

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SEUS AGRAVOS

Práticas pedagógicas aplicadas à escola



Organizadoras
Ana Paula de Queiroz Mello
Nágila Raquel Teixeira Damasceno

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SEUS AGRAVOS

Práticas pedagógicas aplicadas à escola

DOI 10.11606/9786588304082

Organizadoras

Ana Paula de Queiroz Mello

Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Universidade de São Paulo

Faculdade de Saúde Pública

São Paulo

2022

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor: Carlos Gilberto Carlotti Junior

Vice-Reitor: Maria Arminda do Nascimento Arruda

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Diretor: José Leopoldo Ferreira Antunes

Vice-Diretora: Patricia Constante Jaime

CONSELHO EDITORIAL

Angela Maria Belloni Cuenca (Presidente)

Carinne Magnago

Denise Pimentel Bergamaschi

Dirce Maria Lobo Marchioni

Fabíola Zioni

Gizelton Pereira Alencar

José Luis Negrão Mucci

Maria Cristina da Costa Marques

Maria do Carmo Avamilano Alvarez

Maria Tereza Pepe Razzolini

Patricia Constante Jaime

Organização

Ana Paula de Queiroz Mello

Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Capa, projeto gráfico e diagramação

Caio Febronio Rodrigues

Jennifer dos Santos Soares

Su Wenjie

Apoio técnico

Equipe da Biblioteca da Faculdade de Saúde

Pública da USP

Av. Dr. Arnaldo, 715

01246-904 - Cerqueira César - São Paulo - SP

<http://www.biblioteca.fsp.usp.br>

markt@fsp.usp.br

Catálogo na Publicação

Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública

E24 Educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade e seus agravos: práticas pedagógicas aplicadas à escola [recurso eletrônico] / Organizadoras: Ana Paula de Queiroz Mello, Nágila Raquel Teixeira Damasceno. -- São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2022.

191 p. : il. ; PDF

ISBN 978-65-88304-08-2 (eletrônico)

DOI 10.11606/9786588304082

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Obesidade. 3. Ensino.

I. Mello, Ana Paula de Queiroz. II. Damasceno, Nágila Raquel Teixeira.

CDD 613.2

Elaborada por Alice Souza - CRB 8/6238



“Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.” Os autores são exclusivamente responsáveis pelas ideias, conceitos, citações e imagens apresentadas neste livro.

DEDICATÓRIA

"Só desperta paixão por aprender quem tem paixão por ensinar."

Paulo Freire

ORGANIZADORAS

Ana Paula de Queiroz Mello

Nutricionista pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), especialista em Nutrição Materno Infantil pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), mestre e doutora em Ciências pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP), pós-doutora pelo Instituto de Física (IF/USP) e especialista em Computação Aplicada à Educação e Tecnologias Educacionais pelo Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC/USP). Professora de graduação e pós-graduação em cursos na área da Nutrição no Centro Universitário São Camilo (CUSC). Coordenadora do Programa Educação Alimentar - Integrando Ciência, Escola e Saúde (PEDUCA).

Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Nutricionista pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), mestre e doutora em Ciências dos Alimentos pela Faculdade Ciências Farmacêuticas (FCF/USP), pós-doutora em Imunologia pelo Instituto de Ciência Biológicas (ICB/USP) e pós-doutora em Nutrição e Endocrinologia pela Universidade de Barcelona (UB, Espanha). Professora Associada do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP). Diretora da Divisão de Nutrição e Dietética do Hospital Universitário (HU/USP). Membro da diretoria do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP) e membro do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Fluidos Complexos (INCT-FCx). Coordenadora do Programa Educação Alimentar - Integrando Ciência, Escola e Saúde (PEDUCA).

COLABORADORES

Aline e Silva Tenório

Nutricionista pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU). Possui cargo de Executivo Público da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP).

Ana Carolina Machado Poppe

Bióloga pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM/USP). Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP). Atua na área de Educação Alimentar e Nutricional em escola.

Caio Febronio Rodrigues

Técnico em Informática. Aluno de graduação do curso de Estatística pelo Instituto de Matemática e Estatística da Universidade de São Paulo (IME/USP).

Ewout ter Haar

Professor do Instituto de Física da USP e especialista em tecnologias educacionais, que ajudou desvendar os segredos mais obscuros do Moodle e, junto com a equipe do STI da USP manteve a plataforma no ar quando quase sucumbiu à participação entusiasta dos quase cinco mil participantes do PEDUCA.

Gabriela Mieko Yoshimura Orlandin Alves

Arquiteta pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo (FAU/USP). Aluna de graduação do curso de Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP).

Giovanna Fioravante Soares Alves

Técnica em Nutrição e Dietética. Aluna de graduação do curso de Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo (CUSC).

Helena Maria de Albuquerque Ximenes

Nutricionista pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), mestre em Ciências com foco em Fisiologia Humana pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (ICB/USP), doutora em Biologia Molecular pela Universidade Livre de Bruxelas (Bélgica) e pós-doutora pela Escola Superior de Medicina de Hannover (Alemanha). Aluna de doutorado em Ciências com foco em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP).

Jennifer dos Santos Soares

Técnica em Marketing. Aluna de graduação do curso de Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP).

José Francisco Kerr Saraiva

Médico pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho e Doutor em Cardiologia pela Universidade de São Paulo, foi Presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo - SOCESP (Biênio 2018 - 2019); Membro do Comitê de Prevenção de Doenças Cardiovasculares na Infância e Adolescência da Sociedade Brasileira de Cardiologia desde 2012; Vice-presidente do Departamento de Aterosclerose - Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC até 2006; e Membro titular Câmara Técnica de cardiologia do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo de 2014 a 2018.

Maria Eduarda Gonçalves Fortes

Aluna de graduação do curso de Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP).

Natasha Matos Dintof

Técnica em Informática. Aluna de graduação do curso de Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo (CUSC).

Su Wenjie

Aluna de graduação do curso de Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP).

Viviani Marcon Vieira Ré

Engenheira de Alimentos pela Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da Universidade de São Paulo (FZEA/USP). Aluna de graduação do curso de Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo (CUSC).

INSTITUIÇÕES

PARCEIROS

- Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP);
- Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação “Paulo Renato Costa Souza” (EFAPE).

APOIO

- Centro Universitário São Camilo (CUSC);
- Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo (FSP/USP);
- Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP);
- Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Fluidos Complexos (INCT-FCx).

FOMENTOS

- Edital O2/2020-2021 - “Programa Aprender na Comunidade” da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade de São Paulo (USP);
- Edital 2020-2021 - “Programa Unificado de Bolsas de Estudo para Apoio e Formação de Estudantes de Graduação (PUB-USP)”;
- Edital 36/2020-2022 - Processo Seletivo de Pesquisa do Centro Universitário São Camilo;
- Edital O1/2020 - “Fomento às Iniciativas de Cultura e Extensão ligadas aos ODS-ONU” da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão da Universidade de São Paulo (USP);
- Edital 11/2019 - Processo Seletivo de Pesquisa do Centro Universitário São Camilo;
- Edital O1/2018 - “Programa Aprender na Comunidade” da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade de São Paulo (USP).

PREFÁCIO

Agradeço às autoras o privilégio de escrever o prefácio desta obra intitulada “Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia para a Prevenção da Obesidade e seus Agravos: Práticas Pedagógicas aplicadas à Escola”. Para mim, nutricionista de formação, com carreira acadêmica e de profissional técnica no campo da Saúde Pública, foi extremamente gratificante e prazeroso percorrer as 191 páginas deste e-book. Mergulhar na leitura das 51 atividades educativas entre ações, programas e disciplinas, apresentando Atividades Práticas, sempre acompanhadas claramente dos objetivos educativos centrados no estudante, deixa um leitor, interessado no tema como eu, cada vez mais motivado. E, isso, é uma característica de um bom livro.

Tanto este e-book como o “Programa Educação Alimentar – Integrando Ciência, Escola e Saúde” (PEDUCA) como um todo é um marco teórico metodológico para inspirar outras tantas possibilidades de aproximação entre a Universidade e a Educação Básica. É um exemplo de como atender a finalidade do Ensino superior inserida na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), em 2015, a saber: “atuar em favor da universalização e do aprimoramento da educação básica, mediante a formação e a capacitação de profissionais, a realização de pesquisas pedagógicas e o desenvolvimento de atividades de extensão que aproximem os dois níveis escolares”. Ao mesmo tempo, as atividades aqui descritas exemplificam como que a educação alimentar e nutricional pode ser incluída entre os temas transversais, determinação legal inserida, após um forte movimento social, em 2018, na LDB.

Assim, numa linguagem clara e de modo didático, a coletânea de experiências capitaneadas pelas queridas Ana Paula de Queiroz Mello e Nágila Raquel Teixeira Damasceno vem se somar à linha de publicações de excelência da área de Nutrição, com ênfase na temática da Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar. Por outro lado, a leitura de cada atividade organizada pelos

professores da rede estadual de educação demonstra seus saberes e sua criatividade para abordar questões relacionadas à alimentação no cotidiano escolar. Sim, eles demonstram que é possível e que o PEDUCA está atingindo seus objetivos.

Boa leitura! Boas práticas educativas!

Ana Maria Cervato-Mancuso
Nutricionista, pesquisadora e professora da Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

Apresentação.....	10
Introdução.....	14
Alimentação Saudável e Rotulagem.....	24
Atividades em Sala e Rodas de Conversa.....	54
Feiras, Oficinas e Hortas.....	85
Jogos e Brincadeiras.....	108
Projetos e Disciplinas.....	154
Bibliografia.....	183
Autores.....	185
Índice Remissivo.....	190

APRESENTAÇÃO

Em homenagem ao Dia do Nutricionista, 31 de agosto de 2020, lançamos, oficialmente, o Programa Educação Alimentar - Integrando Ciência, Escola e Saúde (PEDUCA) voltado para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis no ambiente escolar, sem fins lucrativos.

A construção do PEDUCA aconteceu ao longo dos anos de 2018 e 2019, e foi alinhado com o marco legal de no. 13.666, sancionado em 16/05/2018, que prevê a incorporação da temática Alimentação e Nutrição de maneira transversal, a ser ministrado pelo professor da classe ou de disciplinas que já integram os currículos escolares. O PEDUCA também está em sintonia com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas, publicado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, em 2012.

Considerando que a escola é um espaço de ensino-aprendizagem, convivência e desenvolvimento intelectual importante, essa se torna um território privilegiado para se trabalhar o conceito de alimentação saudável em suas múltiplas dimensões, sendo o foco a manutenção da saúde e a prevenção de doenças entre escolares.

Deste modo, a partir da parceria com a Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, o curso tornou-se pioneiro ao ser oferecido a todos os funcionários públicos vinculados às escolas estaduais do Estado de São Paulo a oportunidade de receberem, gratuitamente, capacitação cientificamente fundamentada sobre Alimentação e Nutrição voltada à prevenção de doenças crônicas, com destaque para a obesidade.

O PEDUCA foi elaborado em um ambiente de aprendizagem 100% virtual, sediado em plataforma de ensino à distância, com carga horária de 110h, distribuídos em 9 módulos. O conteúdo programático foi constituído por materiais teóricos que incluíram textos e vídeos rigorosamente selecionados, associados a atividades reflexivas que auxiliaram na construção de materiais pedagógicos que poderão ser incorporados às ações transversais sobre Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar.

Os módulos do curso possuem sólido repertório científico que transita sobre a temática Alimentação e Nutrição em diversos cenários; indo desde o resgate da nossa história alimentar, a aquisição de comportamentos e atitudes em relação às nossas escolhas alimentares, incluindo conhecimentos sobre alimentos e nutrientes, como elementos essenciais à promoção da saúde.

O PEDUCA representa uma estratégia inovadora com interface entre universidade e sociedade, que contempla a visão multidisciplinar de atores envolvidos com a área de Saúde, Alimentação e Educação. Os resultados obtidos pelo PEDUCA evidenciaram o interesse contínuo dos educadores, assim como, mostraram o papel norteador da universidade para atender as demandas sociais por meio de ações afirmativas e formação de excelência ao nível de ensino, pesquisa e extensão.

A 1ª edição do PEDUCA contou com 5.350 inscritos, distribuídos em 80 Diretorias de Ensino, estando presente em mais de 2.000 escolas do Estado de São Paulo, conforme apresentado no mapa abaixo. Como atividade final, cada cursista foi convidado a elaborar um material pedagógico, como forma de consolidar todo o conhecimento adquirido no curso e estimular a sua implantação no seu ambiente escolar.

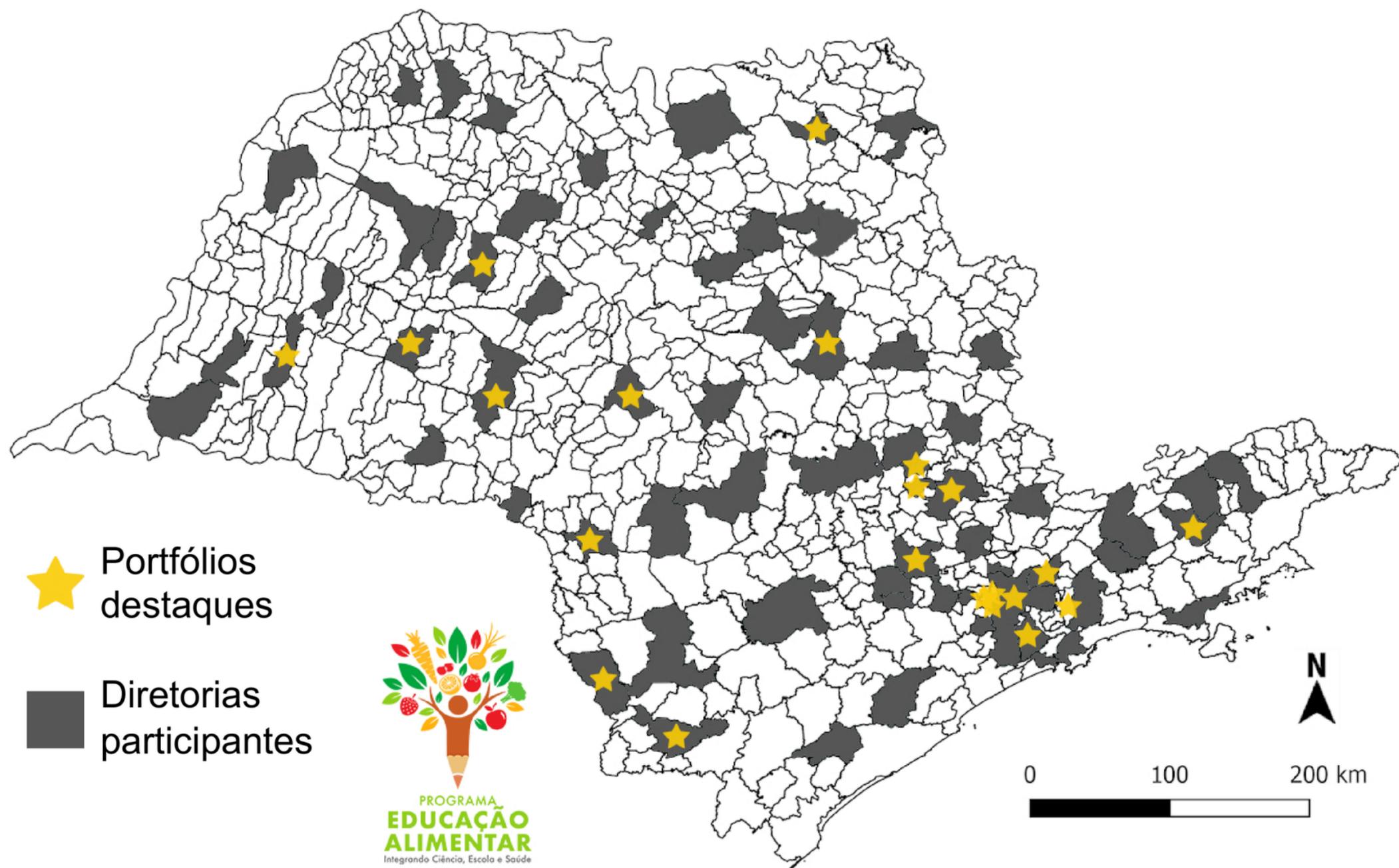
Desta forma, após extensa leitura de todos os materiais pedagógicos enviados pelos cursistas, selecionamos os melhores para compor este portfólio de atividades que envolvem Educação Alimentar e Nutricional aplicadas à escola como estratégia para a prevenção da obesidade e seus agravos. Nossa tarefa foi intensa, mas muito prazerosa, na construção desta teia de conhecimento que aproxima o profissional nutricionista e o educador a favor da ascensão da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar para fortalecer a gestão, a execução e o controle social do PNAE.

Para facilitar a sua leitura e/ou pesquisa, as atividades educativas foram divididas em 5 categorias (Alimentação Saudável e Rotulagem; Atividades em sala de aula e Rodas de Conversa; Feiras, Oficinas e Hortas; Jogos e Brincadeiras; e Projetos para Disciplina Eletiva). Cada atividade conta com o nome do cursista que a elaborou, objetivo(s) educativo(s), materiais necessários, desenvolvimento e tempo de aplicação, assim como, a(s) área(s) de conhecimento e ciclo(s) de ensino contemplados. Ao final do material, apresentamos informações gerais dos cursistas, como Diretoria de Ensino, cidade do Estado de São Paulo e escola alocada.

Acreditamos que este Programa possa inspirar novas atuações no ambiente escolar, subsidiar futuros estudos, projetos pedagógicos, implantar agenda intersetorial comum entre a saúde e a educação, e até mesmo, políticas públicas envolvendo a comunidade escolar, com olhar crítico e baseado na ciência.

Ana Paula de Queiroz Mello
Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Distribuição dos Portfólios Destaques por Diretoria de Ensino do Estado de SP



Suporte Geográfico
Elaborado a partir de base cartográfica do IBGE

INTRODUÇÃO

O material a seguir foi elaborado pela cursista Viviane Cristina Almeida Silva, e tem como finalidade apresentar os conhecimentos adquiridos por meio do Programa de Educação Alimentar e Nutricional – Integrando Ciência, Escola e Saúde (PEDUCA) – 1º Edição.

O mesmo visa contribuir para o fortalecimento de aspectos fundamentais no processo de educação em saúde, tais como: como aprender a aprender, aprender a ser, aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e trabalhar no coletivo.

