, acho que a mãe pegou o espírito da coisa. Mas será que eu vou me acostumar com isso?

Dona Maria: ora minha filha, você nem experimentou. Não se esqueça que sua mãe é uma cozinheira de mão cheia!

Joana: Tá bom vou provar, mas só um pedacinho..... chomp, chomp hummm, até que brócolis não é ruim, a rúcula eu gostei, do tomate também. Feijão com arroz me parece uma boa combinação!

Ana: temos muitas variedades para experimentar! Um prato variado, onde tenhamos carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, sais minerais na dose certa só trará benefícios para gente. Você, com certeza, crescerá muito bonita!

Joana: Amanhã vou contar a novidade para a professora, acho que ela vai

gostar de saber.

Dona Maria: Isso filha, você pode até incentivar os outros coleguinhas também. Na festa da escola vou levar uma torta salgada de talos de agrião. Uma delícia!

Joana: capricha mãe, sua receita vai fazer maior sucesso!

Ana: Ei, você que está ouvindo nossa história: Prefira alimentos cozidos ou assados ao invés de fritos, monte um prato bem colorido, mastigue bem, tome bastante água ao longo do dia, coma frutas, tome um café bem reforçado, prefira fazer suas refeições em casa...

Todos: ALIMENTE-SE BEM!

Faixa etária de
12 a 17 anos

 **UniFil**

Desafio Torta na Cara



Objetivo Geral:

Ampliar o repertório de informações acerca dos alimentos e suas dimensões.

Objetivos Específicos:

- Estimular o raciocínio;
- Despertar a curiosidade sobre diferentes alimentos;
- Fixar o aprendizado;
- Mobilizar a troca de experiências e o compartilhamento de saberes sobre alimentação.

Justificativa:

A Educação Alimentar e Nutricional é fundamental para o desenvolvimento de uma alimentação adequada e saudável. Importante para prevenir e controlar problemas alimentares e nutricionais. E, pode ser realizada de diversas formas e em diferentes ambientes, importante a aplicação de metodologias que, de alguma forma, possam permitir reflexão e estimular o diálogo, justificando a escolha por esta atividade. Além disso, ampliar o repertório sobre a alimentação poderá suscitar a descoberta de novos alimentos, nutrientes e preparações, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis.

Metodologia:

Para esta atividade serão necessários os seguintes materiais: envelopes, papel com as perguntas, chantilly, prato descartável e guardanapo para a limpeza. A atividade tem duração de 40 minutos. Inicialmente a turma deverá ser dividida em dois grandes grupos mistos, escolhendo dois alunos para serem representantes da equipe, sendo que o restante da equipe poderá auxiliar na resposta correta. O responsável deverá imprimir as perguntas (descritas abaixo) e inseri-las no envelope. A dupla participante deverá jogar "par ou ímpar" para decidir qual destas inicia a atividade, as questões serão feitas na sequência, sem direito de escolha.

A dupla escolhida deverá ficar com a palma das mãos estendida para que os dois concorrentes possam bater. Não é preciso aguardar o final da pergunta para bater na mão do colega de sala. Ou seja, quem for mais rápido e acertar a pergunta tem o direito de dar a "tortada" na cara do concorrente.

A fim de mobilizar o compartilhamento de saberes sobre alimentação, a equipe que levar mais "tortada" terá que elaborar um cartaz para ser exposto nas dependências do colégio, contendo a retrospectiva das perguntas. O cartaz será elaborado conforme prazo determinado pelo responsável.

Sugestões de perguntas:

1. O consumo de arroz e feijão em conjunto pode ser considerado uma fonte de proteína para as pessoas vegetarianas ou veganas. Verdadeiro ou falso?
2. As amêndoas e nozes podem ser consideradas fonte de gordura boa para nosso organismo. Verdadeiro ou falso?
3. A batata inglesa é um tubérculo ou uma leguminosa?
4. As leguminosas são alimentos ricos em proteínas que possuem pouca gordura e muita fibra. Verdadeiro ou falso?
5. Grão-de-bico é cereal ou leguminosa?
6. A proteína encontrada no grão-de-bico possui um alto valor biológico maior que a proteína encontrada nas carnes. Verdadeiro ou falso?
7. A principal função dos carboidratos é fornecer energia rápida, porque ele é facilmente digerido pelo nosso organismo. Sendo assim temos uma redução da nossa disposição. Verdadeiro ou falso?
8. Fibras são compostos vegetais presentes nos grãos, verduras, legumes e frutas que não são digeridos pelo nosso organismo passam quase que intactos pelo sistema digestivo e terminam sendo eliminados pelas fezes. Verdadeiro ou falso?
9. As castanhas são ricas em gorduras consideradas boas para nosso organismo, por isso podemos consumir à vontade. Verdadeiro ou falso?

10. O carboidrato presente nos alimentos compreende um grupo de substâncias formadas por carbono, oxigênio e hidrogênio. Verdadeiro ou falso?
11. Os macronutrientes Carboidrato, Proteínas e Lipídios devem vir dos alimentos segundo a Organização Mundial da Saúde e são vitais ao crescimento, à prevenção de doenças e a manutenção da boa saúde. Verdadeiro ou falso?