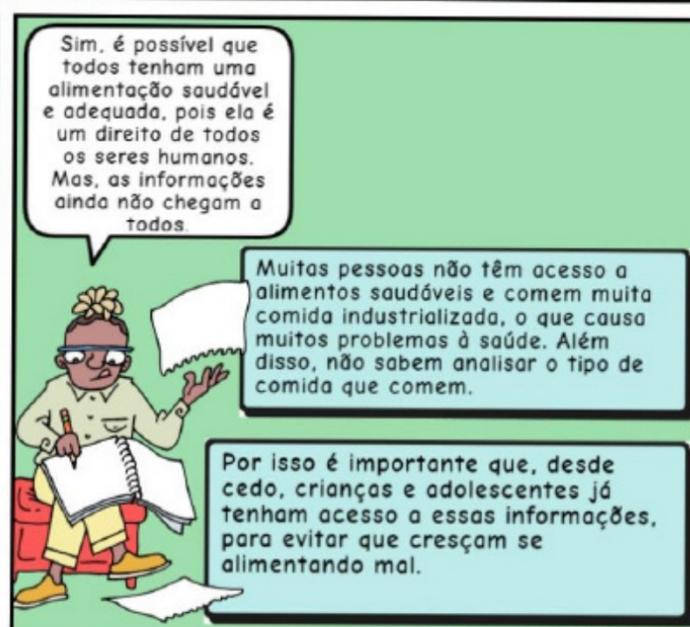
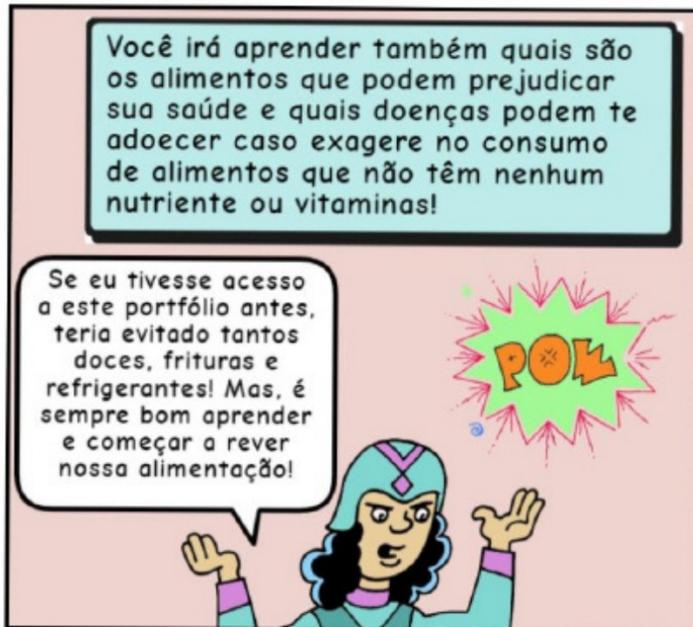
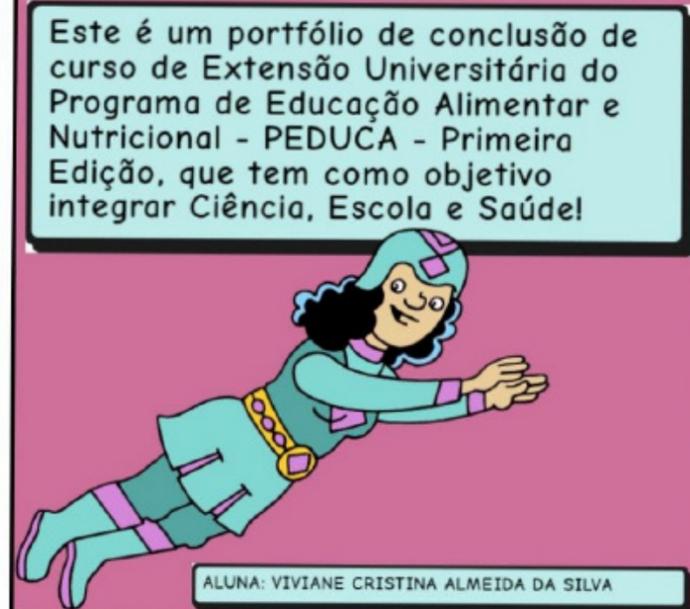
Além desses aspectos, possui o intuito de compor os seguintes princípios pedagógicos: apresentar novas perspectivas de aprendizagem; instigar a criação de processos criativos de desenvolvimento; contribuir para a melhoria do desempenho e da aprendizagem; reforçar os processos de autoavaliação; contribuir para a reflexão do desenvolvimento de trabalhos e dispor de metodologia que tenha como principal objetivo tornar o educador um facilitador do processo de aprendizagem.

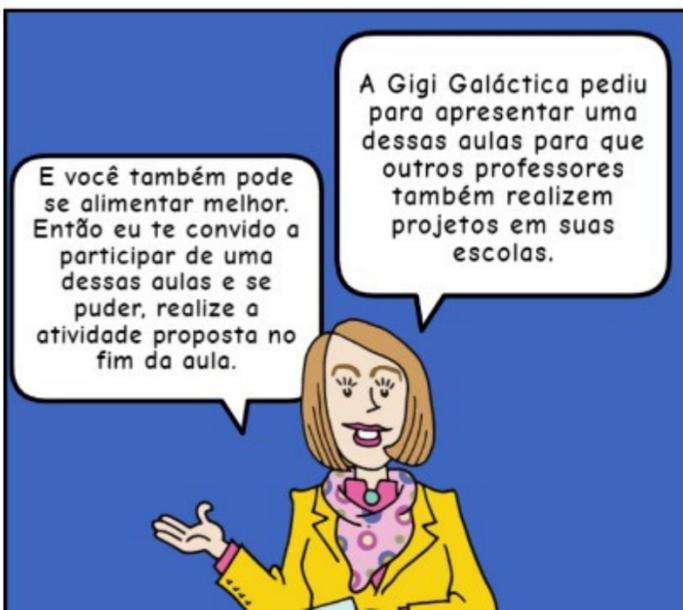
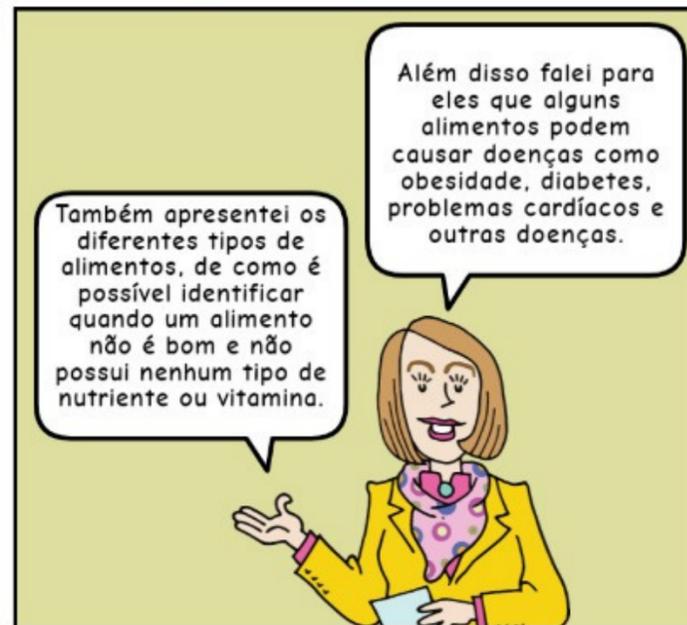
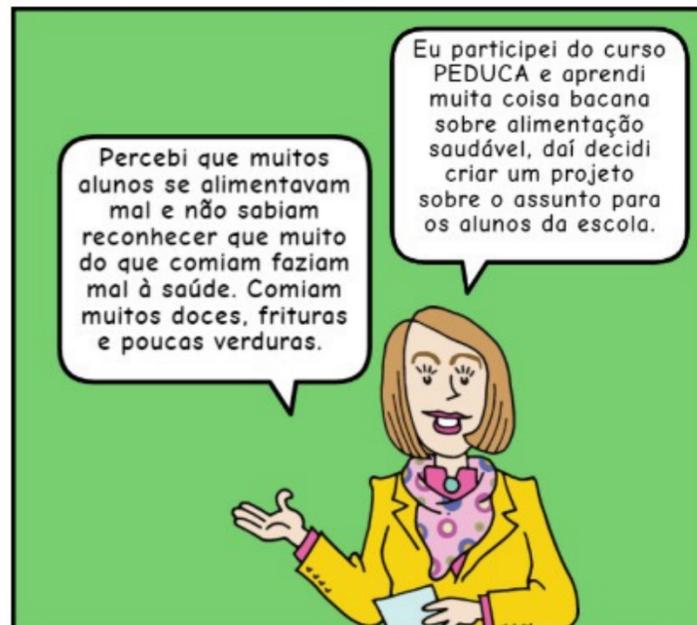
O mesmo apresenta aspectos do conhecimento da Educação Alimentar e Nutricional, bem como os da Ciência, Saúde e como integrar tais conhecimentos no ambiente escolar.

INTRODUÇÃO

GIGI GALÁCTICA - HISTÓRIA EM QUADRINHOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Viviane Cristina Almeida Silva







Oi, hoje vai ter uma aula maneira! A professora Bete Beterraba vai falar sobre Educação Alimentar e sabe quem vamos ver?

Eu amo as aulas dela! Mas, quem estará lá?



A Gigi Galáctica, do Mundo Saudável Intergaláctico!

Que legal, sempre quis conhecê-la. Vamos logo para a escola então!



Na Escola Estadual Futuro Feliz, a professora Bete Beterraba preparou um conteúdo bem legal sobre Educação Alimentar.

Ela até se fantasiou de personagens engraçados para que a aula fosse divertida! Eu vou acompanhar para aprender mais também!

Vamos acompanhar a aula?



Hoje vamos falar de alimentação saudável e sua importância! E teremos a honra de ter como convidada a Gigi Galáctica

Oi crianças!



Aquele sorvete, pizza, biscoito recheado, batata frita, refrigerante e tantas gostosuras industrializadas podem ser uma alimentação saudável?



Não! Esses alimentos são muito ruins para a saúde e devem ser evitados, pois causam doenças como obesidade, problemas cardíacos e diabetes!



Esses alimentos enganam o paladar. São gostosos e parecem ser saudáveis, mas não são. Por isso devemos conhecer o que estamos comendo!

Igual esse doce tão gostoso, mas é só açúcar!



Agora vou trocar a minha fantasia para falar um pouco sobre o que é alimentação saudável e quais os melhores alimentos para consumirmos!



Alguns alunos ficaram bem animados com a aula e começaram a comentar sobre o assunto. Muitos não sabiam o que é alimentação saudável e ficaram curiosos.

Que legal! Parece que eles estão gostando do assunto. Muitos estão fazendo comentários e claro, me pedindo autógrafos! Mas hoje é dia de aprender!



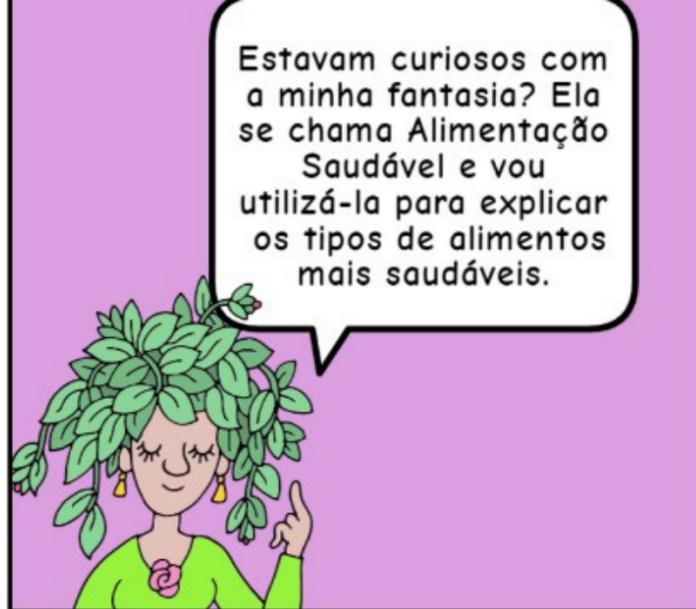
Você está gostando da aula da 'pro' Bete Beterraba?

Sim! Quero aprender mais sobre alimentos saudáveis. Quero ter uma saúde boa!

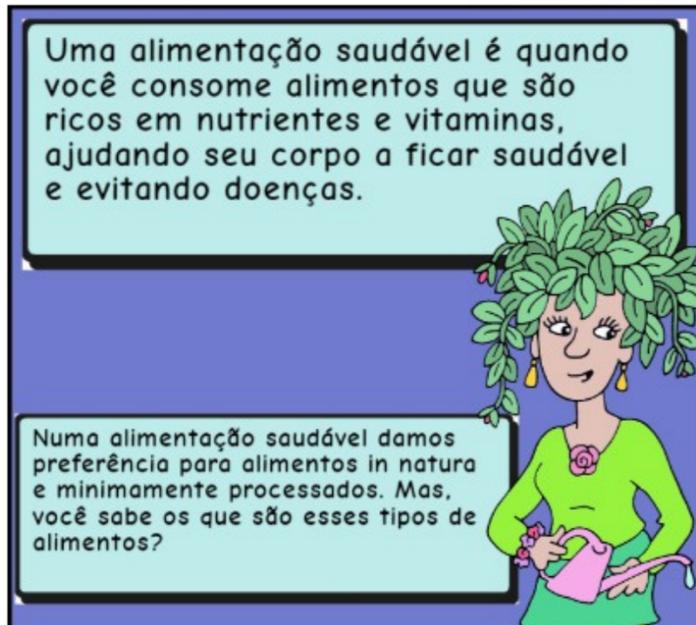


Eu quero aprender sobre alimentos saudáveis e quero ver também a fantasia da 'pro' Bete Beterraba. As fantasias dela são muito engraçadas! E a Gigi é uma gatinha!

Fala baixo a Gigi vai ouvir! E a professora já voltou!

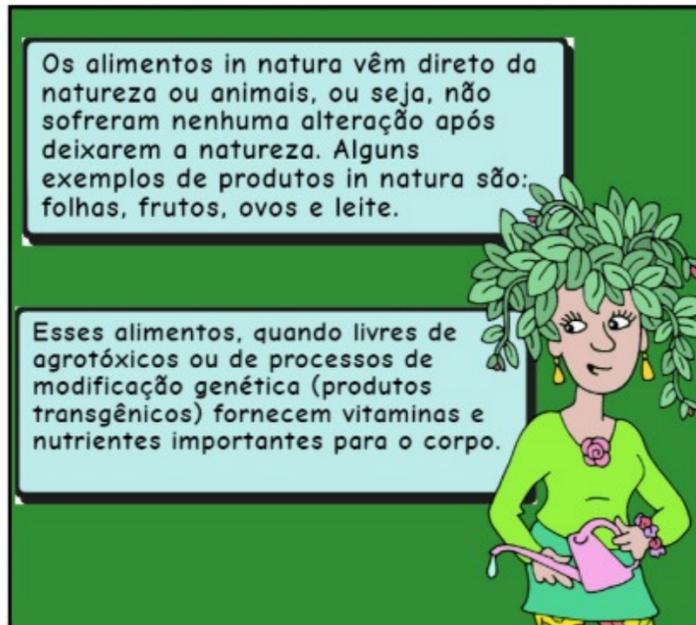


Estavam curiosos com a minha fantasia? Ela se chama Alimentação Saudável e vou utilizá-la para explicar os tipos de alimentos mais saudáveis.



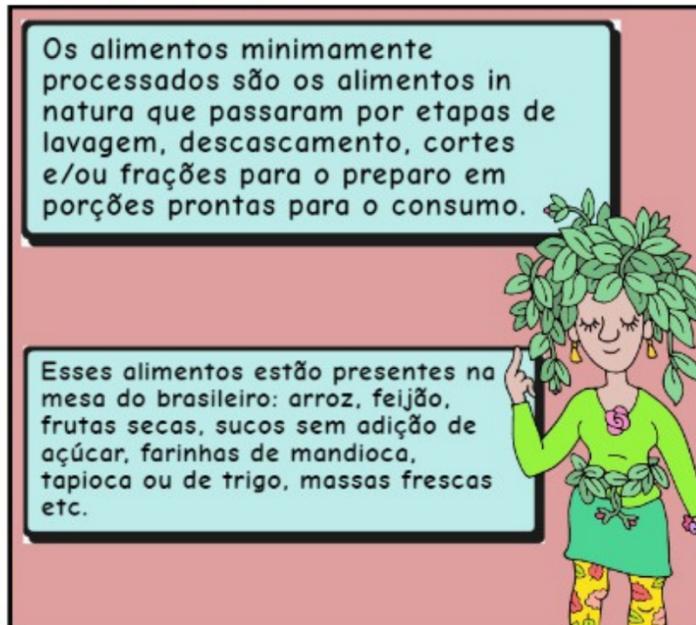
Uma alimentação saudável é quando você consome alimentos que são ricos em nutrientes e vitaminas, ajudando seu corpo a ficar saudável e evitando doenças.

Numa alimentação saudável damos preferência para alimentos in natura e minimamente processados. Mas, você sabe os que são esses tipos de alimentos?



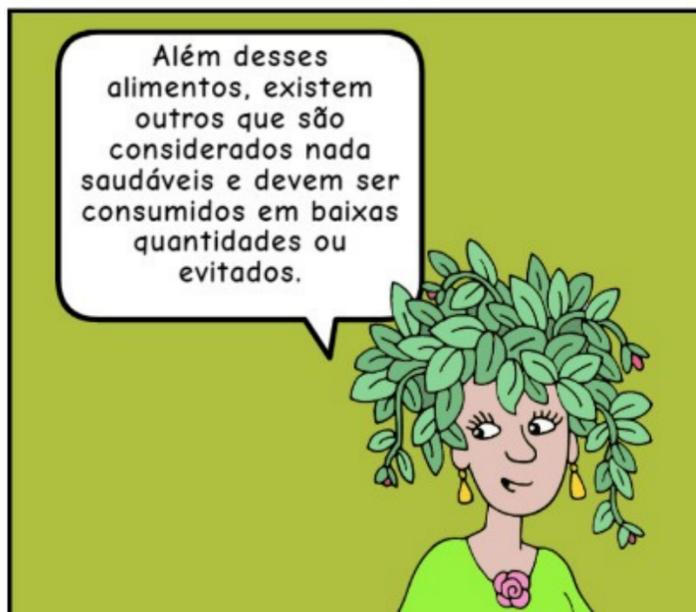
Os alimentos in natura vêm direto da natureza ou animais, ou seja, não sofreram nenhuma alteração após deixarem a natureza. Alguns exemplos de produtos in natura são: folhas, frutos, ovos e leite.

Esses alimentos, quando livres de agrotóxicos ou de processos de modificação genética (produtos transgênicos) fornecem vitaminas e nutrientes importantes para o corpo.

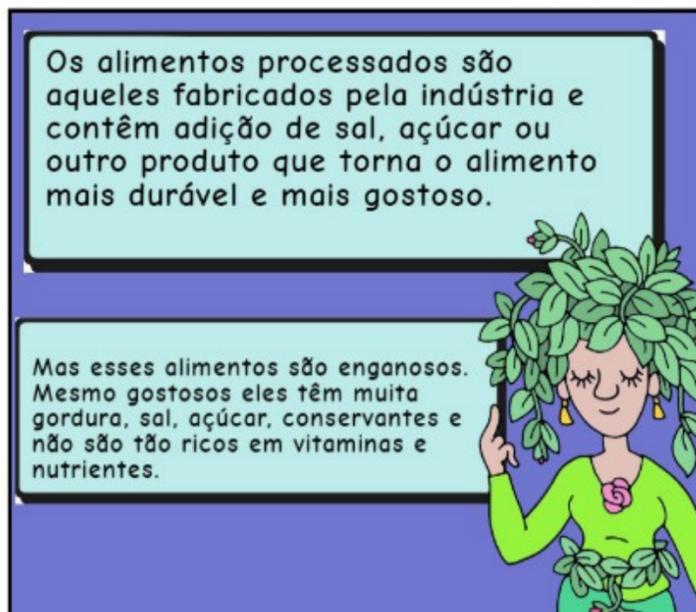


Os alimentos minimamente processados são os alimentos in natura que passaram por etapas de lavagem, descascamento, cortes e/ou frações para o preparo em porções prontas para o consumo.

Esses alimentos estão presentes na mesa do brasileiro: arroz, feijão, frutas secas, sucos sem adição de açúcar, farinhas de mandioca, tapioca ou de trigo, massas frescas etc.



Além desses alimentos, existem outros que são considerados nada saudáveis e devem ser consumidos em baixas quantidades ou evitados.