Gabarito:

1. Verdadeiro.
2. Verdadeiro.
3. Tubérculo.
4. Verdadeiro.
5. Leguminosa.
6. Falso.
7. Falso.
8. Verdadeiro.
9. Falso.
10. Verdadeiro.
11. Verdadeiro.

Corrida do Barbante



Objetivo Geral:

Identificar os alimentos conforme os níveis de processamento.

Objetivos Específicos:

- Incentivar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados;
- Promover reflexão sobre as escolhas dos alimentos, preparações e nutrientes;
- Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Incentivar coordenação motora;
- Estimular a prática de atividade física.

Justificativa:

É sabido sobre o aumento do excesso de peso e obesidade, assim como as doenças que podem estar associadas e relacionadas com a má alimentação. São diversos fatores que podem estar envolvidos neste cenário, envolvendo toda cadeia alimentar, ou seja, da produção ao acesso aos alimentos. Logo, de forma simples e lúdica, ter maior conhecimento sobre o que se consome, de onde vem, a composição do alimento e a sequência de processos envolvidos é essencial para formar hábitos alimentares saudáveis.

Metodologia:

Para esta atividade serão necessários os seguintes materiais: barbante, quatro cestos e alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados. Inicialmente a turma deverá ser dividida em dois grandes grupos mistos, permanecendo em duas filas. Todos os alunos deverão amarrar o barbante nos próprios tornozelos, prendendo as duas pernas. Um cesto ficará entre as duas filas, com todos os alimentos juntos.

Na sua vez, cada aluno deverá escolher um alimento, correr e depositá-lo no respectivo cesto em que se enquadra o nível de processamento: in natura, processado ou ultraprocessado. Sugere-se que esta atividade seja realizada ao ar livre ou quadra esportiva. A fim de mobilizar o compartilhamento de saberes sobre alimentação e promover maiores estratégias educacionais, no final da atividade cada aluno deverá mencionar qual a cesta de alimentos que mais consome no dia a dia.

Bola Queimada



Objetivo Geral:

Orientar os alunos sobre o consumo de alimentos saudáveis no dia a dia por meio de uma atividade que envolva coordenação motora.

Objetivos Específicos:

- Criar nos alunos o conhecimento e consciência de quais alimentos devem ser ingeridos habitualmente;
- Ensinar quais são os alimentos que fazem parte de uma alimentação saudável e quais não fazem;
- Incentivar a prática de atividades físicas.

Justificativa:

É cada vez mais comum a presença de grandes mudanças no padrão da saúde e comportamento alimentar das crianças e adolescentes. Deste modo, para o enfrentamento desse cenário, trazer para dentro das escolas atividades que estimulem a educação alimentar, é um método de incentivo e apoio, o qual criará a conscientização da população desde o início de suas vidas, de modo que este ambiente saudável seja um estilo de vida e não um obstáculo futuro. Essa prática poderá ampliar o conhecimento e autonomia das crianças e jovens diante de suas escolhas alimentares. O acesso à informação, sobre as características e alimentos que contribuem para a manutenção da saúde e perspectiva de vida, irão ampliar sua independência para boas escolhas alimentares.

Metodologia:

O jogo foi desenvolvido para alunos da faixa etária de 12 a 17 anos, com tempo estimado para realização de 30 minutos. O material utilizado será, 1 bola de vôlei e um espaço aberto para brincar. O jogo irá proceder da seguinte maneira; os alunos serão divididos em dois times e o jogo acontecerá como o tradicional. Um time joga a bola para o outro lado da quadra, com o intuito

de acertar alguém do time do outro. Quando isso acontecer, o aluno que foi queimado deverá dizer em voz alta algum alimento saudável que deve ser consumido diariamente, sendo estimulada pelo responsável a priorizar os *in natura* ou minimamente processados. Caso o aluno acerte o alimento, ele estará apto a continuar o jogo. Em caso de erro, o aluno será corrigido, de modo que ele entenda que aquele alimento não é indicado para consumo diário, além de sair do jogo e aguardar até que não reste mais ninguém de algum dos lados e assim tenha o time campeão.

O responsável intermediará o jogo, conferindo se os alimentos citados são ou não saudáveis, justificando possíveis erros, controlando quem permanece ou sai do jogo, auxiliando os times e tirando eventuais dúvidas. Se o responsável achar necessário, ao finalizar o jogo, ele poderá promover um roda de conversa rápida, com o intuito de esclarecer aos alunos os erros cometidos durante o jogo, justificando o porquê alguns alimentos falados não fazem parte dos que devem ser consumidos diariamente.

Bingo Nutricional



Objetivo Geral:

Explorar o conhecimento dos adolescentes sobre os alimentos e suas características por meio do bingo.

Objetivos Específicos:

- Compreender a classificação dos alimentos e a sua importância para o organismo;
- Observar se os alunos conseguem diferenciar os tipos de alimentos;
- Estimular o conhecimento dos alunos sobre os alimentos;
- Realizar a interação entre os jovens e professores.

Justificativa:

A alimentação está diretamente ligada à qualidade de vida. É a partir dos alimentos que ingerimos que obtemos os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do nosso organismo, prevenindo e tratando de doenças. Deste modo, levar a consciência alimentar através de informações a respeito dos alimentos, é permitir que os alunos estejam aptos a escolherem o que quiserem comer, porém respeitando o organismo, suas necessidades e seu contexto. E dessa forma, seja possível realizar uma alimentação adequada e sustentável.

Práticas escolares ampliaram o conhecimento e autonomia das crianças e jovens diante de suas escolhas alimentares. O acesso a estas informações, contribuem para a manutenção da saúde e perspectiva de vida, ampliam a autonomia para boas escolhas alimentares. Implicando na evolução do autocuidado e fatores determinantes para a saúde. Uma vez que esta autonomia não depende apenas do indivíduo, mas sim do ambiente em que ele vive. Por este motivo este jogo será trabalhado de forma lúdica, a fim de trazer autonomia e conhecimento aos alunos em relação a suas escolhas alimentares.

Metodologia:

Inicialmente será distribuído cartelas de bingo (Apêndice III) para todos os participantes, com itens relacionados às palavras/frases chaves das perguntas que serão sorteadas para o desenvolvimento da atividade.

Como irá funcionar? Será sorteada uma pergunta, por exemplo: "Macronutriente considerado fonte primária de energia?". A cartela que contém a palavra "carboidrato" é a resposta correta e deverá ser marcada. Assim, quem souber a resposta correta, irá marcar e conseqüentemente estar mais próximo de completar a cartela.

Materiais que serão utilizados serão: um brinde para o ganhador, ou seja, quem completar a cartela primeiro, irá ganhar algo relacionado à nutrição. Cartelas elaboradas via Word. Papel A4, 4 cartelas por folha, o tempo estimado para realização é de 50 minutos.

Perguntas do Bingo:

1. É gelado igual ao sorvete, rico em vitamina C e tem a cor roxa.
Resposta: Açaí
2. Um líquido que hidrata, rica em potássio que vem dentro de uma fruta
Resposta: Água de coco
3. Uma bebida com muito açúcar e que não traz nada de bom pra saúde, sua cor mais famosa é preta.
Resposta: refrigerante
4. Possui muita gordura que pode fazer mal pro coração e normalmente é o acompanhamento de um hambúrguer.
Resposta: batata frita
5. É cheio de açúcar que vem com um recheio no meio.
Resposta: bolacha recheada
6. Pode substituir o arroz com feijão, rico em carboidratos que combina com carne moída.
Resposta: macarrão

7. Tem muito queijo e muita gordura, em excesso faz mal para o coração.
Resposta: pizza
8. É um alimento que se come no café da manhã, possui várias versões e a mais famosa tem um nome de um país.
Resposta: pão
9. É gelado e tem muito açúcar e normalmente tem sabor de fruta.
Resposta: sorvete
10. É da mesma família do leite e é muito nutritivo, muitas vezes é misturado com frutas.
Resposta: iogurte
11. É um alimento rico em proteína e que possui uma casca.
Resposta: ovo
12. Alimento rico em proteína, possui escamas e às vezes espinhos.
Resposta: peixe
13. Alimento rico em proteína, vem da vaca e é utilizado no churrasco.
Resposta: bife
14. É um alimento rico em proteína, tem penas e às vezes sabe voar.
Resposta: frango
15. É um alimento de cor branca e produzido pela vaca.
Resposta: leite
16. É um alimento que é feito a partir do leite.
Resposta: queijo
17. É um vegetal rico em proteínas e fibras e combina muito bem com arroz.
Resposta: feijão
18. É um alimento fonte de carboidrato e combina muito bem com feijão.
Resposta: arroz
19. É um alimento que é utilizado para fazer pipoca.
Resposta: milho
20. Tem uma cor alaranjada e é utilizada no halloween.
Resposta: abóbora

21. É um legume que possui variações de preparo como (... assada, ... cozida,frita).
Resposta: batata
22. Tem cor avermelhada, é utilizado para fazer molhos e é uma fruta.
Resposta: tomate
23. É um vegetal muito utilizado na salada de cor verde.
Resposta: alface
24. Possui várias camadas e às vezes faz a gente chorar.
Resposta: cebola
25. Tem cor alaranjada e é o alimento favorito dos coelhos.
Resposta: cenoura
26. É uma fruta alaranjada e sua casca é utilizada para fazer doces, bolos e chás.
Resposta: laranja
27. É uma fruta amarela, muito rica no nutriente potássio e é o alimento preferido dos macacos.
Resposta: banana
28. É uma fruta verde, tem um caroço bem grande e é uma ótima fonte de gordura e fibras.
Resposta: abacate
29. É uma fruta vermelha, docinha e rica em vitamina C.
Resposta: morango
30. É uma fruta vermelha, docinha, pode chegar a pesar 10kg.
Resposta: morango
31. É uma fruta de cor alaranjada, sabor doce, rica em vitamina C, utilizada em salada de frutas e vitaminas.
Resposta: mamão
32. É uma fruta com cor amarela, sua casca é em formato de espinhos, seu sabor é uma mistura de doce com azedo.
Resposta: abacaxi

33. É uma fruta rica em antioxidantes, utilizada para fazer sucos e vinhos, possui cor roxa.

Resposta: uva

34. É uma verdura da cor verde, seu formato parece uma árvore

Resposta: brócolis.

35. É uma verdura da cor roxa com sabor adocicado e rica em antioxidantes.