Os alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria e contêm adição de sal, açúcar ou outro produto que torna o alimento mais durável e mais gostoso.

Mas esses alimentos são enganosos. Mesmo gostosos eles têm muita gordura, sal, açúcar, conservantes e não são tão ricos em vitaminas e nutrientes.



Os alimentos ultraprocessados são muito perigosos para a saúde e podem provocar doenças. Para falar sobre esses alimentos vou trocar até de fantasia!

Para explicar sobre esses alimentos nada saudáveis, a professora trocou a fantasia de Alimentação Saudável e se vestiu de Comida Enganosa! Vamos ver esta aula?

Enquanto a professora Bete Beterraba, foi trocar de fantasia, quero dizer que a alimentação é um direito humano básico!



Há um material chamado Guia Alimentar da População Brasileira que traz formas de promover a saúde e dar dicas atuais sobre como garantir esse direito.

Se você quiser ter mais dicas legais e atuais sobre alimentação saudável digite o endereço eletrônico abaixo e fique informado!



<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

Vamos voltar à aula da professora Bete Beterraba que parece que está vindo com uma fantasia de arrepiar para falar sobre os produtos que fazem mal a saúde.



Se eu tivesse tido uma aula dessa quando estava estudando não teria que ter feito tanta dieta!

Calma crianças, não se assustem! Mas, tive que vestir algo que fosse próximo do que são os alimentos ultraprocessados, pois eles são bem assim!



Este personagem se chama Alimentação Enganosa!

Esses alimentos só possuem uma cara bonita e aparência de alimentação saudável, mas contêm ingredientes ruins que fazem mal à saúde.

Relembrando, alimentos processados são os in natura ou minimamente processados com adição de ingredientes como sal, vinagre, açúcar ou óleos.

Além disso, passam por outros processos de transformação do alimento: cozimento, secagem, fermentação, defumação, entre outros, integram as técnicas de processamento desses.

O objetivo desse processo é aumentar o prazo de validade desses produtos.



Esses alimentos são comprados no comércio e por terem conservantes duram vários dias sem estragar. Parecem saudáveis, mas podem afetar sua saúde.



Alimentos conservados em latinhas ou caixinhas, carnes salgadas ou defumadas, molho de tomate pronto, entre outros que têm alguns dos ingredientes que citei.

Os alimentos ultraprocessados são aqueles com adição de muitos ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras ruins, além de substâncias feitas em laboratórios químicos com nomes muito estranhos...

Bicarbonato de amônio e de sódio, fosfato monocalcico, emulsificante, lecitina de soja, ácidos graxos, ácido diacetil tartárico, umectante propilenoglicol, acidulante, benzoato de sódio, sorbato de potássio, etc.



Esses nomes estranhos estão presentes em alimentos que têm a aparência de gostosos como biscoitos recheados, refrigerantes...

...sorvetes, macarrão instantâneo e outros alimentos que são muito saborosos. Esses ingredientes são colocados justamente para enganar o seu paladar.

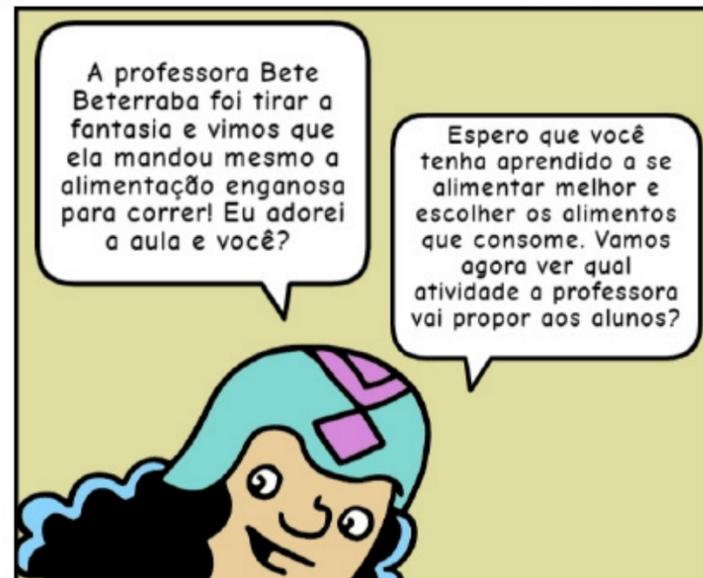
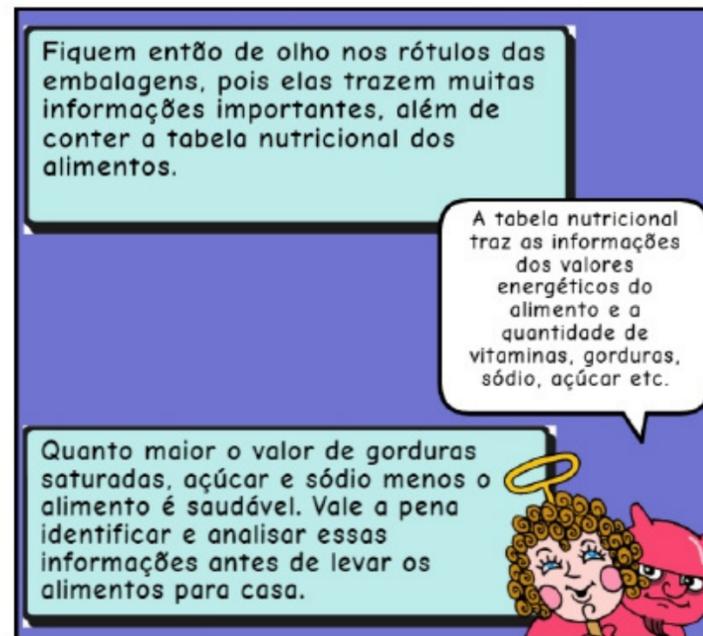
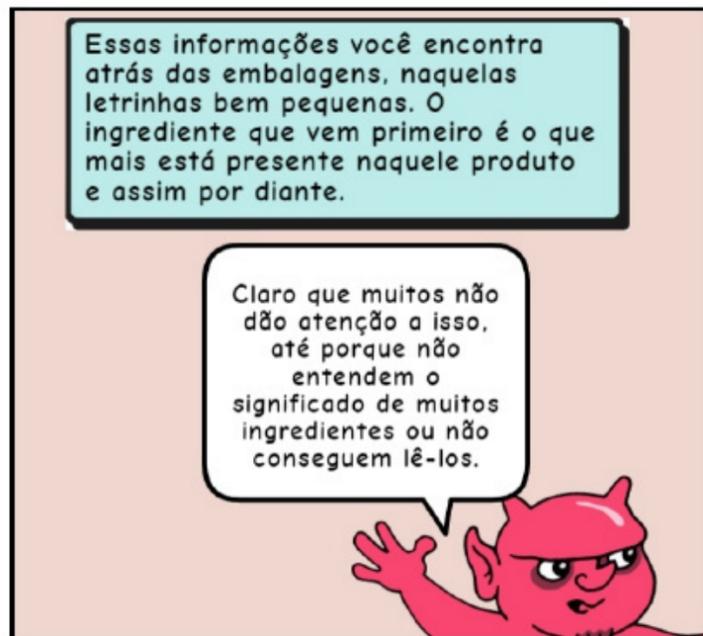
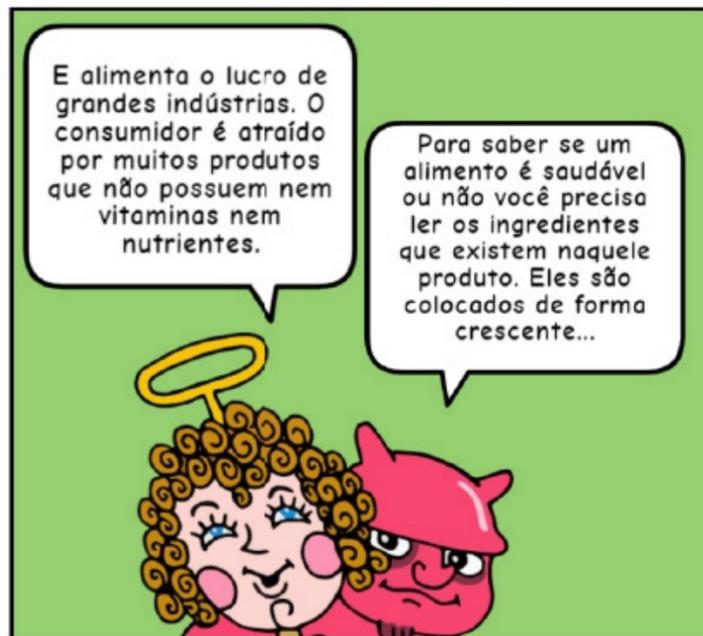
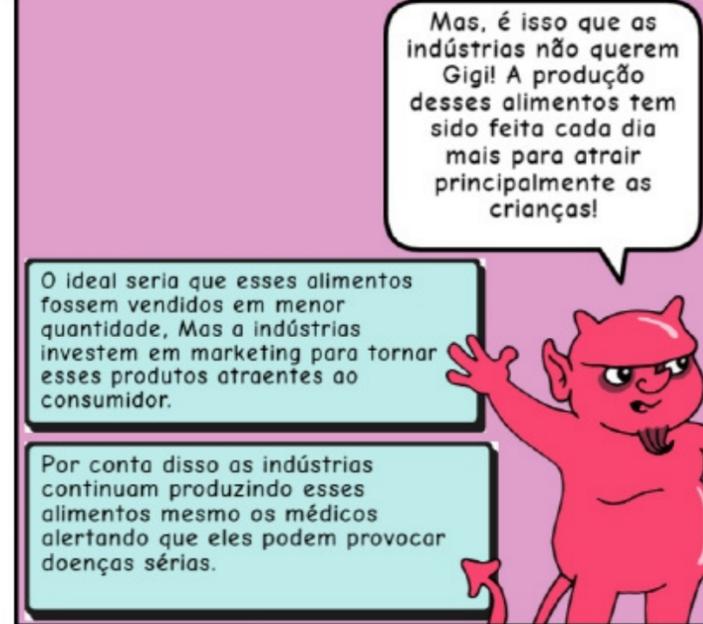
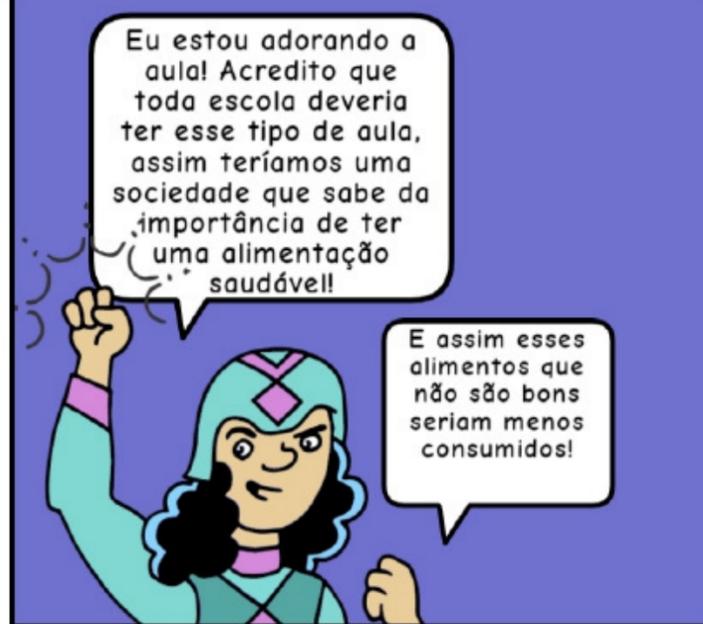


Mas, professora se esses alimentos fazem tão mal por que eles são fabricados pelas indústrias e vendidos no comércio?



Eu também quero saber como a gente faz para reconhecer esses produtos e o que fazer para evitar o seu consumo.





Ai, que difícil trocar de fantasia tantas vezes! Mas, valeu a pena porque este assunto é muito importante ser ensinado!

Há muitas outras informações que iremos aprender com esses projetos de Educação Alimentar. Em breve teremos mais aulas sobre este tema!



Mas, antes de explicar a atividade que vocês deverão realizar quero deixar alguns links de vídeos para vocês estudarem. Então anotem aí!

A alimentação é um processo histórico, ou seja, faz parte da História e Cultura de diferentes povos. Por isso vou indicar que vejam o vídeo do link abaixo:

Conheça uma breve História da Alimentação:

<https://youtu.be/pY8SCYI3Ro4>



Vocês também vão acessar o vídeo do link abaixo para entender melhor como ler os rótulos dos alimentos e não se levar aquela bolacha recheada para casa!

Como ler rótulos de alimentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=LiNqYZzBFrk>



Algumas questões importantes para vocês pensarem são:
E o desperdício alimentar, dá para evitar? Como funciona uma cadeia alimentar?

Desperdício de Alimentos:

<https://youtu.be/eLq3GzSDnZc>

O que é uma cadeia alimentar:

<https://youtu.be/X4Xj2wFHTVs>



E para terminar, vejam também esses vídeos sobre as doenças causadas pela má alimentação e como se alimentar melhor.

Doenças e má alimentação:

<https://youtu.be/4FbmNHX5EIE>

Alimentação Saudável:

<https://youtu.be/iUw7cw1VyCQ>



Além disso, essa atividade irá reforçar nosso projeto, mostrando o que você aprendeu a importância desse aprendizado para a sua vida.

Agora vou explicar a atividade que irão realizar neste projeto. O objetivo principal é que vocês façam uma reflexão sobre a sua alimentação.



O primeiro passo da atividade será assistir todos os vídeos que eu indiquei. Não se preocupe, são vídeos curtos e bem legais!

Esses vídeos são sobre os temas que falei na aula de hoje. Preste atenção neles, faça anotações se preciso for ou assista mais de uma vez



O segundo passo da atividade será elaborar sozinho um cardápio para o seu almoço! Escolha alimentos que goste, mas não se esqueça: é um almoço saudável!

Procure colocar o máximo de produtos in natura no seu cardápio. Deixe o seu prato bem colorido com muitas verduras e legumes.



Olha lá, não vá confundir macarrão com molho natural com macarrão instantâneo e nada de batatas fritas!

Nada de refrigerantes ou sucos já prontos. Escolha uma fruta que você goste e faça o suco natural e se puder não adoce, tente sentir o gosto natural da fruta



O terceiro passo da atividade é fazer uma lista dos alimentos que você vai precisar para montar o seu cardápio. Tente usar o que você já tem em casa.

Caso não tenha produtos in natura e minimamente processados, utilize produtos processados, mas com muita moderação, para que eles não sejam a base da sua refeição.



O quarto passo da atividade é preparar, com a ajuda de um adulto, a sua refeição saudável. Lave as folhas para salada, ajude a descascar e cozinhar as verduras...

Manipule os alimentos e sinta a textura de cada um. Tome cuidado com os temperos, não exagere no sal e evite temperos industrializados.



O quinto passo da atividade é montar o seu prato, equilibrando os alimentos. Como eu disse deixe seu prato bem colorido.

Quanto mais colorido com vegetais e verduras, mais saudável sua refeição será. Deixe seu prato bem bonito e se prepare para o próximo passo.



O sexto e último passo da atividade será um vídeo que você fará, apresentando os alimentos da sua refeição e por que você os escolheu.

Descreva os tipos de alimentos que fazem parte do seu cardápio e por que você considera a sua refeição saudável.



No seu vídeo tente mostrar seus conhecimentos sobre alimentação saudável e incentive as pessoas a mudarem sua alimentação também.

Explique no vídeo que alimentos saudáveis são fontes de energia e de nutrientes que previnem doenças. E do quanto é importante uma refeição equilibrada.



Depois que o seu vídeo estiver pronto, vamos marcar algumas aulas para que você e todos os demais alunos apresentem seus vídeos.

O mais importante é reforçar nosso projeto de Educação Alimentar relacionando o conhecimento com a prática e isso começa em casa!



Então pessoal, essa é uma das atividades do nosso projeto. Nosso objetivo é trazer para o cotidiano escolar práticas de uma alimentação saudável.



Espero que todos tenham gostado da aula de hoje, mas vamos perguntar para a Gigi Galáctica o que ela achou do nosso projeto?

Obrigada Gigi! Ficamos muito felizes com a sua presença!

Eu achei a aula muito boa, o projeto é super importante e os alunos estão de parabéns, pois ficaram atentos a tudo! Parabéns professora Bete Beterraba!



E a nossa aventura termina por aqui. Espero que você tenha aprendido bastante coisa como os alunos da EE Futuro Feliz!

Agora vou continuar voando por aqui em busca de mais projetos sobre Alimentação Saudável! Coma bem, seja saudável e um dia, vem voar comigo!





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ROTULAGEM

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Cristiane Monteiro da Silva



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de propor um cardápio equilibrado, compreender aspectos da regionalidade e cultura e discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais.



DURAÇÃO

Cada atividade proposta deve ser aplicada no tempo dedicado a uma aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 – Roda de Conversa

Propor uma atividade na qual os alunos deverão montar um cardápio e responder a seguinte pergunta: “Dos alimentos que escolheu, quais considera saudáveis? Por que?”. Após a realização da atividade, será apresentado um cartaz com a classificação dos alimentos (Figura 1), seguida de aula explicativa:

Tempo: 1 aula.

Atividade 2

Iniciar a aula com a exibição das duas partes do vídeo “Guia Alimentar para a População Brasileira: novos princípios e recomendações”:

- [Parte 1](#)
- [Parte 2](#)

Discussão sobre os vídeos e contextualizar com as atividades da aula anterior. Pedir que os alunos registrem um resumo sobre os vídeos no caderno.

Tempo: 1 aula.

Atividade 3

Considerando as categorias de alimentos referentes ao nível de processamento, promover discussão a partir da seguinte questão: O

que entendemos sobre a frase: “Descascar mais e desembalar menos?”. Após as respostas dadas pelos alunos, explicar que conhecemos o alimento pelo rótulo, pois é por meio dele que sabemos o quanto um alimento é ultraprocessado. Para finalizar a aula, propor atividade que envolva análise de rótulo de alimento.

Tempo: 1 aula.

Atividade 4

Elaboração de cartaz informativo explicando o que é balanço energético (Figura 2).

Após a apresentação do cartaz, assistir vídeos educativos sobre hipertensão arterial sistêmica (pressão alta), obesidade, colesterol e diabetes:

- [Colesterol \(Saiba Mais\)](#)
- [Universidade das Crianças – De onde vem a diabetes](#)
- [Você sabe o que é a Hipertensão Arterial?](#)
- [Obesidade](#)

Para finalizar essa aula, será feita uma atividade reflexiva: “Qual a



ligação entre essas doenças e a alimentação saudável?”. Espera-se que os alunos percebam que manter uma alimentação saudável é essencial para prevenir essas doenças e ter mais saúde e melhorar o desempenho na escola, nas atividades físicas do dia a dia.

Tempo: 1 aula.

Atividade 5

Organizar os alunos em grupos, distribuir 1 tema para cada grupo para apresentar o seminário para os pais.

Temas sugeridos:

- Classificação dos Alimentos;
- 10 Passos para uma Alimentação Saudável;
- Análise de Rótulos Alimentares;
- Alimentação e Pressão Alta;
- Alimentação e Colesterol;
- Alimentação e Diabetes;
- Alimentação e Obesidade.

Nessa aula, os alunos terão oportunidade de trocarem informações e ideias entre eles para confeccionarem seus cartazes e ensaiarem para a apresentação. O resultado dessa atividade pode enriquecer datas comemorativas promovidas pela escola, reuniões de pais e feiras culturais.