Resposta: beterraba

Todos os conceitos devem ser abordados pelo responsável durante o jogo, diante das perguntas sorteadas caso existam dúvidas. Ao final do jogo, deve ser aberto um tempo para esclarecer possíveis palavras que tenham sido “pulsadas” pelos alunos em caso de erros e dúvidas. Para que assim eles tenham a oportunidade de tirar as dúvidas que os impossibilitaram de completar a tabela sem “comer barriga”.

Dicas Virtuais



Objetivo Geral:

Estimular o pensamento crítico dos alunos acerca da divulgação e propagação dos conteúdos sobre alimentação e nutrição nas redes sociais.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a autonomia dos alunos diante a uma alimentação adequada e saudável, mostrando aos alunos quais tipos de informações são confiáveis;
- Mostrar aos alunos que as informações divulgadas nas redes sociais utilizam estratégias de persuasão para compra do produto ou adoção de algum tipo de “dieta”, sendo que nem sempre é uma opção saudável;
- Desenvolver a reflexão nos alunos sobre a divulgação de dicas nutricionais nas redes sociais, e o impacto que isso causa nas escolhas alimentares individuais.

Justificativa:

Nas redes sociais, as questões referentes à nutrição assumem muitas vezes conotações charlatanistas ou são conduzidas somente por interesses econômicos. As mídias encorajam o seguimento dos Modismos Alimentares, que na maioria das vezes representam verdadeiras agressões ao organismo humano. Salienta-se que, considerando-se as bases fisiológicas da Nutrição e que estas dietas são, em sua maioria, extremamente hipocalóricas e com baixa concentração de outros nutrientes para as funções vitais. O seguimento das mesmas pode repercutir em efeitos deletérios no organismo humano, podendo, a médio prazo, colaborar para o ganho de peso ainda mais expressivo que o anterior ao seguimento destas, visto o estresse físico e psicológico que se submetem as pessoas que as seguem e até mesmo o surgimento de novas doenças, como anorexia nervosa, anemia, deficiência de zinco e hipovitaminoses. Salienta-se, então, que as redes sociais, que poderiam estar contribuindo para a instalação de hábitos alimentares saudáveis e preventivos, ao contrário, se aproveitam da preocupação da população acerca destas

questões e veicula, com frequência a nutrição a conceitos errôneos, seguindo-se mais a modismos ou a interesses do que a conscientização e ao bem comum.

Metodologia:

Com tempo aproximado de 50 minutos para esta atividade serão utilizados os seguintes materiais: cartolinas coloridas: rosa (representando Instagram), azul (representando Facebook), vermelho (representando YouTube), branco (representando Twitter) e cola glitter, cola branca, tesoura, revistas velhas. Os alunos irão fazer modelos de posts de cada tipo de rede social (Instagram, Twitter, Facebook, Youtube), com conceitos de nutrição. O conteúdo dos cartazes serão temas que tenham comprovação científica, ou seja, que tenham veracidade, diferentemente de muito conteúdo que é publicado e compartilhado nas redes sociais. Depois de pronto, o cartaz de cada rede social com os temas de nutrição, será apresentado para sala e os alunos de cada cartaz irão explicar sobre o tema e do porquê aquela informação ser verdadeira. Para esta atividade poderão ser utilizados temas como: a importância dos carboidratos para o corpo humano; sucos detox realmente funcionam?; como dietas restritivas podem prejudicar a saúde e contribuir para o ganho de peso?.

Discutindo a Influência da Mídia nas Práticas Alimentares



Objetivo Geral:

Fazer com que os alunos compreendam e reflitam sobre a influência da mídia nas escolhas alimentares.

Objetivos Específicos:

- Mostrar como as propagandas possuem um forte apelo de marketing visando estabelecer um padrão de consumo, atitudes e falsas crenças nutricionais;
- Contribuir no aprendizado dos alunos sobre os alimentos de maior concentração energética e como eles são promovidos pela indústria através da produção de alimentos saborosos e de baixo custo, estimulando principalmente consumo de alimentos ultraprocessados;
- Evidenciar que o marketing realizado pela indústria alimentícia influencia na compra de produtos alimentares.

Justificativa:

Devido à globalização mudanças no comportamento alimentar e na alimentação foram evidentes, e ao longo do tempo passaram a ser incorporadas como parte do modo de vida. As novas práticas alimentares se tornam permeáveis às mudanças que consistem em: poder aquisitivo, publicidade e praticidade, representada pela incorporação de novos alimentos, pelas formas de preparo, compra e consumo. Um dos fatores mais importantes para a conquista do mercado com essas novas redes, foi por serem os fast foods práticos e ágeis, assim poupando o tempo de preparo e de ingestão, pois são de fácil manejo e podem ser levados para qualquer lugar. Os fast foods não se difundem a globalização por seus traços culturais, mas por uma nova modernidade ao mundo, sendo fatores importantes para o seu sucesso as facilidades e a sua adequação ao modo de vida. Foi através da globalização que as cadeias de fast foods tiveram grande importância no desenvolvimento econômico do Ocidente. A globalização da economia e a industrialização exercem um papel importante, pela variedade de produtos e serviços e pelo suporte publicitário.

Há uma crescente mudança com relação ao consumo de alimentos de maior concentração energética promovida pela indústria através da produção de alimentos saborosos e de baixo custo.

Metodologia:

Com tempo aproximado de 30 minutos, nesta atividade os alunos irão utilizar os seguintes materiais: propaganda de alimentos impressos (revista, jornais, panfletos, etc...), cartolinas, cola, tesoura, régua. Para o desenvolvimento será apresentado para os alunos uma propaganda, levando em consideração algumas questões como: alimentos envolvidos na propaganda, público-alvo da publicidade, interesses envolvidos na propaganda, desejos e sentimentos despertados, interação do marketing com o cliente em potencial. Após a apresentação os alunos irão construir um mural compartilhando o que foi discutido, utilizando frases que chame a atenção e reflexão das outras pessoas, transmitindo assim o que a mídia realmente quer nos passar com aquela propaganda em questão.

Debate



Objetivo Geral:

Promover um debate entre os alunos sobre alimentos saudáveis e ultraprocessados.

Objetivos Específicos:

- Trazer conhecimento para o público jovem sobre o que o consumo dos alimentos ultraprocessados podem fazer em seu organismo, tendo noção também das consequências que podem ser geradas a longo prazo;
- Gerar também uma mudança de hábitos alimentares para trazer mais saúde a essa faixa etária.

Justificativa:

A presente proposta surge por conta do alto consumo de produtos industrializados pelo público jovem, sendo que a maioria possui apenas conhecimento derivado da mídia, o que torna ruim pelo fato dessa plataforma visar apenas o lucro e não a saúde.

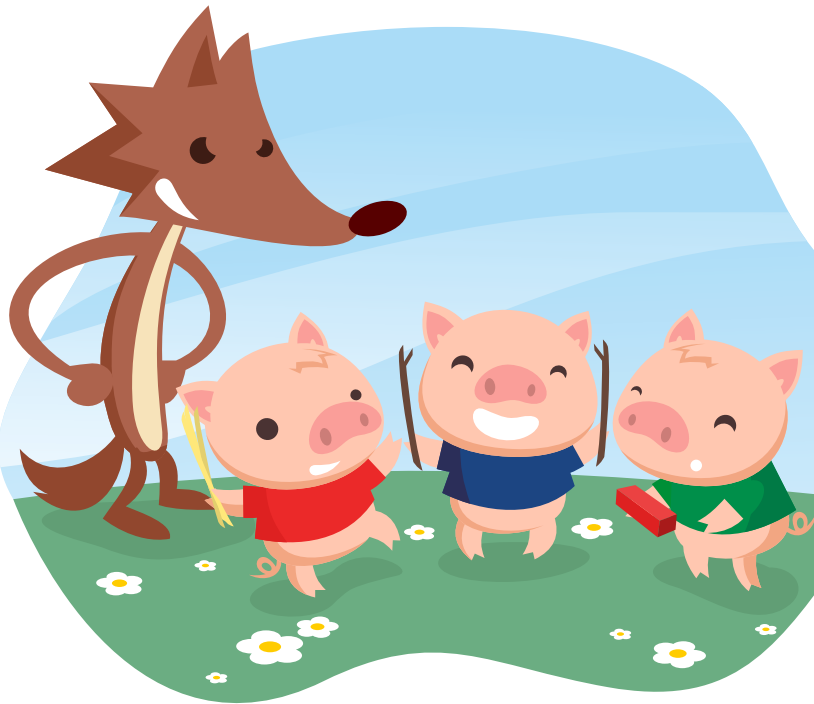
Metodologia:

Previamente os alunos deverão realizar pesquisas em busca de artigos ou outras fontes de informação sobre o tema para que tenham conhecimento necessário sobre o assunto e possam ter subsídios para o debate. Além disso, os responsáveis poderão trazer para a sala de aula algumas reportagens para incentivar ainda mais o conhecimento sobre o assunto. Logo após a leitura dos materiais, os alunos deverão ser divididos em dois grupos, um sendo a favor dos alimentos processados e ultraprocessados e o segundo grupo sendo divergente aos objetivos do primeiro.

Serão realizadas 4 rodadas, sendo que cada uma delas será composta por um tema específico da área como por exemplo: Valor (R\$) do produto, praticidade, Valor nutricional, benefícios e malefícios para o organismo. Poderá haver réplica de ambos os grupos. O responsável será o mediador do debate e poderá fazer contribuições sobre o tema, conforme o assunto descrito

nos conceitos de nutrição. Tal atividade será realizada dentro da sala de aula, onde os alunos irão fazer um círculo com suas cadeiras para facilitar a comunicação. O tempo de duração poderá variar de 50 a 70 minutos de acordo com a fluidez e vontade de discutir por parte dos alunos.

Teatro: As três porquinhas



Objetivo Geral:

Explorar por meio do teatro temas importantes como: alimentação saudável, prevenção de doenças, a pressão estética e transtornos alimentares.

Objetivos Específicos:

- Trazer conceitos para que os alunos tenham discernimento sobre o que os transtornos podem fazer na área profissional, familiar e particular, incluindo sua saúde;
- Alertar sobre a importância de se buscar ajuda profissional buscar ajuda profissional

Justificativa:

A proposta de atividade teve como fundamentação a incidência de doenças e/ou transtornos alimentares nos jovens, que muitas vezes são instigados por padrões estéticos, promoções de produtos maléficos ao organismo entre outros fatores que possam influenciar a mudança nos padrões de alimentação, interação social e saúde.