Tempo: 1 aula - tarefa mista - executada na escola e em casa.

Atividade 6

Finalização da sequência didática através de um jogo de trilha (Figura 3), que poderá ser utilizado como atividade avaliativa.

Tempo: 1 aula.

Jogo: “Alimentação Saudável”

- Materiais necessários:

Tabuleiro do jogo, dado, cartas do jogo (Figura 4), marcadores (botão, tampa...).

- Desenvolvimento:

Definição das regras do jogo. Podem ser montadas duas equipes (por exemplo: meninos x meninas). Inicia pelo par ou ímpar para decidir quem começará o jogo. Jogar o dado para saber quantas casas irá andar no tabuleiro. Ao cair em um desafio, o professor irá ler a carta correspondente. Resolver o desafio em equipe. Para cada desafio respondido, registrar a solução (resposta) no caderno e, se acertar, poderá continuar no jogo. Se errar perde uma rodada. Ganha a equipe que chegar primeiro no fim do jogo.



Figura 1

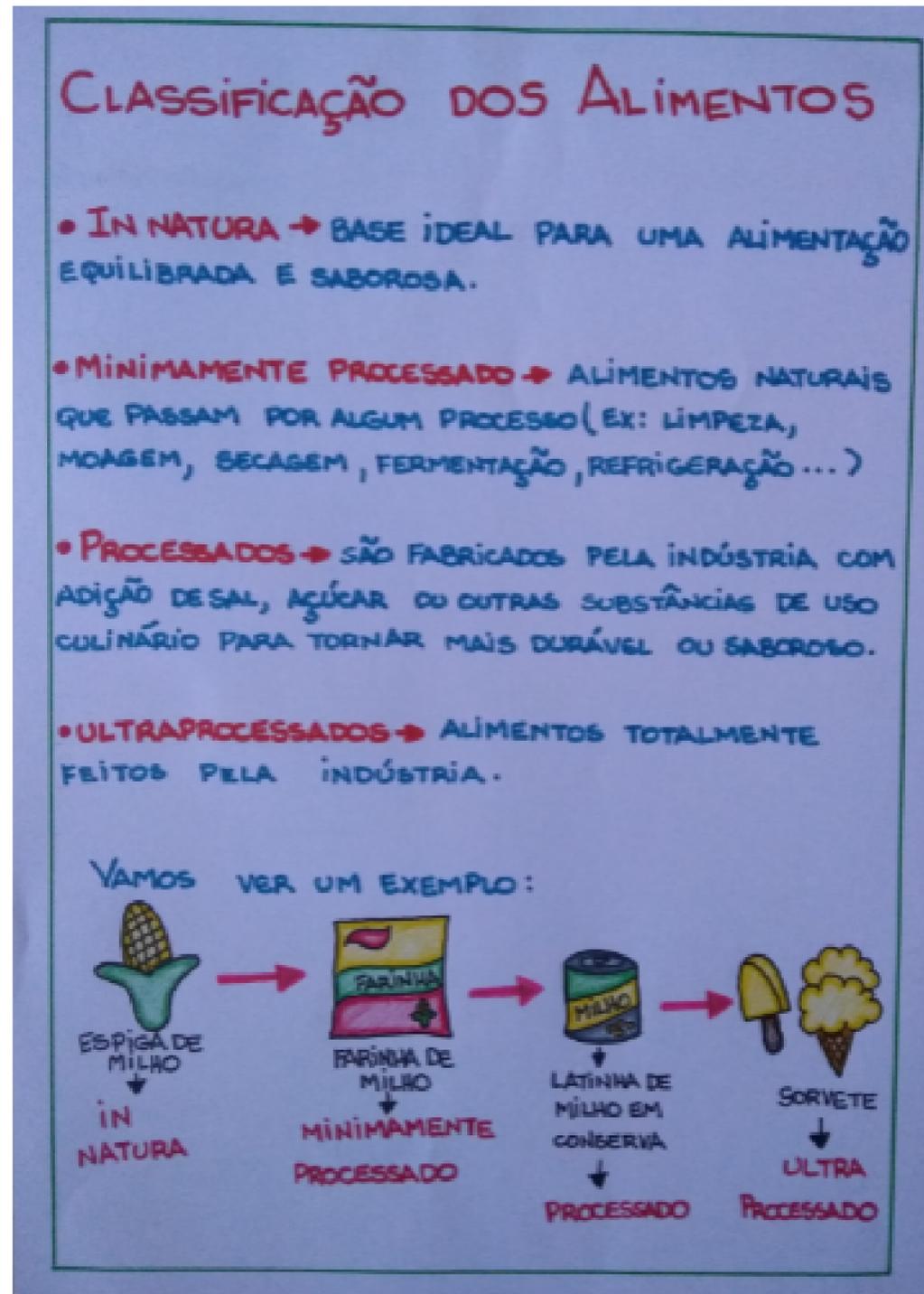


Figura 2

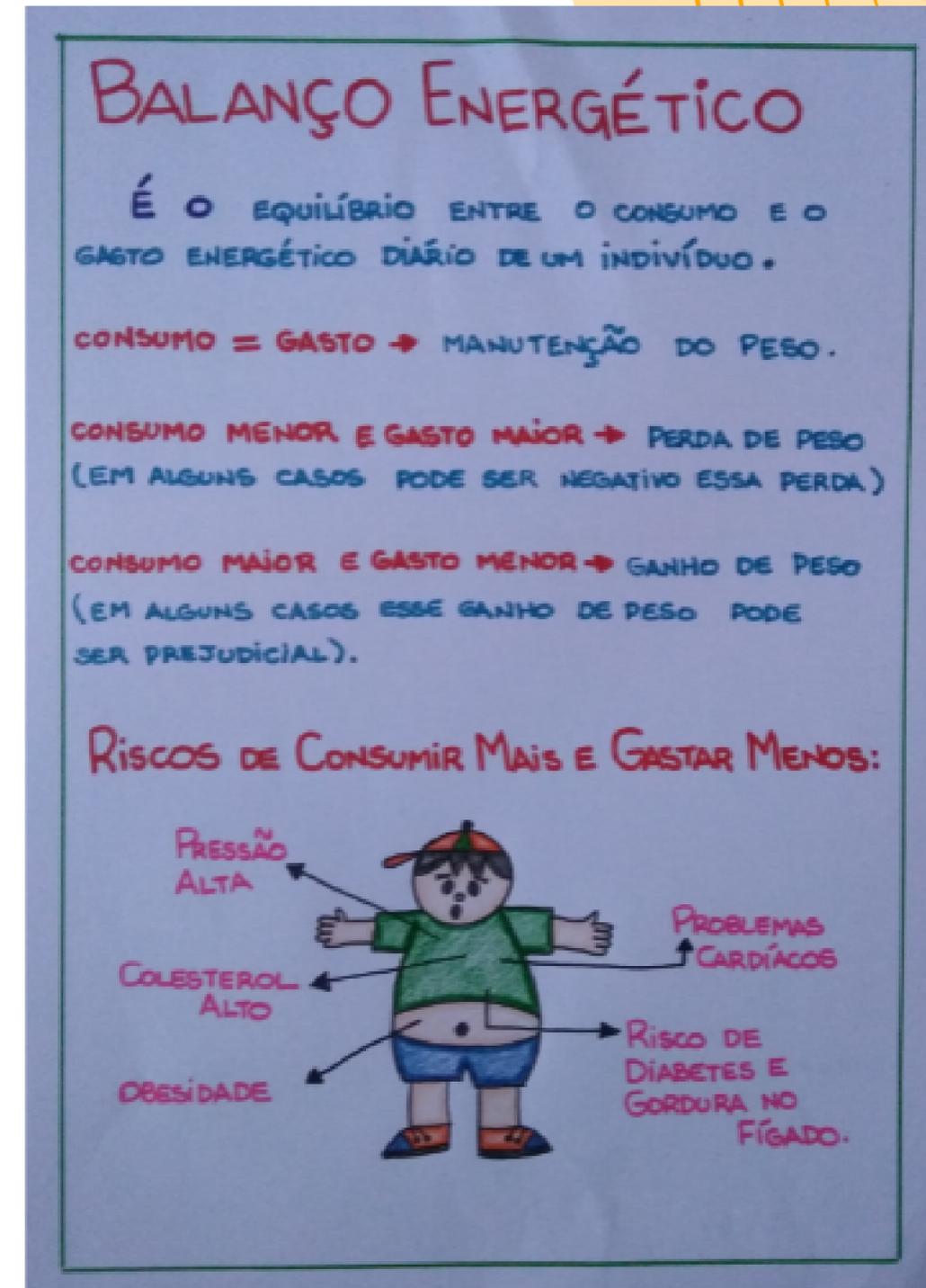


Figura 3



CARTAS DO JOGO: "ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL"

<p>CARTA 1 VOCÊ PERCEBEU A DIFERENÇA ENTRE A CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS E AGORA PROCURA COMER MAIS ALIMENTOS <i>IN NATURA</i>. PARABÉNS! Avance 2 casas.</p>	<p>CARTA 2 VOCÊ ENSINOU UM AMIGO A LER E ENTENDER OS RÓTULOS DAS EMBALAGENS: NOMES DE INGREDIENTES QUE NÃO TÊM EM CASA OU NA NATUREZA É SINAL DE ALIMENTO ULTRAPROCESSADO. Vá para o número seguinte.</p>	<p>CARTA 3 VOCÊ TROCOU O ALMOÇO (ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE E BIFE) POR UM FAST-FOOD COM REFRIGERANTE. QUE PENA! Recue 5 casas.</p>
<p>CARTA 4 VOCÊ TROCOU UM SUCO DE LARANJA NATURAL POR UM SUCO DE CAIXINHA. QUE PENA... Volte ao nº 10.</p>	<p>CARTA 5 VOCÊ PERCEBEU A IMPORTÂNCIA DE NÃO EXAGERAR NO SAL, NO AÇÚCAR E NA GORDURA NA SUA ALIMENTAÇÃO E ASSIM CUIDAR DA SAÚDE. PARABÉNS! Jogue outra rodada!</p>	<p>CARTA 6 VOCÊ APRENDEU QUE PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, VALE O LEMA: "DESCASCAR MAIS E DESEMBALAR MENOS!" PARABÉNS! Avance 2 casas.</p>
<p>CARTA 7 VOCÊ ANDA CONSUMINDO MAIS ENERGIA DO QUE GASTANDO: COMENDO MUITO E SE EXERCITANDO POUCO... VAI ACABAR GANHANDO PESO! Volte à casa 19.</p>	<p>CARTA 8 RESPONDA JÁ! O SUCO EM PÓ É UM ALIMENTO _____? Se acertar a resposta, ande 1 casa. Se errar, fique uma rodada sem jogar.</p>	<p>CARTA 9 VOCÊ ENTENDEU A RELAÇÃO ENTRE CONSUMO E GASTO DE ENERGIA PARA CUIDAR DA MANUTENÇÃO DO SEU PESO E DA SUA SAÚDE! Será vencedor só se tirar 3 no dado.</p>

VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMENDO?

Laísa Iara Rampin Fagundes



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de identificar o grau de processamento dos alimentos e refletir sobre a qualidade da própria alimentação.



DURAÇÃO

4 aulas.



MATERIAIS

Embalagens de alimentos
Recortes de alimentos diversos
(folhetos de supermercado)
4 murais ou cartazes em branco
Fita adesiva
Computador e projetor.

DESENVOLVIMENTO

A proposta é dividida em três atividades, que poderão ser realizadas em sequência, ou em dias alternados, conforme a disponibilidade de tempo.

Atividade 1

Se possível, previamente à realização da atividade, pedir que os alunos tragam embalagens vazias de alimentos e/ou bebidas que gostam ou têm o hábito de consumir. Realizar uma breve introdução, explicando os conceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira, sobre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Utilizar imagens, slides e/ou vídeos para enriquecer a discussão.

Sugestão: Exibir o vídeo [Agite\(-se\) antes de beber](#).

Estimular os participantes um a um a escolher uma das embalagens (alimentos ultraprocessados) e realizar a leitura dos ingredientes em voz alta, retratando como feito no vídeo.

Estimular a reflexão com as seguintes perguntas disparadoras: Você já tinha ouvido falar desses ingredientes? Sabe o que são? Você sabia que este alimento continha todos estes ingredientes? e Qual é o primeiro ingrediente? O que significa a ordem de ingredientes apresentados no rótulo?. Esclarecer que o rótulo traz os ingredientes em ordem decrescente. Por exemplo, se o primeiro ingrediente for

açúcar, é porque este está em maior quantidade no produto.

Atividade 2

Se for aplicada em dia diferente, relembrar os conceitos da classificação dos alimentos, segundo o Guia Alimentar. Distribuir os recortes de alimentos (quantidade de acordo com o número de participantes) e pedir para que cada participante cole seus alimentos no mural (ou cartaz) correspondente, conforme achar correto (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados).

Após todos colarem, discutir com os participantes o porquê de cada alimento se encaixar em cada categoria, destacando o número de ingredientes, excesso de aditivos químicos, etc., e fazer as correções necessárias. Durante toda a atividade interagir por meio de perguntas, tais como: Por que você acha que esse alimento se encaixa aqui? Todos concordam? Os alimentos de qual mural devemos consumir mais (ou menos)? e Você sabia que este alimento era ultraprocessado?. Se alguém colou incorretamente evitar identificar o participante a fim de não causar constrangimento.



Atividade 3

Abranger as doenças relacionadas à alimentação: obesidade, hipertensão arterial sistêmica (pressão alta), diabetes e dislipidemia. Destacar como a alimentação tem relação com cada doença.

Por exemplo: hipertensão relacionada ao consumo excessivo de sal e sódio (refrigerante, temperos industrializados, embutidos, shoyu, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, etc.); diabetes relacionado ao excesso de açúcar (suco em pó e/ou caixinha, refrigerante, bolacha recheada, bebida láctea, doces industrializados, etc.); dislipidemia relacionada ao consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e/ou trans, por exemplo (embutidos, queijos amarelos, frituras, salgadinhos, produtos de panificação no geral, etc). Perguntar para os alunos se conhecem alguém com estas doenças. Ao final, disponibilizar espaço para os alunos comentarem se o que aprenderam irá motivá-los a mudar algum hábito alimentar, e se existe algum alimento que pretendem substituir por outro mais saudável.



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Danilo Fukui de Oliveira



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de identificar o tipo de processamento empregado na produção dos alimentos e refletir sobre quais alimentos devemos priorizar e ingerir na quantidade certa. Esta atividade também objetiva aproximar as famílias das escolas.



DURAÇÃO

3 aulas.



MATERIAIS

Revistas, imagens impressas de alimentos, tesouras, cola, EVA, caixas, câmera filmadora ou celular, tripé e computador para edição.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 - Reflexões sobre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, utilizando como base o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Convidar os alunos para recortar figuras de diversos alimentos, em páginas de revistas ou encontrados na internet. Em seguida, colar as imagens em um EVA para terem maior durabilidade. Distribuir as figuras aos alunos da sala e solicitar que eles reflitam sobre a composição dos alimentos que eles possuem em mãos. Disponibilizar aos participantes três caixas, dispostas na frente da sala, nomeadas como “Alimentos in natura ou minimamente processados”, “Alimentos processados” e “Alimentos ultraprocessados”. Em seguida, solicitar que os alunos depositem a figura do alimento que eles possuem em mãos na caixa que eles acreditam representar o alimento. Discutir sobre as imagens depositadas nas caixas e, em grupo, conferir se as classificações foram corretas, sem definir quais crianças erraram ou acertaram.

Tempo: 1 aula.

Atividade 2 - Cartazes sobre os Alimentos.

Orientar os alunos sobre os malefícios dos alimentos ultraprocessados, discutindo que alguns alimentos devem ser evitados ou excluídos da nossa rotina alimentar. Os estudantes, depois que recortarem e separarem as imagens necessárias, deverão elaborar cartazes

que mostrem a baixa qualidade nutricional dos alimentos ultraprocessados e os danos que eles podem causar no organismo. O material produzido pelos alunos deverá ser exposto no pátio e demais locais da escola, onde há grande fluxo de pessoas.

Tempo: 1 aula.

Atividade 3 - Vídeo sobre Qualidade Alimentar.

Orientar os familiares dos estudantes, por meio de um vídeo criado pelos alunos, sobre os riscos da ingestão frequente de alimentos ultraprocessados. Convidar alunos, de todas as salas, que se sintam desinibidos frente à câmera para gravar um vídeo, no qual as próprias crianças orientem seus familiares sobre a importância da alimentação saudável, enfatizando os riscos do consumo frequente de biscoitos recheados, achocolatados, refrigerantes, salgadinhos e sucos artificiais durante os lanches na escola.

Tempo: 2 aulas.



ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR DE LÍNGUA PORTUGUESA E QUÍMICA

Ana Carolina de Souza Pinto



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de interpretar os rótulos dos alimentos e discutir sobre o uso destes numa abordagem envolvendo aspectos relacionados à área de conhecimento de Língua Portuguesa e Química.



DURAÇÃO

3 aulas.



MATERIAIS

Embalagens de alimentos.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Ler o texto “Interpretação de Rótulos de Alimentos no Ensino de Química” com os alunos e explicar o que significam as siglas e os nomes que eles encontram nos rótulos, bem como, saber identificar a contribuição destes ingredientes nos valores diários recomendados.

Atividade 2

Pedir para que os alunos tragam para a escola alguma embalagem de um alimento consumido por eles, para que os rótulos possam ser discutidos em grupo. Após a leitura e compreensão do rótulo, os alunos devem baixar o aplicativo Desrotulando nos seus celulares ou o professor pode acessar o website e projetar para os alunos. Com base neste website, os alunos devem procurar o alimento referente ao seu rótulo. Neste aplicativo, constam informações sobre: ingredientes, tabela nutricional e o percentual de adequação do alimento, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde. Alguns ingredientes, tais como, aditivos, açúcares, adoçantes, gorduras, etc., possuem cores diferentes e ao clicar neles o aplicativo classifica se é um açúcar, um corante ou outro tipo de ingrediente.

Atividade 3

Com base nas experiências vividas nas aulas 1 e 2, os alunos deverão

ser orientados a produzir um texto argumentativo, conduzido pelo professor de língua portuguesa, sobre o alimento escolhido por eles, contextualizando com as informações apresentadas no rótulo e relacionando o consumo deste alimento com aspectos de saúde e qualidade de vida.

Sugestão: montar um quadro ou mural com todas as embalagens e expor na Escola.



DESAFIOS DA QUARENTENA ALIMENTAR

Beatriz Barros Fonseca Cavalcante



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de construir hábitos saudáveis no ambiente escolar em tempos de pandemia, com o envolvimento da família por meio de desafios.



DURAÇÃO

5 semanas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada desafio no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Os alunos serão avisados que receberão a cada semana um desafio, que deverá ser desenvolvido em família. Em conjunto com seus familiares, terão o final de semana para concluir os desafios. Os estudantes deverão apresentar a resolução dos seus desafios por meio de imagens e depoimentos durante a aula, bem como, deverão analisar os pontos positivos e negativos na resolução dos desafios em família. Serão propostos os seguintes desafios para as aulas:

1º Desafio - O aluno e a sua família serão desafiados a provarem frutas e legumes variados que serão sorteados.

Objetivo: Adquirir o conhecimento da importância do valor nutritivo dos alimentos.

Material: Saco plástico, papel, frutas e legumes.