Metodologia:

Os professores orientadores ou os próprios alunos poderão apresentar o teatro, sendo esse formado por sete personagens, são eles: duas porquinhas, a mãe das porquinhas, um lobo e dois profissionais da saúde, sendo um psicólogo e um nutricionista, além também do narrador da história. Os alunos que não participarem ativamente do teatro sendo conseqüentemente pertencente a plateia poderão expor após a apresentação as respectivas opiniões a respeito do entendimento relacionado aos temas debatidos. Os materiais necessários para a execução do teatro são: jaleco (para os profissionais da saúde); Material "EVA" para a criação das máscaras dos porquinhos e do lobo, além de ser utilizado para criar a geladeira e o pão de mel; Papel A4 para criação das "doenças" que o lobo irá jogar nos porquinhos. A duração da atividade irá girar em torno de 20 a 30 minutos podendo ser realizada na própria sala de aula.

Para montagem dos personagens é importante conhecer algumas características individuais, ou seja:

Mãe: brava, mistura de dona Florinda com Rochelle (Todo mundo odeia Chris);

Porco 1: Aninha, 10 anos, obesa, tem cáries, folgada e chantagista.

Porco 2: Clarisse, 16 anos, top, viciada em redes sociais, tem anorexia e depressão, porém tenta esconder de seus familiares.

Lobo: Anda tossindo, meio corcunda, cheio de plaquinhas com nome de doenças penduradas pelo seu corpo, quando ele vai contaminar alguém ele joga as plaquinhas para atingir a pessoa.

Após o entendimento das características segue o roteiro da peça a ser apresentada.

Observações: Além da fala dos personagens há também “ações” presentes no roteiro, sendo caracterizadas por estarem totalmente em negrito além de serem encontradas entre parênteses ().

Roteiro:

Narrador: Era uma vez 2 porquinhos que moravam com sua mãe em uma cidade chamada Porkcity. Eles tinham maus hábitos alimentares e de vida, por isso viviam doentes. Sua mãe sempre pegava no pé deles para fazerem as coisas direito.

Mãe: Olha essa casa, parece um chiqueiro! Vocês nunca fazem nada! No dia que eu sumir vocês vão aprender a me dar valor!

Porco 1: Ai mãe não enche...

Porco 2: É.. Você só sabe pegar no nosso pé...

Mãe: Claro, porque me preocupo com vocês! Agora vou trabalhar. Se cuidem... Beijos!

(Porco 1 vai até a geladeira e pega um monte de doces e guloseimas para

comer)

(Porco 2 fica tirando self, comendo um pão de mel enquanto “Lê” a informação nutricional do pacote)

Porco 2: Oh My God que pão de mel calórico! Assim vou acabar engordando!!

(Porco 2 vai até o banheiro para vomitar).

Narrador: Após ficar horas no banheiro vomitando, Clarisse chama pela sua irmã...

Porco 2: Hey Aninha, vamos até o shopping? ... Mamãe nem vai ficar sabendo mesmo, vi que vai ter uma “blogueirinha” lá que acompanho nas redes sociais, o corpo dela é perfeito!

Porco 1: Só vou se você comprar um Pig Mac para mim! HEHE

Narrador: E assim ambos porquinhos vão ao shopping escondidos de sua mãe... e por lá passeiam, conhecem a famosa “blogueirinha” do corpo perfeito, comem o Pig Mac, tomam sorvete... estava tudo perfeito... Mas algo que elas não esperavam acontece... O LOBO DAS DOENÇAS APARECE!!!!!!!!!!

Lobo: MUHAHahaha tenho aqui duas vítimas perfeitas para eu infectar e alastrar minhas doenças!!! MUHAHahahahaha

(Os porquinhos tentam correr de volta para a casa, enquanto o lobo corre atrás deles, mas é tarde demais... São atingidos pelo lobo!! O porquinho mais novo que já estava obeso e cheio de cáries e a irmã mais velha está com distúrbio alimentar perdem suas forças para enfrentar o lobo, agravando ainda mais seus problemas de saúde, então rapidamente ligam para sua mãe e pedem ajuda).

(Mãe vai correndo do trabalho em direção a casa, e quando chega lá se depara com o lobo tentando entrar. E então começa uma batalha... O lobo começa a jogar doenças e a mãe se protege jogando remédios de volta, tentando vencer o lobo).

Lobo: ERRRRRRRRRRROU! Você acha que é capaz de me vencer com isso??? Isso só e deixa mais forte!!!

Mãe: E agora? Quem poderá nos defender?

(Eis que então surgem os profissionais da Saúde na casa dos porquinhos, e se deparam com a cena. Os profissionais logo entram na batalha)

Porco 2: ALO, ALO, GRAÇAS A DEUS!

Psicóloga: Você pode até ser forte lobo, não é páreo contra nós!

Nutricionista: Isso mesmo lobo... Acho bom correr ou então vamos acabar com você!

(Lobo sai de cena com o rabo entre as pernas e chorando "Caim Caim Caim")

Mãe agradece: Muito obrigada!!! Vocês nos salvaram...

Nutricionista: Salvamos.... Mas se vocês não se cuidarem, ele voltará a atacar vocês.

Porco 2: O que podemos fazer para ele nunca mais voltar?

Porco 1: IRINEU, VOCÊ NÃO SABE E NEM EU KKKKKK.

(Profissionais da saúde começam a dar as dicas e tratamentos para que o lobo das doenças não volte):

Nutricionista: A alimentação de forma correta e saudável é uma estratégia infalível para prevenir diversas doenças. A reeducação alimentar tornará a vida de vocês muito melhor, cheia de energia e disposição e também ajudará no tratamento dos transtornos alimentares.

Psicóloga: Não deixe os padrões de beleza serem impostos na sua vida, o corpo perfeito é o seu, contanto que esteja saudável. Admitir que se tem um problema é o primeiro passo para sua recuperação, converse com alguém de confiança e procure um profissional de saúde para te ajudar, fazer terapia te deixará cada vez mais forte para lutar contra esse lobo. Nós sempre estaremos de braços abertos esperando por vocês!

Porco 1: Agora vamos comemorar essa vitória comendo uma pizza...

(Todos olham de cara feia para ele)

Ops... quer dizer, uma deliciosa vitamina!!!

FIM (Todos formam fila de mãos dadas, agradece a sala)

Referências:

ANTÔNIO, Elizangela; GARCIA, Carlos. Construção de conhecimentos na prática: a horta orgânica no ensino da biologia. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE: Produções Didático-Pedagógicas, Cadernos PDE, volume II. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_bio_ufpr_elizangelavieiraantonio.pdf>. Acesso em: 15 de jun. 2022.

ARAUJO, Marina Campos et al. Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 47, supl. 1, p. 177-189, fev., 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102013000700004>>. Acesso em: 06 de nov. 2020.

BARROS, Karine de Lima. As crianças conhecem as frutas e verduras? Uma análise de reconhecimento visual com escolares. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Católica de Brasília, Brasília-DF, 2013.

BIELEMANN, Renata M. et al. Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults. Revista de Saúde Pública, on line, v. 49, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005572>>. Acesso em: 01 de nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013a.

BRASIL. Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. FNDE: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília, DF. 2013b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013c.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. 2. ed. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2014a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social–MDS. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. In natura, processados, ultraprocessados: conheça os tipos de alimento. 2017. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimento#:~:text=S%C3%A3o%20os%20casos%20das%20conservas,de%20farinha%2C%20fermento%20e%20sal>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

CONTE, F. A. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. Revista Espaço Acadêmico, v. 16, n. 181, p. 69-81, 15 jun. 2016.

KROTH, Darlan Christiano; GEREMIA, Daniela Savi; MUSSIO, Bruna Roniza. Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. Ciência & Saúde Coletiva, on line, v. 25, n. 10, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.31762018>>. Acesso em 05 de nov. 2020.

LOUZADA, Maria Laura da Costa. Guias Alimentares: Histórico, Fundamentos e Aplicações. In: Nutrição e dietética. CARDOSO, Marly Augusto; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 9-20.

MOURA, N. C. de. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 17, n.

1, p. 113–122, 2015. DOI: 10.20396/san.v17i1.8634805. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805>> . Acesso em: 15 jun. 2022.

PBH, Prefeitura de Belo Horizonte. Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar. Dicionário dos Alimentos, 2012. Disponível em: <http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/dicionario_dos_alimentos.pdf>. Acesso em: 15 de jun. 2022.

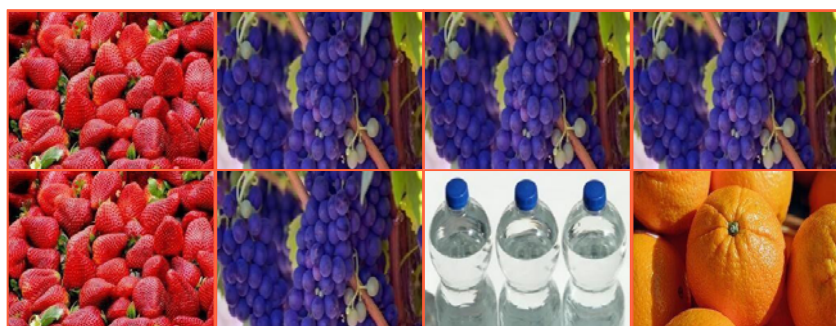
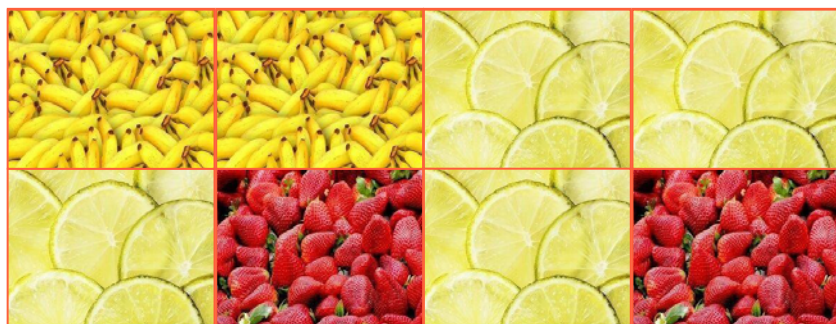
ROSENTHAL, Flora Guimarães; CAMARGO, Maria Eduarda Zytkeuwisz; NEVES, Janaina das. Caderno de ações de educação alimentar e nutricional, Florianópolis: UFSC/CCS, 2018.

SANTOS, Odilani. A sustentabilidade através da horta escolar: um estudo de caso. Universidade Federal da Paraíba, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa (PB), 2014.