Tarefas:

- Um membro da família deverá verificar as frutas e/ou os legumes existentes em casa e anotá-los num papel, separadamente, e depois colocar os nomes em um saco plástico.
- Outro membro da família irá sortear os nomes.
- Todos os membros da família deverão provar os alimentos sorteados.

Pontuação: 50 pontos para o membro da família que provar o maior número de frutas e 50 pontos para o maior número de legumes.

2º Desafio - O aluno e a sua família serão desafiados a construir um panfleto de supermercado com alimentos saudáveis.

Objetivo: Identificar os alimentos adequados para uma alimentação saudável e os benefícios dessa alimentação.

Material: Papel, lápis de cor, panfleto de supermercado.

Tarefas:

- Selecionar quais alimentos saudáveis a sua família compraria em um supermercado.
- Pesquisar os preços dos produtos.
- Após montar o folheto, analisar os benefícios de uma alimentação saudável e relatar o que gostaria de ter colocado neste folheto e não pôde colocar.

Pontuação:

50 pontos para a família que cumprir o desafio.

3º Desafio - O aluno e a sua família serão desafiados a jogarem a Trilha da boa alimentação.

Objetivo: Identificar hábitos saudáveis realizados em família.



Material: Dado e jogo da Trilha da Boa Alimentação.

Pontuação: 50 pontos para a família que cumprir o desafio.

4º Desafio - O aluno e sua família serão desafiados a fazerem uma receita doce sem açúcar.

Objetivo: Diminuir o consumo de açúcar na alimentação e discutir sobre a obesidade infantil.

Material: ingredientes que tiver em casa.

Tarefas:

- Fazer uma sobremesa doce sem adicionar açúcar*.

*Não pode ser utilizado leite condensado nem adoçantes.

Pontuação: 50 pontos para a família que cumprir o desafio.

5º Desafio - Após a execução dos desafios anteriores, refletir sobre a importância de uma alimentação saudável e sobre a obesidade.

Os desafios serão enviados às sextas-feiras para os alunos pela plataforma online ou serão entregues na forma impressa, e eles deverão executá-los durante o final de semana.

As propostas irão incentivar a reflexão dos alunos e de suas famílias sobre uma alimentação saudável, como prevenir a obesidade e sobre o estímulo da prática de exercícios físicos. Após o final de semana, os estudantes deverão apresentar a resolução dos desafios e a pontuação de suas famílias, sendo que o sistema de pontos será uma

forma de incentivar o cumprimento das tarefas.

Após a apresentação iremos promover um debate com a classe sobre como foi desenvolver cada desafio com seus familiares, analisando os pontos positivos e os negativos, visando a construção sobre os aspectos trabalhados ao longo das atividades.

Sugestão: Posteriormente, este projeto pode ser ampliado para toda a escola de forma presencial em uma gincana entre famílias.



SEMANA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR: FAMÍLIA, ESCOLA E VIDA SAUDÁVEL

Bruno Silva Pinheiro



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de fazer reflexões sobre alimentação saudável, e levar essa discussão para a sua família.



DURAÇÃO

1 semana.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade proposta.

DESENVOLVIMENTO

Promover na escola uma semana chamada “Semana da Educação Alimentar”, na qual todas as atividades das turmas serão voltadas para o tema e contará com a participação da família.

A “Semana da Educação Alimentar” deverá ser realizada no início do ano letivo, para que no decorrer do ano o tema possa continuar a ser resgatado pelos professores e as reflexões sobre alimentação saudável possam se estender às discussões entre os alunos e as famílias.

Inicialmente, deverá haver uma reunião pedagógica entre a Direção, o Professor Coordenador e os professores do primeiro ano do Ensino Fundamental para informar os objetivos do projeto, realizar o planejamento das ações e para que seja construída em equipe uma apostila a ser distribuída aos pais dos alunos. Esta apostila terá um resumo do projeto, e informações sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e as doenças que podem ser evitadas com uma alimentação saudável. O material terá fotos e dicas de vídeos que os pais podem ver com os filhos para que sejam feitas reflexões sobre o tema.

O projeto deverá ser apresentado em uma reunião de pais, os quais serão fundamentais para o acompanhamento dos alunos na abordagem do tema em casa, pois será um trabalho conjunto com as famílias.

Durante as aulas da semana, serão utilizados recursos gráficos e

abordados diferentes temas que serão complementados com as famílias durante as lições de casa. Durante as aulas também serão utilizadas atividades de escrita para auxiliar no processo de alfabetização das crianças.

Para o projeto, poderá também incluir entre suas atividades a horta escolar como apoio para que

os alunos possam juntamente com os pais plantar e futuramente realizar a colheita.

A seguir tem-se o planejamento da “Semana da Educação Alimentar” na escola:

Atividade 1: Reunião com os Pais e Alunos

Haverá uma reunião de pais com a presença dos alunos. Nesta, será exibido o documentário “Muito Além do Peso” a fim de chamar a atenção dos mesmos para o tema e começar a conscientização de que todos devem pensar na alimentação saudável. Em seguida, serão distribuídas as apostilas, o projeto será apresentado aos pais, visando incluí-los em seu desenvolvimento e no trabalho em conjunto com a escola. Ao final da reunião, os pais serão direcionados à horta da escola e irão plantar algumas frutas, legumes e verduras juntamente



com seus filhos. A tarefa de casa será para os responsáveis abordarem o tema do vídeo com os filhos e falarem sobre o dia que tiveram juntos na escola.

Tempo: 1 aula.

Atividade 2: Você reconhece esse alimento?

Será realizada uma roda de conversa com as crianças a respeito do vídeo exibido no dia anterior dando voz aos alunos para saber o que cada um entendeu e sobre a conversa que tiveram com suas famílias. Em seguida, os professores vão exibir imagens aos alunos de diversas frutas, verduras e legumes e perguntar quais eles conhecem. Como forma de auxiliar também no processo de alfabetização, os professores irão trabalhar juntamente com os alunos a escrita do nome de cada um dos alimentos apresentados. Na sequência, eles irão receber algumas frutas e legumes in natura para tocar e sentir esses alimentos. Ao final, será realizada a degustação destes alimentos. Esta última ação poderá contar com o auxílio das preparadoras de merenda da unidade escolar. Como lição de casa, os alunos produzirão uma lista com frutas, verduras e legumes e deverão juntamente com os pais dizer quais dos alimentos da lista já comeram e quais são seus favoritos.

Tempo: 1 aula.

Atividade 3: Qual alimento é saudável?

Os professores irão falar sobre os alimentos in natura, processados e

ultraprocessados. Após isso, será explicado sobre a importância de uma alimentação que envolve mais alimentos naturais e menos alimentos processados ou ultraprocessados, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014. Em seguida, serão exibidos aos alunos imagens das categorias de alimentos e será questionado qual dos alimentos é mais saudável. No final da aula, os alunos vão à horta regar o que plantaram com seus pais. A lição de casa será a mesma atividade para que as crianças realizem o comparativo do que é mais saudável juntamente com os pais.

Tempo: 1 aula.

Atividade 4: Quais doenças podemos evitar?

Neste dia, os professores abordarão o tema “Saúde” com os alunos. Deverão ser apresentadas as doenças que podem ser evitadas a partir de uma alimentação saudável, como obesidade, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, anemias, dislipidemias etc. O tema deve ser abordado da forma mais simples possível para que as crianças possam entender, e possam estabelecer relação com a qualidade da alimentação. Como lição de casa, os alunos deverão discutir com os



pais sobre a relação da alimentação com as doenças.

Tempo: 1 aula

Atividade 5: Montando um cardápio saudável

Os professores deverão montar um exemplo de cardápio saudável com os alunos contemplando café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. No quadro, as refeições serão divididas em uma tabela, e com a participação dos alunos serão coladas fotos/figuras de alimentos utilizados em cada refeição. Ao final da aula, será realizada uma roda de conversa com a turma na qual cada aluno poderá compartilhar o que aprendeu durante a semana, como foi realizar as tarefas com os pais, e como essas informações poderão servir para a criação de um hábito alimentar saudável. A lição de casa será a montagem de um cardápio saudável juntamente com os pais.

Tempo: 1 aula.

Avaliação

Após a realização do projeto, os professores realizarão um relatório sobre as ações e como os alunos responderam a cada uma das atividades.

Após a validação da equipe gestora e pedagógica, o relatório deverá ser compartilhado com a comunidade escolar e com as famílias. Paralelamente, os pais serão convidados a dar um feedback do projeto, descrevendo o que aprenderam e como foi o desenvolvimento das atividades com as crianças.

Revisitação do tema durante o restante do ano

O tema deverá ser revisitado, para que o processo de aprendizagem se torne vivo e que os valores aprendidos possam ser incorporados aos hábitos diários dos alunos e suas famílias. O cuidado com a horta deverá ser realizado durante todo o ano e os pais poderão participar sempre que houver novas reuniões. Conforme as frutas, verduras e aos legumes forem nascendo deverá haver a colheita e a degustação dos alimentos.

Frequentemente, os professores poderão realizar rodas de conversas com os alunos para que cada um compartilhe o que mudou em sua alimentação a partir da realização do projeto. Além disso, durante o processo de alfabetização dos alunos, poderão ser utilizadas palavras e temas que foram abordados durante o projeto para que o assunto se mantenha recorrente no dia a dia dos alunos e da comunidade escolar.

Importante

Este projeto poderá ser adaptado pelas escolas levando em conta a realidade de cada uma e ajustado para outras séries e ciclos de ensino. Da mesma forma, outras ações relacionadas ao tema



podem ser implementadas dentro do projeto para contribuir no objetivo de conscientizar a comunidade escolar a respeito do tema “alimentação saudável”. Desse modo, o projeto contribuirá para a criação de um ambiente escolar reflexivo e com ações contínuas sobre alimentação e saúde, contribuindo também no ambiente familiar. O trabalho conjunto entre escola e família é fundamental para que mudanças envolvendo alimentação possam obter êxito, uma vez que os alunos receberão informações sobre alimentação saudável tanto na escola como em suas casas.



RECEITA SAUDÁVEL DE FAMÍLIA

Lucília Lie Nakamura



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de ter consciência a respeito dos alimentos que consomem, classificando-os e identificando seus benefícios em relação à saúde e qualidade de vida.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Em grupo, os alunos deverão eleger uma receita familiar. Em seguida, deverão separar dois ingredientes principais, sendo 2 in natura e 2 processados, colocando-os em uma tabela com as informações: classificação, propriedades, benefícios, malefícios e valor de mercado (ver exemplo abaixo).

Cada grupo deverá apresentar a receita selecionada, comparar as características dos ingredientes escolhidos e apresentar suas conclusões para os outros grupos. Durante a apresentação, deverá haver interação e debate sobre a possibilidade de adaptação de algum ingrediente que torne a receita mais saudável. Cada grupo deverá informar se a receita será mantida ou sofrerá algum tipo de adaptação para torná-la mais saudável, e justificar.

Exemplo de tabela:

Ingredientes	Classificação	Propriedades	Benefícios	Malefícios	Valor de Mercado
Laranja					
Leite					
Farinha de trigo					
Açúcar					

Para avaliar a atividade, levar em consideração a participação e o engajamento dos alunos e, se demonstraram que perceberam a importância da escolha consciente dos alimentos como fator determinante para uma vida saudável.

O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde servirá como uma das principais fontes de consulta para esse trabalho, uma vez que fornecerá a classificação dos alimentos.



JOGO DE IMAGENS DOS ALIMENTOS

Marlucia Pereira de Santana



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de refletir sobre os critérios adotados para a escolha dos alimentos.



DURAÇÃO

2 aulas.



MATERIAIS

Guia Alimentar para a População Brasileira
Papéis para produção de imagens, ou impressões que o aluno trouxer
Recortes coloridos de celofane
Papel vegetal branco
Caixa de papelão usada
Cola, tesoura, fita dupla face
Lanterna

DESENVOLVIMENTO

Elencar alimentos comumente consumidos por alunos e seus familiares. Munidos do Guia Alimentar, pesquisar alimentos de cada categoria, considerando o nível de processamento (in natura ou minimamente processado, processado, ultraprocessado). Para cada alimento ultraprocessado, pesquisar qual seria uma opção mais saudável.

Em seguida, transformar esses alimentos em imagens e diagramá-los para recorte. Recortar o espaço dentro dessas imagens e preenchê-lo com recortes de celofane, de acordo com a cor do alimento.

Para a preparação da caixa de sombra, recortar a caixa de papelão em forma de cubos vazados em todos os seus lados. Colar o papel vegetal pelo lado de dentro, com a dupla face.

Colar as imagens dos alimentos pelas bordas, por dentro da caixa, no papel vegetal. Colocar a lanterna acesa dentro da caixa e apoiá-la no chão. Apagar as luzes do ambiente, e verificar o efeito que acontecerá.

Cada aluno deverá identificar os alimentos da caixa dos outros alunos/grupos, e anotar em uma folha quais são os alimentos saudáveis, justificar a resposta elencando os seus benefícios, e apresentar diferentes formas de consumo.

Deverá, também, identificar quais são os alimentos que não devem ser consumidos diariamente, o porquê que normalmente comemos, em que ocasiões comemos, e quais malefícios podem refletir na nossa

saúde.

A ampliação desta atividade com a comunidade escolar vai ao encontro do que a Educação Alimentar e Nutricional propõe para a interação com a Educação. Destaca-se o papel do Educador na sala de aula, a conscientização para posterior mudanças dos hábitos da comunidade escolar, buscando a redução dos índices de doenças relacionadas ao perfil alimentar da população.



DESCOBRINDO OS SABORES “COMER BEM FAZ BEM”

Amanda Aleteia da Silva Alves



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de fazer reflexões sobre alimentação saudável e a importância dos alimentos para a saúde, identificar as consequências de uma alimentação inadequada e doenças ocasionadas, conhecer formas de aproveitamento integral dos alimentos e a importância de seu valor nutricional e econômico, criar receitas saudáveis e cultivar temperos naturais (em hortas caseiras).



DURAÇÃO

8 aulas.



MATERIAIS

Material áudio-visual para projeção de vídeos, frutas para preparo de salada de fruta, mudas de temperos para a horta e papelaria para produção de cartazes.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1: Apresentação do tema

Para introduzir o tema, sugere-se conversar sobre alimentação de forma lúdica, utilizando a pergunta disparadora: “O que você mais gosta de comer?”. Na sequência, apresentar o vídeo “O que é que tem na sopa do neném” da dupla Palavra Cantada . Esse vídeo tem o objetivo de despertar a criança para os ingredientes utilizados na composição de uma sopa. Após o vídeo, vamos iniciar uma roda de conversa. A atividade tem como objetivo investigar os hábitos alimentares de cada criança. Em seguida, deverá apresentar algumas frutas e legumes para que a criança visualize, toque e sinta o cheiro e, em seguida, iniciar diálogo para estimular a interação.

Atividade 2: Os caminhos da comida

Após o mapeamento dos hábitos alimentares de forma lúdica com a aplicação da atividade da Aula 1, sugere-se apresentar o vídeo “Caminhos da comida”. Logo após a visualização do vídeo, em grupos, as crianças deverão realizar um cartaz informando o que elas mais gostam de comer e classificar essa alimentação como saudável ou não.

Atividade 3: Doenças que podem ter como causa a má alimentação

Introduzir o tema sobre as consequências de uma alimentação não saudável. Discutir sobre as consequências desse comportamento

alimentar, tais como, a obesidade infantil e o diabetes, e qual a importância dessa alimentação nessas doenças. Em seguida, assistir dois vídeos: Obesidade infantil: dicas de prevenção - INCA e Prevenir a obesidade infantil - Observatório da Primeira Infância. Em grupo, lançar a pergunta: “Após a visualização dos vídeos, você acha que tem uma alimentação saudável?”. No final da atividade, o grupo deverá elaborar uma receita saudável. As receitas poderão ser expostas em um mural na escola.

Atividade 4: Hora de praticar

Essa aula deve ser autorizada pela Direção da Unidade Escolar para a utilização da cozinha e do refeitório da Escola. O objetivo da aula é a preparação e a degustação de uma salada de frutas com a colaboração dos alunos. Sugere-se investigar quais frutas as crianças já experimentaram, para inserir frutas diferentes na salada oferecida na escola, de forma que a criança terá oportunidade de experimentar novos alimentos. A degustação será realizada no refeitório. Após a aula prática, sugere-se realizar roda de conversa para que os alunos possam interagir expressando suas opiniões sobre a sobremesa preparada por eles.



Atividade 5: Não ao desperdício

Propor conversa sobre o que é o desperdício dos alimentos e como é possível utilizar cascas e talos na alimentação do dia a dia. Iniciar a aula conversando sobre o desperdício de alimentos. Em seguida, apresentar dois vídeos para que eles possam visualizar e entender melhor a temática: "[Desperdício de Alimentos](#)" e "[Caminhos da Reportagem | Desperdício de alimentos: quem paga essa conta?](#)". Para finalizar a aula as crianças deverão formar grupos e cada grupo apresentará sugestões para o não desperdício de alimentos.

Atividade 6: Tudo se aproveita na alimentação

Iniciar a discussão sobre como aproveitar o alimento de forma integral. Em seguida, as crianças deverão assistir o vídeo sobre aproveitamento integral dos alimentos para entender de forma visual a temática: "Desperdício ZERO de alimentos reaproveitamento" e "Aproveitando cascas, talos, sementes e folhas". Além disso, deverá assistir o preparo de uma receita com o objetivo de mostrar que a comida pode ser deliciosa, sustentável e saudável. Finalizamos a aula com uma atividade prática que deverá ser realizada na cozinha da escola, envolvendo os Agentes de Organização Escolar.

Sugestão de receita: "Salada de Folha de Beterraba" publicada no livro "[Sabor sem Desperdício](#)" Sesc 70 anos Mesa Brasil. Para a próxima aula, pedir que as crianças tragam potinhos vazios. Podendo ser de porte pequeno e reciclável (margarina/manteiga, iogurte, refrigerante).

Atividade 7: Horta de temperos

Propor roda de conversa com todos os tópicos estudados nas aulas anteriores, e discutir sobre a importância do cultivo natural e orgânico, e como iniciar uma pequena horta de temperos. Levantar a discussão sobre a importância dos temperos, pois são eles que acentuam os sabores das preparações, deixando a comida mais saborosa. Sugere-se assistir dois vídeos:

- [5 receitas rápidas com Coentro | Loja Plantei](#)
- [Especial Dia das Crianças \[Plantar em potinhos de danone\]](#)

Após os vídeos, os alunos deverão ser estimulados a plantar alguns temperos. As crianças devem cultivar sua horta em casa e incentivar a família a incorporar esse tempero nas preparações culinárias. A horta em casa deverá ser acompanhada durante o ano todo, com fotos e relatos de como a família está usando o tempero.



FEIRA LIVRE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Isabel Cristina de Souza Vieira



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter mais consciência quanto à importância de uma alimentação mais saudável e equilibrada.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Os alunos deverão ser distribuídos em grupos para formarem barracas, simulando uma feira livre para expor para as outras turmas da escola. De um lado da sala, barracas com frutas, verduras, legumes e/ou temperos naturais. Do lado oposto, barracas com refrigerantes, salgadinhos, bolos com coberturas e/ou doces industrializados.

Cada grupo deverá apresentar as características dos alimentos que estão expondo. No caso das barracas com os alimentos in natura, os alunos deverão explicar sobre quais vitaminas e minerais cada alimento possui; falar sobre a textura, o cheiro e o sabor; e distribuir receitas de como preparar os alimentos de forma saudável. No caso das barracas com os alimentos ultraprocessados, os alunos deverão explicar as consequências do consumo exagerado, assim como sua densidade nutricional (quantidade de nutrientes e energia por porção), mostrando a quantidade de gordura, sal e açúcar que cada alimento possui de forma bem visual (podendo utilizar potes com a quantidade real de cada nutriente presente em uma porção padrão do alimento).