Apêndices

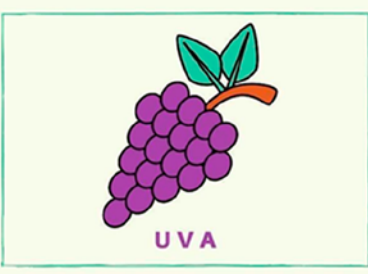
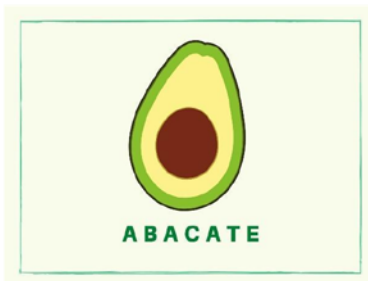
I. Peças de Dominó







II. Cartas Quem sou eu?





BRÓCOLIS



BETERRABA



TOMATE



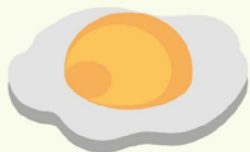
ALFACE



CEBOLA



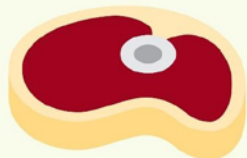
CENOURA



OVO



PEIXE



BIFE



FRANGO



LEITE



QUEIJO



FEIJÃO



ARROZ



MILHO



ABÓBORA



BATATA

III. Cartelas de bingo



BINGO DE ALIMENTOS		
BATATA FRITA	REFRIGERANTE	ABACATE
MAMÃO	PIZZA	CEBOLA
FRANGO	PÃO	OVO
BOLACHA RECHEADA	BATATA	BRÓCOLIS

BINGO DE ALIMENTOS		
MAMÃO	UVA	PIZZA
FRANGO	ABÓBORA	BANANA
ÁGUA DE COCO	MACARRÃO	AÇAÍ
BIFE	MILHO	TOMATE

BINGO DE ALIMENTOS		
MILHO	CENOURA	CEBOLA
MORANGO	IOGURTE	REFRIGERANTE
ABACATE	ABACAXI	BANANA
PÃO	FEIJÃO	SORVETE

BINGO DE ALIMENTOS		
LARANJA	BETERRABA	AÇAÍ
MELANCIA	MACARRÃO	ABACATE
ALFACE	LEITE	BOLACHA RECHEADA
BIFE	OVO	FRANGO

BINGO DE ALIMENTOS		
PÃO	ÁGUA DE COCO	LEITE
CEBOLA	ABACAXI	BATATA FRITA
MAMÃO	MORANGO	MACARRÃO
ABÓBORA	BIFE	REFRIGERANTE

BINGO DE ALIMENTOS		
FRANGO	BOLACHA RECHEADA	AÇAI
BATATA	CEBOLA	PEIXE
BIFE	BANANA	MACARRÃO
ÁGUA DE COCO	ALFACE	BETERRABA

BINGO DE ALIMENTOS		
ALFACE	ABÓBORA	ÁGUA DE COCO
MORANGO	LEITE	MACARRÃO
MILHO	PÃO	BOLACHA RECHEADA
TOMATE	CENOURA	BANANA

BINGO DE ALIMENTOS		
LEITE	BIFE	ALFACE
REFRIGERANTE	MAMÃO	OVO
ABACATE	MELANCIA	IOGURTE
TOMATE	PIZZA	BATATA

BINGO DE ALIMENTOS		
IOGURTE	MACARRÃO	MELANCIA
PIZZA	TOMATE	LEITE
BRÓCOLIS	MILHO	CEBOLA
PÃO	PEIXE	ABÓBORA

BINGO DE ALIMENTOS		
PIZZA	PÃO	LEITE
BIFE	MILHO	REFRIGERANTE
CEBOLA	ABACAXI	OVO
BATATA FRITA	ABÓBORA	SORVETE

BINGO DE ALIMENTOS		
PIZZA	BOLACHA RECHEADA	ABÓBORA
IOGURTE	LEITE	MORANGO
TOMATE	ABACAXI	BANANA
MILHO	LARANJA	ALFACE

BINGO DE ALIMENTOS		
MAMÃO	REFRIGERANTE	ABACAXI
CEBOLA	ALFACE	PÃO
MACARRÃO	BANANA	BETERRABA
BATATA FRITA	ABACATE	ÁGUA DE COCO

BINGO DE ALIMENTOS		
BETERRABA	LARANJA	MORANGO
ABACAXI	ARROZ	REFRIGERANTE
FRANGO	UVA	MACARRÃO
CEBOLA	QUEIJO	ÁGUA DE COCO

BINGO DE ALIMENTOS		
MORANGO	ABACATE	BATATA FRITA
ALFACE	BRÓCOLIS	MAMÃO
IOGURTE	QUEIJO	MELANCIA
TOMATE	CEBOLA	MACARRÃO

BINGO DE ALIMENTOS		
BETERRABA	AÇAÍ	PÃO
BANANA	BIFE	BATATA
MELANCIA	REFRIGERANTE	ARROZ
LARANJA	IOGURTE	CEBOLA

BINGO DE ALIMENTOS		
BOLACHA RECHEADA	BETERRABA	CEBOLA
FEIJÃO	SORVETE	ÁGUA DE COCO
ARROZ	MELANCIA	BIFE
MAMÃO	LEITE	MACARRÃO