Ao final da atividade, os alunos poderão ser convidados a participar de uma atividade de olhos vendados, no qual pegam uma fruta e, por meio do tato e olfato, tentarão adivinhar de qual fruta se trata, podendo ser servida uma porção e/ou uma salada de fruta para degustação.

Após as apresentações, poderão também ser distribuídas receitas e

dicas saudáveis, elaboradas pelos responsáveis por cada barraca da feira.





ATIVIDADES EM SALA E RODAS DE CONVERSA

CONSTRUÇÃO DO PRATO SAUDÁVEL

Vanessa Batista da Silva



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de compreenderem a importância de ter uma alimentação saudável por meio das suas próprias escolhas, baseando-se nos conhecimentos adquiridos.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Folha de sulfite desenhada; panfleto de supermercado; lápis; borracha; lápis de cor; cola; tesoura.

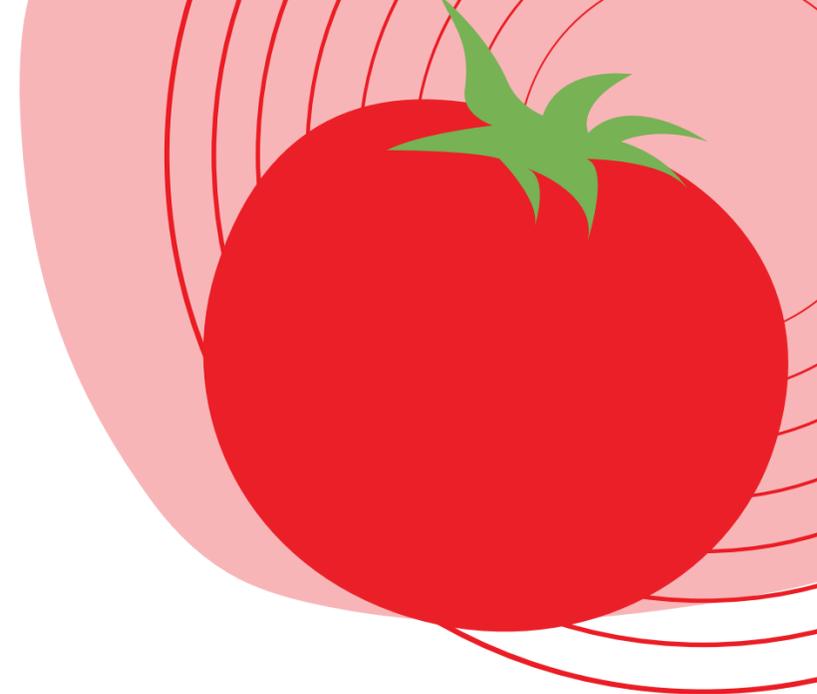
DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Antes de começar a atividade, os alunos deverão participar de uma palestra sobre a importância da alimentação saudável, com o foco em carboidratos, proteínas e gorduras; tudo de uma forma simples e objetiva, levando sempre em consideração sua idade e conhecimento escolar.

Atividade 2

Cada aluno receberá uma folha com um prato desenhado e um panfleto de supermercado. Deverá ser solicitado que os alunos desenhem ou coletem no papel os alimentos que eles consideram importantes e saudáveis em seu prato. Após o término da atividade, os pratos deverão ficar expostos na sala de aula. É interessante que ocorra uma discussão sobre os pratos elaborados, do ponto de vista nutricional.



O QUE ESTÁ POR TRÁS DAS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS?

Stephanie Aparecida Spósito



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de interpretar o rótulo dos alimentos, e desta forma, poderem fazer uma escolha alimentar mais consciente.



DURAÇÃO

8 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 - Sondagem

Os alunos irão desenhar apenas o formato do rosto deles, sem preenchê-lo, numa folha sulfite ou no caderno. Na parte interna do formato do rosto desenhado, eles deverão escrever os nomes dos alimentos que eles comeram na noite anterior. Após a realização desta atividade, eles irão compartilhar em grupos as informações.

Atividade 2 - Confecção de uma tabela

Os alunos, distribuídos em grupos, irão produzir uma tabela que será dividida em duas colunas com os seguintes títulos: 1 - Frutas e verduras e 2 - Alimentos prontos. Com os nomes dos alimentos descritos no formato do rosto desenhado, os alunos irão distribuir esses alimentos nas colunas. Finalizada a atividade, eles irão comparar as tabelas uns com os outros.

Atividade 3 - Qual tabela está mais cheia?

Numa roda de conversa, o professor irá reproduzir a tabela na lousa com as mesmas divisões e colunas solicitadas, e questionará cada grupo para saber qual das colunas possui mais alimentos inseridos.

Atividade 4 - Descobrimo os rótulos

Questionar os alunos se eles já tiveram curiosidade de ler os rótulos dos alimentos que eles mais consomem. Caso a resposta seja

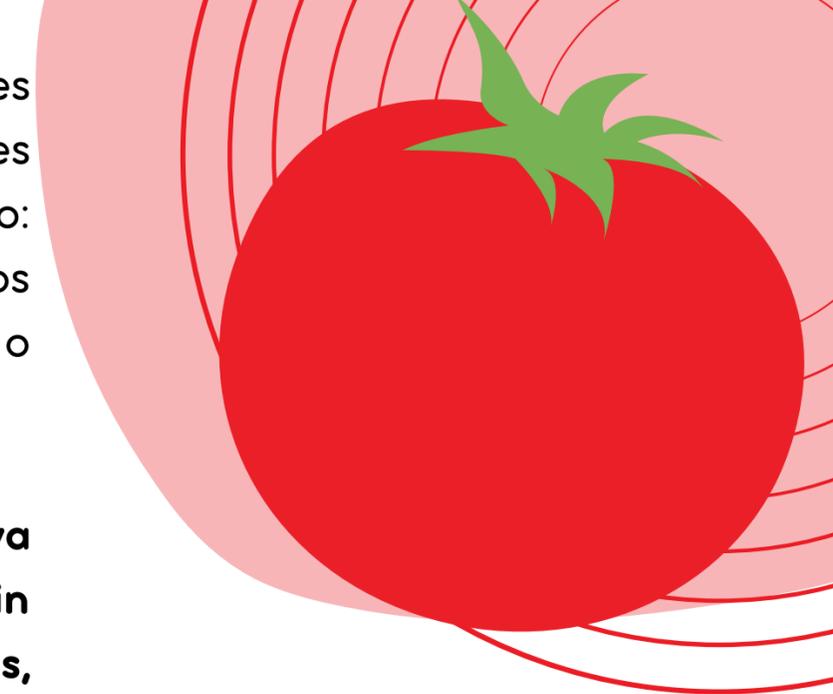
afirmativa, perguntar se eles entenderam as informações descritas no rótulo, por exemplo: açúcar, gordura. Feitos os questionamentos, discutir sobre o tema.

Atividade 5 - Entendendo a nova classificação dos alimentos: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados

Apresentar as classificações dos alimentos e pedir para os alunos que, em grupos, escrevam uma definição para cada classificação. Com a definição apresentada, eles devem dar exemplo de um alimento para cada uma das classificações. Eles farão a leitura e a comparação com as respostas por eles apresentadas. Os alunos devem destacar no texto quais são os prejuízos de consumir alimentos ultraprocessados. O material de apoio para esta atividade deverá ser o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014.

Atividade 6 - Revisando

Com as definições apresentadas sobre alimentos ultraprocessados, os alunos irão analisar os alimentos que eles colocaram em maior quantidade numa das colunas para assim classificá-los de acordo



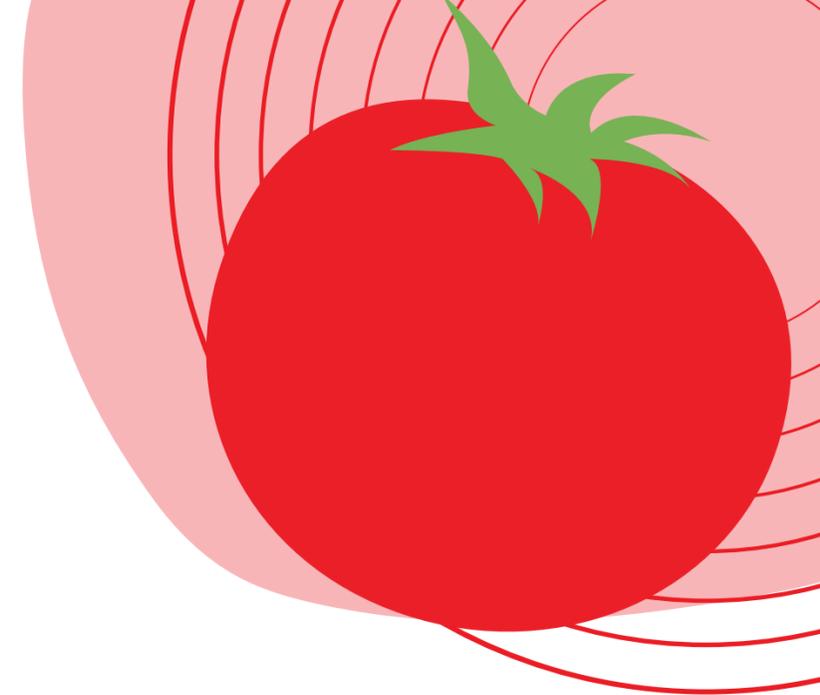
com as definições apresentadas. Assim, eles poderão analisar quais são os tipos de alimentos que estão em maior quantidade na alimentação deles e estabelecer reflexões sobre as maneiras de substituí-los por alimentos mais saudáveis.

Atividade 7 - Lendo os rótulos (atividade prática)

Pedir aos alunos que tragam algum alimento que eles consomem com mais frequência. Com o produto em mãos, os alunos farão uma análise do rótulo. Para auxiliá-los neste processo, o professor apresentará algumas nomenclaturas/termos técnicos utilizados nos ingredientes (por exemplo, as diversas formas que o açúcar pode ser encontrado nos rótulos).

Atividade 8 - Como escolher uma alimentação saudável?

Debater com os alunos a questão disparadora para o desenvolvimento de ideias. Perguntar aos alunos o que seria uma alimentação colorida e quais os benefícios que ela pode trazer à saúde. Os alunos deverão produzir cartazes em que irão expor estratégias para manter uma alimentação saudável e também como interpretar os rótulos dos produtos consumidos. Esses cartazes deverão estar fixados em diferentes áreas da escola para que todos possam ter acesso, assim como, deve ser apresentada à comunidade, numa reunião de pais, por exemplo.



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Bianca Regina de Oliveira



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de identificar as diferenças entre os alimentos e mostrar a importância de ter um estilo de vida saudável.



DURAÇÃO

Cada atividade proposta deve ser aplicada no tempo dedicado a uma aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Aula expositiva, debates e rodas de conversas com as temáticas pertinentes. Todas as aulas poderão ser mediadas por tecnologia (exemplos de plataformas: Class Room, Teams, Blogger e Padlet).

Semana 1

Para crescer forte e saudável é preciso comer diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca, macaxeira, aipim), carnes e peixes, pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches ao longo do dia, além de comer legumes e verduras nas duas principais refeições do dia e frutas nas sobremesas e lanches. Propor para os alunos desenharem alimentos saudáveis que devem consumir todos os dias. Apresentar figuras de alimentos que são considerados saudáveis e outros que devem ser evitados ou podem ser consumidos de forma esporádica (por exemplo: salgadinhos de pacote, preparações doces no geral, refrigerantes etc.), e solicitar para os alunos identificarem os alimentos que podem ser consumidos diariamente. Estabelecer um diálogo com os alunos sobre suas escolhas alimentares.

Tempo: 1 aula.

Semana 2

Apresentar os alimentos e suas funções, considerando os alimentos reguladores (aqueles que regulam as funções do organismo, são ricos

em vitaminas e sais minerais - por exemplo: frutas, legumes e verduras), construtores (são os alimentos que têm a função de ajudar na construção dos tecidos do organismo, são ricos em proteínas - por exemplo: carnes, ovos, leites e derivados) e energéticos (são os alimentos cuja função é oferecer energia ao organismo - por exemplo: açúcares, óleos e gorduras).

Tempo: 1 aula.

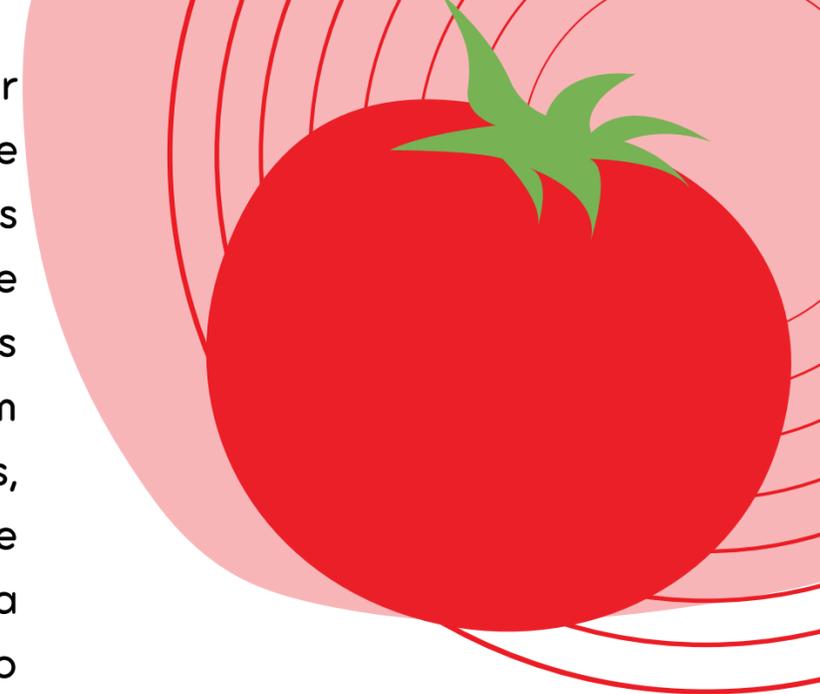
Apresentar uma lista de alimentos, e solicitar para os alunos classificarem os alimentos em reguladores, construtores e energéticos.

Tempo: 1 aula.

Semana 3

Escolha uma música que tenha como tema a alimentação (por exemplo, a música Sopa, da Palavra Cantada). Apresente a música para os alunos e, em seguida, entregue a letra da música com algumas lacunas para eles preencherem os nomes dos alimentos que faltam. Solicitar que os alunos desenhem os alimentos apresentados na música.

Tempo: 1 aula.



Semana 4

Atividade 1 - Apresentar para o aluno o texto a seguir: Uma criança deve ter acesso a alimentos variados, esses alimentos variados devem ser distribuídos em três refeições e dois lanches por dia. É importante comer devagar e mastigar bem os alimentos. Solicitar que o aluno desenhe um prato com os alimentos que ele mais gosta de comer.

Tempo: 1 aula.

Atividade 2 - Leia o texto a seguir e proponha para os alunos responderem as questões abaixo: Geralmente, durante o dia gastamos energia para pensar, brincar, praticar esportes e realizar todas as nossas atividades. A energia perdida é novamente obtida por meio dos alimentos. Os alimentos são combustíveis para o nosso corpo, por isso devemos ter uma boa alimentação com pelo menos cinco refeições diárias: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Dispare as perguntas abaixo para iniciar uma discussão:

- Você se alimenta bem?
- O que o ser humano gasta durante as atividades diárias?
- Qual a função dos alimentos para o nosso corpo?
- Devemos ter quantas refeições diárias? Quais são elas?

Tempo: 1 aula.

Semana 5

Artes e a alimentação saudável. Agora que os alunos já sabem como é uma alimentação saudável, proponha que cada um escolha uma fruta

e reproduza um modelo e/ou figura utilizando material reciclável.

Tempo: 1 aula.

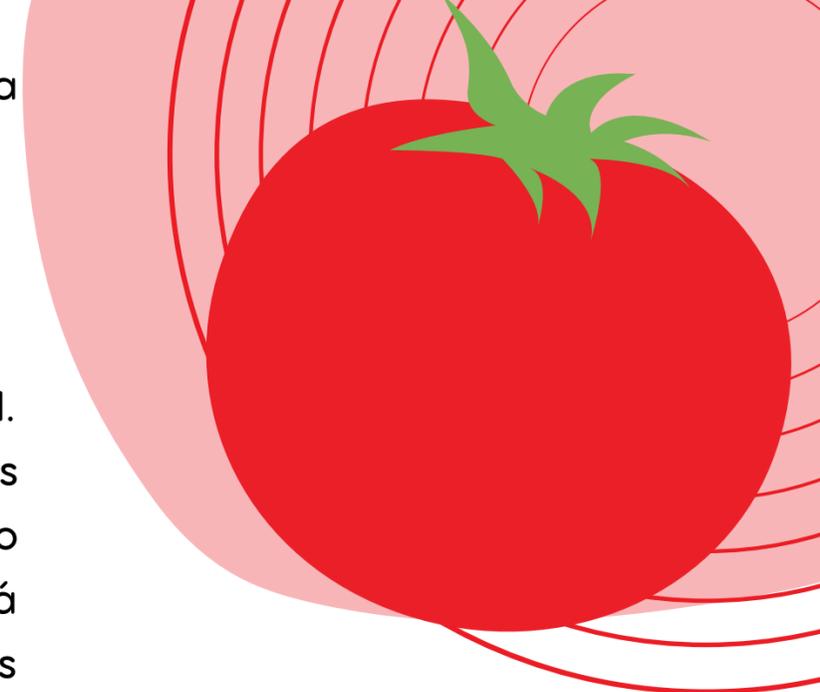
Semana 6

Artes e a alimentação saudável. Apresente para os alunos as informações abaixo: Sabe quando você vê um prato bonito e te dá vontade de comer? É comum nós escolhermos o que vamos comer de acordo com o que vemos. Se o prato estiver bonito e colorido, já é um primeiro passo para saboreá-lo. Desta forma, estimule os alunos a prestarem atenção nos aspectos visuais da comida. Aspectos como cor, odor, textura e combinações de preparações devem ser abordados.

Tempo: 1 aula.

Semana 7

Estilo de vida saudável em prática. Apresente para os alunos as informações abaixo: Você já sabe da importância de se ter uma alimentação saudável, mas é necessário ter outros hábitos saudáveis além da alimentação. A prática de atividade física também é um fator muito importante para uma vida saudável. Desta forma, estimule os alunos a praticarem atividade física de forma regular. É hora de se exercitar, escolha uma música que fale sobre alimentação, monte uma



coreografia e proponha para os alunos participarem.

Tempo: 1 aula.

Semana 8

Pirâmide alimentar. Apresente para o aluno uma figura da Pirâmide Alimentar com o texto abaixo: Alimentação saudável deve ser composta por alimentos naturais. A quantidade necessária para alimentação saudável varia para cada indivíduo, considerando a idade, o peso, a altura e a condição de saúde, além do nível de atividade física praticado. Para que uma pessoa entenda como é a alimentação equilibrada, foi criada a Pirâmide Alimentar que divide os alimentos de acordo com os nutrientes. Proponha para os alunos desenharem a Pirâmide Alimentar, e preencherem a figura com recortes de alimentos.

Tempo: 1 aula.

Semana 9

Apresente uma cruzadinha com palavras de alimentos como respostas.

Tempo: 1 aula.

Semana 10:

Proponha para os alunos anotarem a alimentação durante um dia, e depois discuta as informações coletadas com os alunos em sala de aula.

Tempo: 1 aula.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Atividade 1: Conhecendo os rótulos dos alimentos

Apresente as informações abaixo:

As informações dos rótulos alimentares servem para te ajudar a adotar hábitos alimentares

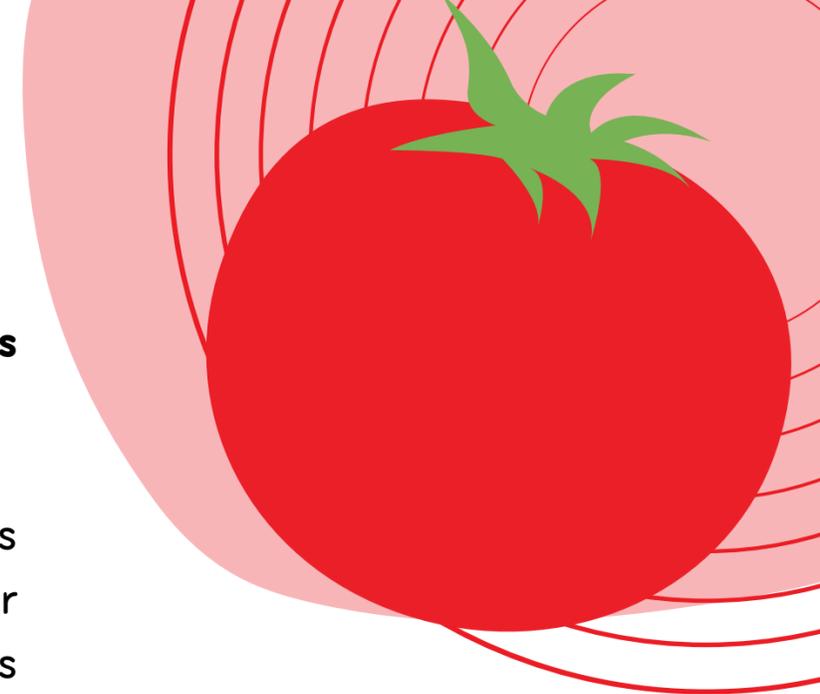
saudáveis. Para que essas informações sejam realmente úteis, é preciso entender o significado de cada item: Ingredientes: são listados por ordem decrescente, ou seja, o primeiro da lista é o que está em maior quantidade. É bom evitar o consumo de alimentos que as gorduras ou açúcares (sacarose, maltose, glucose, dextrose) aparecem em primeiro lugar na lista de ingredientes.

Peça para o aluno copiar ou trazer o rótulo nutricional de 1 alimento que tenha na sua casa (Ex: arroz, macarrão, leite, margarina...).

Atividade 2: Comparando os alimentos

Com base nos alimentos que os alunos apresentaram, peça para que cada aluno identifique 1-2 alimentos saudáveis.

Tempo: 1 aula.



ALIMENTAÇÃO E O CORAÇÃO

Maria Aparecida dos Santos Ribeiro



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de entender sobre o impacto da alimentação desequilibrada na saúde cardiovascular.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Recipiente
Canudo
Água
Corante vermelho
Funil
Óleo ou gordura

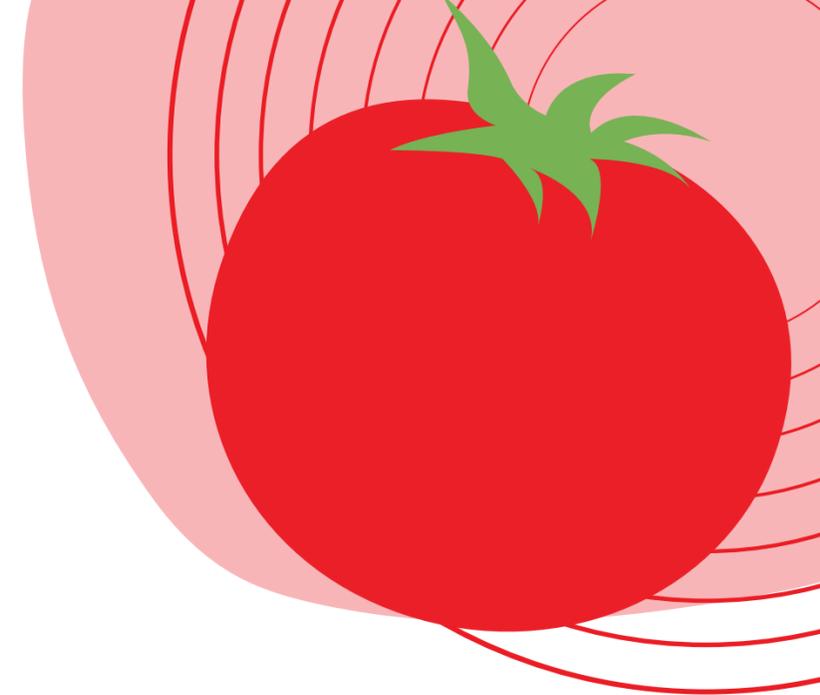
DESENVOLVIMENTO

Simular a passagem do sangue de uma pessoa saudável e de uma pessoa que consome fast-food com elevada frequência.

Em um recipiente plástico, colocar canudos transparentes para a passagem de líquido vermelho (água com corante) simulando a circulação sanguínea de uma pessoa saudável. Esse líquido irá passar pelo canudo de forma facilitada (com o uso de um funil), protegendo a saúde do coração. Na sequência, misturar óleo e/ou banha ao líquido vermelho, e tentar passar essa solução pelo canudo para escoar no recipiente. Nesta última situação, o líquido estará mais viscoso e irá passar com dificuldade pelo canudo, simulando a circulação sanguínea de um indivíduo que tem o hábito de consumir fast-food frequentemente, por exemplo, podendo comprometer a saúde cardiovascular.

Para finalizar, abrir discussão sobre doenças relacionadas à má alimentação, destacando a dislipidemia.

Esta experiência poderá ser apresentada também aos pais e a comunidade escolar como um todo para ampliar a discussão sobre a importância da alimentação equilibrada para a prevenção de doenças e a promoção da saúde.



ALIMENTAÇÃO: PRODUÇÃO E CONSUMO

Amadís Mattos Fernandes



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de reconhecer e compreender o equilíbrio entre práticas alimentares saudáveis e a atividade física para a promoção da saúde.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

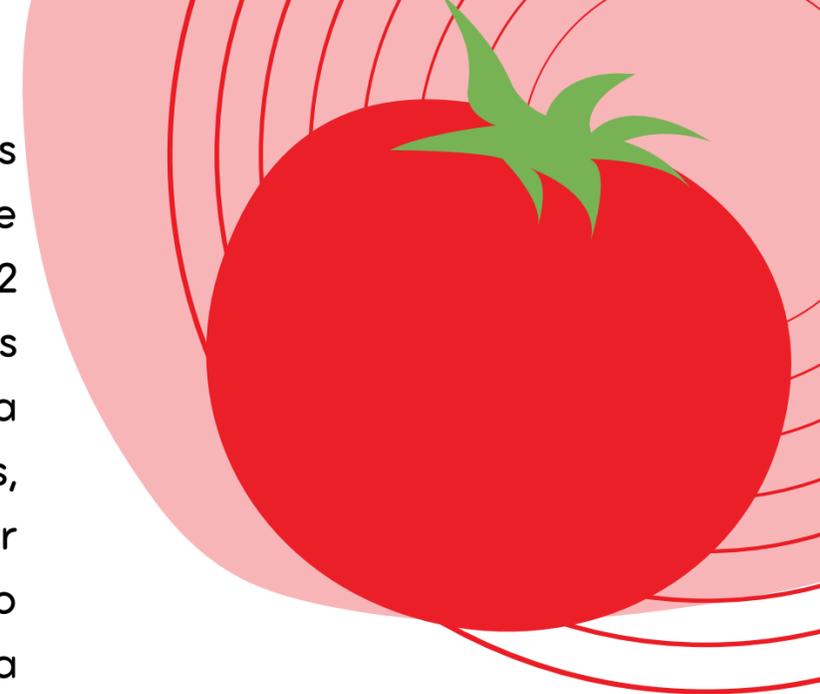
Textos para subsidiar as atividades

Texto 1

Hábitos Alimentares. Até pouco tempo, a base da alimentação do brasileiro eram o arroz e o feijão, complementados por carne e verduras. Os alimentos eram preparados artesanalmente e tinham por base farinha de trigo, ovos, laticínios, frutas e açúcar. Aos poucos esses alimentos começaram a ser substituídos por alimentos industrializados, principalmente em função das mudanças sociais. Atualmente, o tempo disponível para realizar as refeições é mínimo, o que leva ao consumo de alimentos de preparo rápido como congelados, pré-cozidos e conservas. Assim, os hábitos alimentares foram completamente modificados. À medida que foi ficando evidente que esse tipo de alimentação acarreta danos à saúde e ao meio ambiente pela produção de resíduos (caixas, sacolas plásticas, copos e garrafas descartáveis, papel) surgiram alternativas, como a proposta denominada Slow Food, na Europa, que pretende resgatar as tradições relacionadas aos alimentos e seu consumo. O resgate do prazer de se alimentar com produtos artesanais de qualidade e manufaturados, respeitando o meio ambiente e as pessoas que o produzem, começa a receber atenção de boa parte da população.

Texto 2

Alimentação e métodos artificiais de produção. A produção de alimentos se iniciou há cerca de 12 mil anos, quando os seres humanos começaram a criar animais e a plantar, em quantidades pequenas, apenas o suficiente para suprir suas necessidades. Com o surgimento das cidades, a agricultura passou a adotar características industriais. Para fornecer alimentos a cada vez mais pessoas, as indústrias criaram métodos artificiais de produção. Hoje legumes, frutas e verduras são contaminados com substâncias como agrotóxico. Os agrotóxicos podem ter origem biológica ou química e alguns são extremamente tóxicos, sobretudo se usados indiscriminadamente. Para aumentar a produção, garantindo colheitas cada vez maiores, surgiu a manipulação genética com o cruzamento de plantas da mesma espécie ou geneticamente semelhantes. Com a finalidade de tornar as plantas mais resistentes e mais produtivas, chegou-se aos alimentos transgênicos - organismos geneticamente modificados (soja, milho, tomate, beterraba, produtos lácteos e sementes oleaginosas) - que já são consumidos no mundo todo.



Texto 3

Novas formas de produção de alimentos. Em busca da sustentabilidade, surgem novos modelos de agricultura, como a agricultura agroecológica, modelo de agricultura que leva em conta um conjunto de fatores relacionados à preservação da biodiversidade e o equilíbrio. A agricultura orgânica também surge como alternativa de produção sustentável, pois adota técnicas que otimizam o uso dos recursos naturais e socioeconômicos, respeitando a integridade das comunidades rurais.

Texto 4

Tipos de produtos alimentícios. Entre os muitos tipos de produtos alimentícios destacam-se os orgânicos, produzidos de forma natural; os transgênicos, cujas sementes foram modificadas geneticamente; os integrais, que foram minimamente processados, como, arroz integral e aveia; os biodinâmicos, plantados em solos enriquecidos com esterco e plantas medicinais; os hidropônicos, cultivados em estufas e nutridos à base de água com solução nutritiva; os processados, que passam por processos industriais; além dos alimentos in natura, que podem ser consumidos tal como vêm da natureza, apenas excluindo as partes não comestíveis, como fruta, ovos, leite, peixe.

Atividade 1

Após a leitura das informações, propor uma reflexão sobre o tema alimentação. Abrir para a participação dos alunos em uma roda de

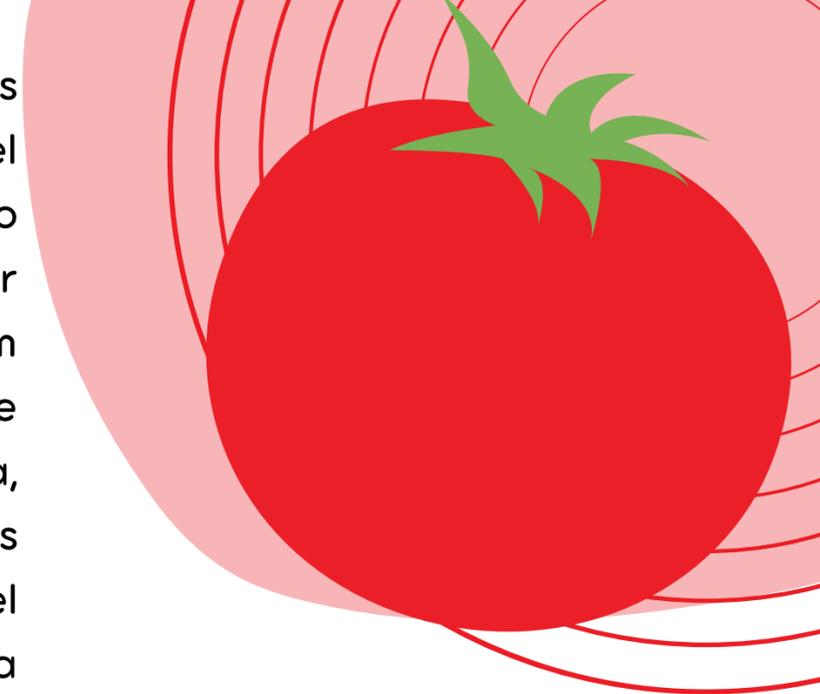
conversa. Distribuir a cada um dos alunos dois pedaços de papel colorido, recortados em formato geométrico diferentes, e solicitar que desenhem em um deles um alimento que gostam e outro que consideram saudável. Em seguida, cada aluno apresentará seus desenhos, colando-o em um papel pardo previamente disposto para

essa finalidade, formando um mosaico de desenhos.

Depois que todos participarem, fazer uma análise sobre o mosaico de alimentos, chamando atenção para os que lideram na lista, no gosto dos alunos, e para alimentos diferentes que tenham sido citados. Esse mosaico será o ponto de partida para outras atividades, como elaboração de gráficos, tomada de preços, fontes de vitaminas, etc.

Atividade 2

Para esse segundo momento, serão solicitados aos alunos que tragam algum alimento industrializado que frequentemente consomem. Propor a leitura atenta de tudo que aparece na embalagem e anotar a localidade em que foi produzido. Após observação e análise do rótulo, solicitar que digam a cidade onde o alimento foi produzido e anotar no quadro. Certamente haverá uma listagem de diferentes localidades. Em seguida, entregar o mapa do Brasil, no qual



devem marcar o percurso que o produto percorreu até chegar a suas mãos. A atividade será encerrada com a apresentação dos mapas feitos por cada aluno. Os alimentos trazidos podem ser doados para alguma instituição filantrópica.

Atividade 3

Saída de campo para visitar uma horta ou um sítio onde se pratique a agricultura orgânica.

Tempo: 4 aulas.

Atividade 4

Visita a supermercados para a realização da pesquisa variedade de marcas de um mesmo produto alimentício e análise de preços.

Tempo: 1 aula - (tarefa de casa).

Atividade 5

Realizar entrevistas com profissionais sobre conhecimentos e práticas alimentares saudáveis (agricultor, nutricionista, cozinheiro, educador físico) e como esses se apresentam como agentes de transformação.

Tempo: 1 aula - (tarefa de casa).

Atividade 6

Elaboração pelos alunos de um relatório com as experiências vivenciadas nas atividades práticas.

Tempo: 1 Aula - (tarefa de casa)

Atividade 7

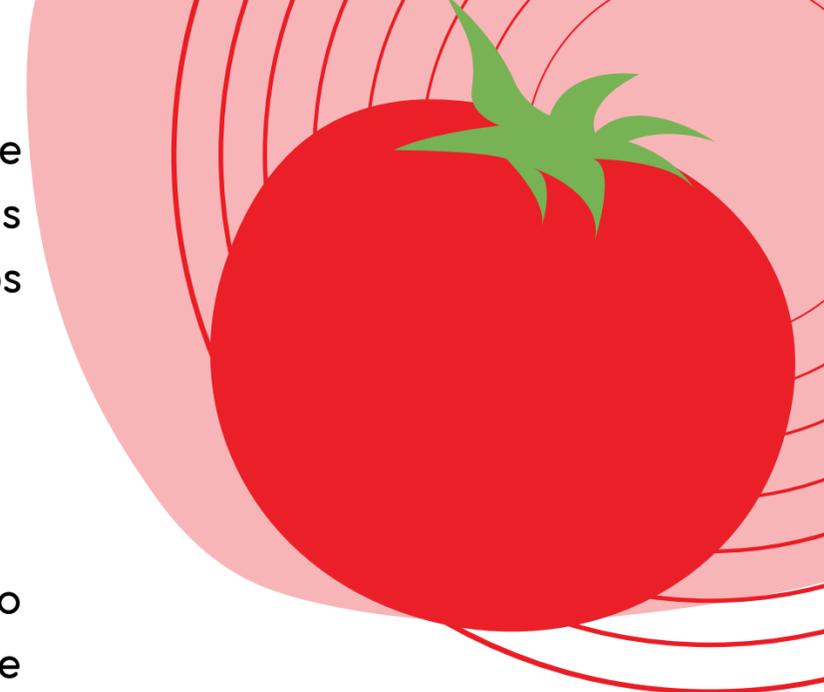
Confecção de um caderno de receitas saudáveis e de receitas com o aproveitamento total dos alimentos.

Tempo: 1 aula.

Atividade 8

Em grupos, os alunos montarão folders com informações sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas, que serão fixados nos corredores da escola ou mural da sala.

Tempo: 1 aula.



QUAL O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO EM NOSSAS VIDAS?

Cláudia Regina Santos



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de refletir sobre a importância da alimentação e sua contribuição para a saúde, além de entender o que é uma alimentação saudável.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Promover uma roda de conversa para motivar os alunos a se expressarem sobre o tema a partir do seguinte questionamento:

O que é preciso para que você cresça forte e saudável?

Após a discussão, solicitar que os alunos desenhem o que foi apontado.

Tempo: 1 aula

Atividade 2

Em roda de conversa, apresentar o projeto “Comer pra Quê?” e, em seguida, iniciar uma roda de conversa.

Tempo: 1 aula

Atividade 3

Propor a leitura compartilhada e colaborativa de livros paradidáticos sobre o tema alimentação. E, sugerir levantamento de alimentos apresentados nas obras.

Sugestão de livros:

- A cesta de dona Maricota (Autora: Tatiana Belinky e Editora Paulinas);
- O menino que não gostava de sopa (Autora: Cidália Fernandes e Editora Livro Directo);

- Camilão, o comilão (Autora: Ana Maria Machado e Editora Português);
- Verduras, não! (Autora: Claire Llewellyn e Editora Scipione);
- Contos clássicos (por exemplo, João e Maria).

Tempo: 1 aula.

Atividade 4

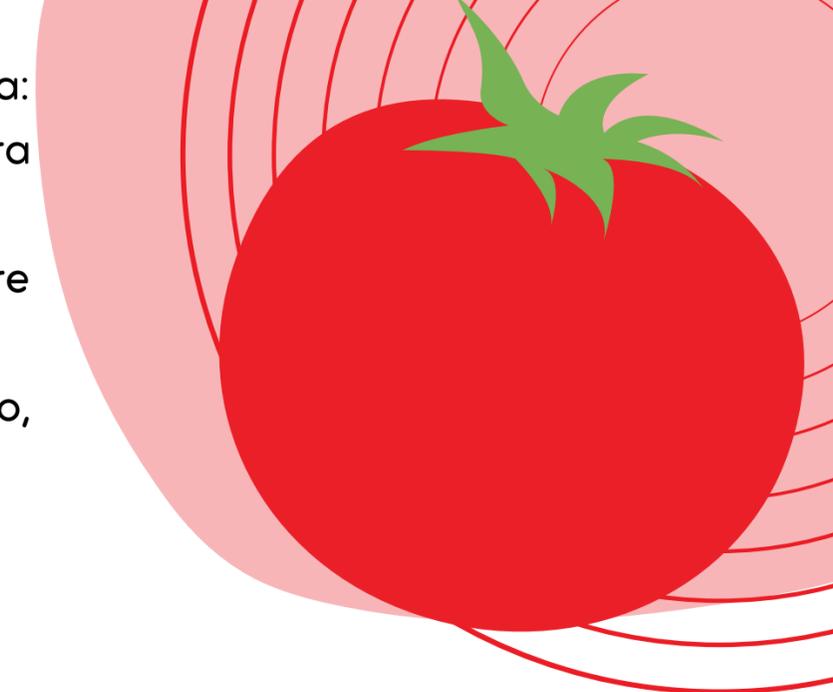
Solicitar que os alunos listem todos os tipos de alimentos consumidos na última semana. Pedir para organizar em listas e elaborarem cartazes. Poderão separar os alimentos em seus grupos (frutas, verduras, legumes, etc). Fazer uma roda de conversa para discutir sobre essas escolhas alimentares.

Tempo: 1 aula.

Atividade 5

Usando a roda de conversa, disparar as seguintes perguntas:

- Por que temos que comer, isso é importante?
- O que vamos encontrar nos alimentos que comemos?
- O que você gosta de comer?
- Como conseguimos os alimentos?
- Onde encontramos os alimentos?
- De onde vem esses alimentos?



- Quem são as pessoas que cultivam/preparam os alimentos?

Tempo: 1 aula

Atividade 6

Apresentar vídeos sobre: de onde vem os alimentos, plantio, colheita e distribuição dos alimentos (feiras livres, sacolões, mercados, supermercados, etc).

Tempo: 1 aula.

Atividade 7

Propor a leitura compartilhada de história em quadrinho com discussões coletivas e levantamento de opiniões. Sugerir a elaboração de desenho de prato colorido e equilibrado.

Tempo: 1 aula

Atividade 8

Em roda de conversa apresentar tabelas de vitaminas e proteínas que alguns alimentos possuem e sua importância para o nosso organismo.

Tempo: 1 aula

Atividade 9

Propor assistir filme com a temática sobre alimentação e, em seguida, fazer reflexões com os alunos sobre os assuntos abordados. Sugestão de filme: Wall-E. Apresentação de rótulos de alimentos. Leitura destacando os itens apresentados na rotulagem. Levantamento de

dados. Discutir com o grupo as percepções de integração observadas entre as duas atividades.

Tempo: 1 aula

Atividade 10

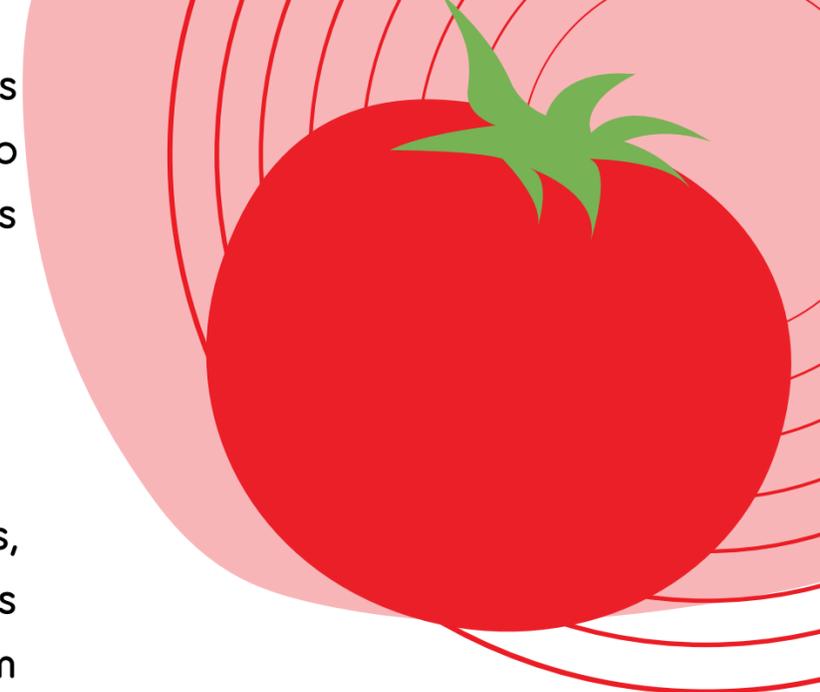
Sugerir a análise de textos, reportagens ou recortes e imagens de doenças que apresentam relação com a alimentação. Confeccionar um semáforo nutricional com a discussão de alimentos que podem ser consumidos frequentemente, e aqueles alimentos que devem ser evitados ou consumidos com cautela. Relacionar os alimentos com as cores do semáforo.

Tempo: 1 aula

Atividade 11

Construção colaborativa de livro de receitas culinárias com preparações habituais dos alunos e suas famílias. Em seguida, divulgar a produção e trocar as receitas culinárias com a comunidade escolar.

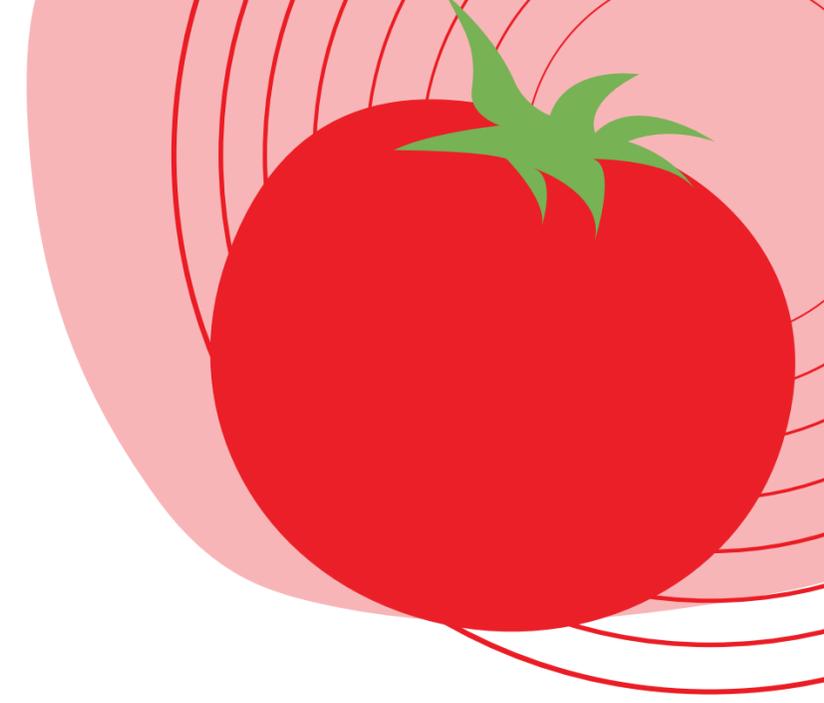
Tempo: 1 aula



Atividade 12

Produção de horta com a comunidade escolar, como produto final do projeto e ação contínua. O espaço, o solo e as mudas deverão ter sido previamente preparadas para os alunos fazerem o plantio.

Tempo: 1 aula.



ALIMENTOS E A RELAÇÃO SAÚDE E DOENÇA

Gabriel Kakoza Moreira



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão identificar os nutrientes dos alimentos e associar com o estado de saúde e doença do indivíduo.



DURAÇÃO

8-14 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

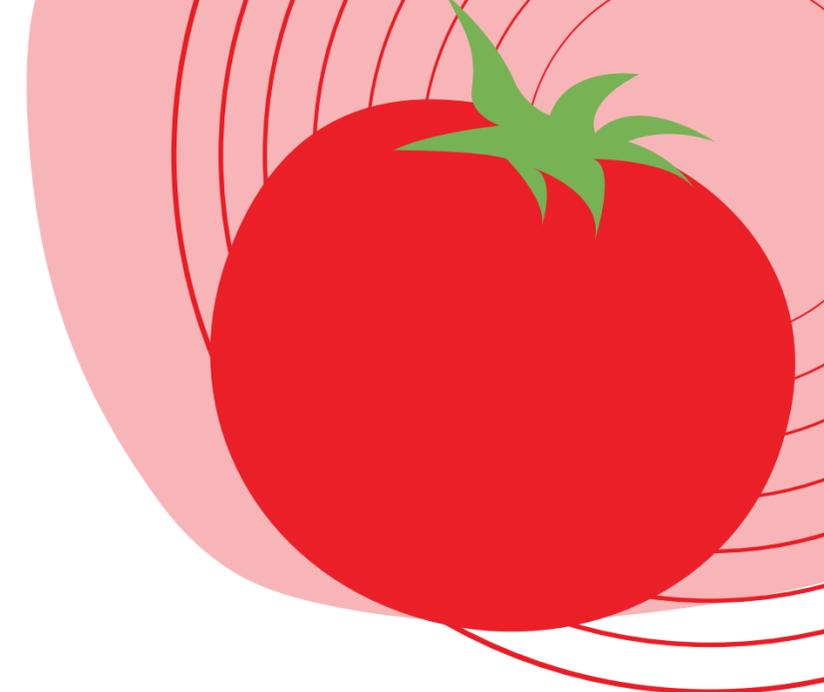
A atividade proposta apresenta quatro etapas:

Atividade 1 - Problematização e questionamento

Apresentação de dados das principais doenças que levam a morte, tais como, cardiopatia isquêmica (infarto), acidente vascular cerebral (AVC), doenças pulmonares, diabetes, entre outras. E, enfatizar aquelas que possuem relação com o hábito alimentar. No final da aula, propor para cada aluno investigar entre pais e demais familiares se alguém possui essas doenças. O aluno deverá anotar e levar para a próxima aula.

É importante destacar que a hipertensão, a diabetes e o colesterol alto são primordialmente fatores de riscos decorrentes de uma alimentação não saudável. Em seguida, o professor entrará com a questão chave da aula: “Do que são feitos os alimentos que nós comemos? O que estamos comendo? Por que grande parte da população está doente?”

A partir disso, o professor irá inserir o assunto dos macronutrientes – constituintes dos alimentos, e explicará como os alunos poderão desenvolver a pesquisa (em casa) e montar a apresentação. A atividade proposta nesta etapa consiste na divisão da turma em grupos, em que cada grupo ficará responsável por produzir um material sobre os temas do quadro ao lado.



Grupos	Temas
1	Carboidratos - Polissacarídeos
2	Carboidratos - Oligossacarídeos
3	Carboidratos - Monossacarídeos
4	Proteínas – Origem animal e vegetal, Aminoácidos essenciais e não essenciais
5	Proteína – Funções principais: Estrutural, hormonal, enzimática, etc.
6	Lipídeos - Saturados
7	Lipídeos - Insaturados
8	Lipídeos – Gorduras Trans
9	Lipídeos – Colesterol
10	Cloreto de Sódio - Sal de cozinha

Cada tópico deverá conter as funções de cada macronutriente, assim como, o que acontece se o consumo for deficiente ou em excesso em relação ao recomendado. A apresentação poderá ocorrer via slides, cartolina, podcast, vídeo, texto, etc.; contanto que haja participação ativa de todos os integrantes do grupo.

Vale lembrar que os grupos de 1-3 deverão comentar sobre a diabetes mellitus (hiperglicemia), os grupos 6-9 sobre o colesterol alto (hipercolesterolemia), e o grupo 10 sobre a hipertensão. Os professores de química e biologia devem elucidar e auxiliar os alunos para a explicação.

Tempo: 2 a 4 aulas

Observação: Todos os materiais deverão conter imagens de alimentos exemplos que sejam ricos em tais nutrientes.

Atividade 2 - Apresentação dos trabalhos dos nutrientes

Cada grupo deverá realizar uma apresentação para a turma de 10 a 20 minutos do material desenvolvido. Nesta etapa, o professor poderá interromper para fazer possíveis correções e pontuar algumas falas dando maior ênfase de acordo com a relevância. Após as apresentações, o professor poderá retomar a pesquisa rápida feita em casa pelos alunos, sobre os familiares com as enfermidades em questão, para assim, corroborar com a teoria com fatos concretos da realidade dos alunos.

Tempo: 2 a 4 aulas

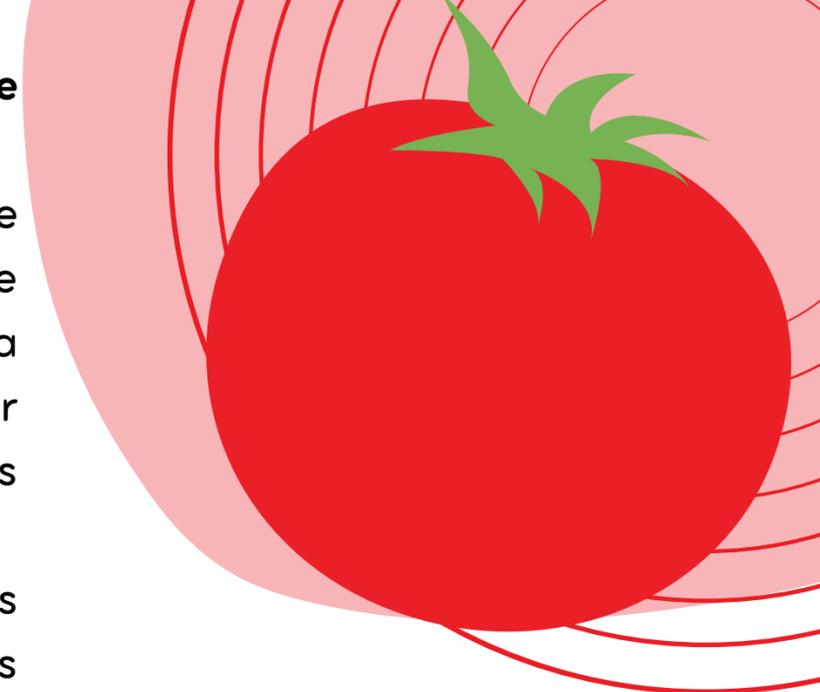
Atividade 3 - cálculo do IMC e energia diária

Aula teórica, com uma breve retomada sobre as teorias e conceitos apresentados pela turma, eliminando quaisquer dúvidas e expondo alguns gráficos/imagens/organogramas com um resumo dos macronutrientes estudados. Após

reforçar as conexões mentais dos alunos sobre os macronutrientes, assim como, mostrar que o excesso de alguns nutrientes pode se tornar fator de risco para as doenças cardiovasculares. Em seguida, serão discutidos os conceitos de Índice de Massa Corporal (IMC) e energia diária (kcal/dia) para que os alunos possam e consigam fazer uma reflexão.

Ao final desta aula, os alunos serão instruídos para que façam anotações sobre os tipos de alimentos que estão comendo diariamente e as respectivas quantidades. Após uma semana de acompanhamento, os alunos deverão levar para aula o caderno de anotações e o rótulo de um ou mais alimentos que eles consumiram durante a semana.

Tempo: 2 a 4 aulas



Observação: O professor ficará responsável por levar/apresentar na próxima aula uma Tabela de Calorias dos Alimentos.

Atividade 4 - Trabalho individual de conclusão do aluno

Neste momento, os alunos, com o auxílio do professor, farão o cálculo da quantidade de calorias em média que estão consumindo diariamente. Em seguida, esse valor poderá ser relacionado com o valor encontrado do IMC.

Ao final desta aula, os alunos deverão escrever sobre as conclusões que obtiveram: se estão acima, abaixo ou no peso ideal, por meio do IMC; e se estão consumindo calorias a mais ou a menos do que o necessário, favorecendo assim, o ganho ou a perda de peso.

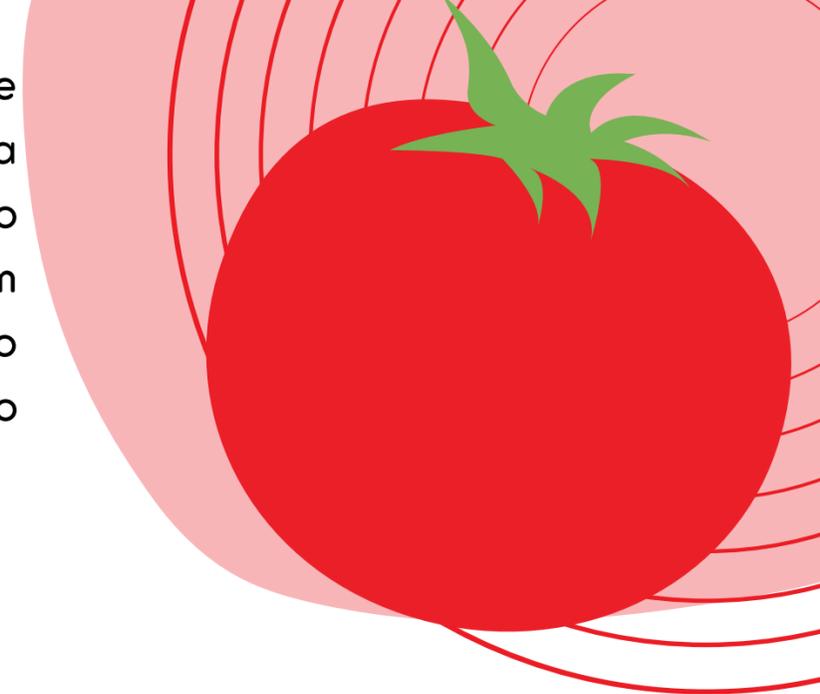
Tempo: 2 aulas

Atividade 5 - Entrega final do trabalho (avaliação da atividade)

Neste momento, os alunos farão um trabalho individual, onde descreverão os resultados obtidos nos cálculos de IMC, e fazer uma reflexão sobre os valores encontrados, relacionando com a qualidade e a quantidade dos alimentos consumidos, os tipos de alimentos, a prática de atividade física e as possíveis mudanças de perspectiva e postura diante da alimentação e dos ingredientes que a compõe.

Cabe enfatizar que mesmo com valores normais de IMC, o indivíduo pode vir a desenvolver doenças crônicas citadas acima se não mantiver uma alimentação saudável e praticar atividade física regular.

Como orientação final, deve-se deixar claro, sempre que possível, a necessidade de acompanhamento médico e nutricional para um acompanhamento profissional do estado de saúde e do estado nutricional, respectivamente.



A VERDADEIRA PROPAGANDA DOS ALIMENTOS

Gleiner José Mancozzo Maia



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão se engajar com a prática da alimentação saudável e se transformar em um agente multiplicador do conhecimento adquirido.



DURAÇÃO

2 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A proposta é criar uma roda de conversa com temas pertinentes à alimentação saudável dentro do conteúdo programático da língua portuguesa.

Atividade 1

Selecionar materiais de publicidade (panfletos, propaganda de TV, reportagens etc.) relacionados aos alimentos para avaliar as informações nutricionais apresentadas e associar com os dados de obesidade infantil. De forma sintetizada e objetiva, mostrar as “armadilhas” das técnicas publicitárias utilizadas pelas redes de fast food, por exemplo, para estimular o consumo.

Mostrar aos alunos os valores nutricionais dos alimentos ultraprocessados e comparar de forma proporcional ao equivalente destes alimentos na forma in natura.

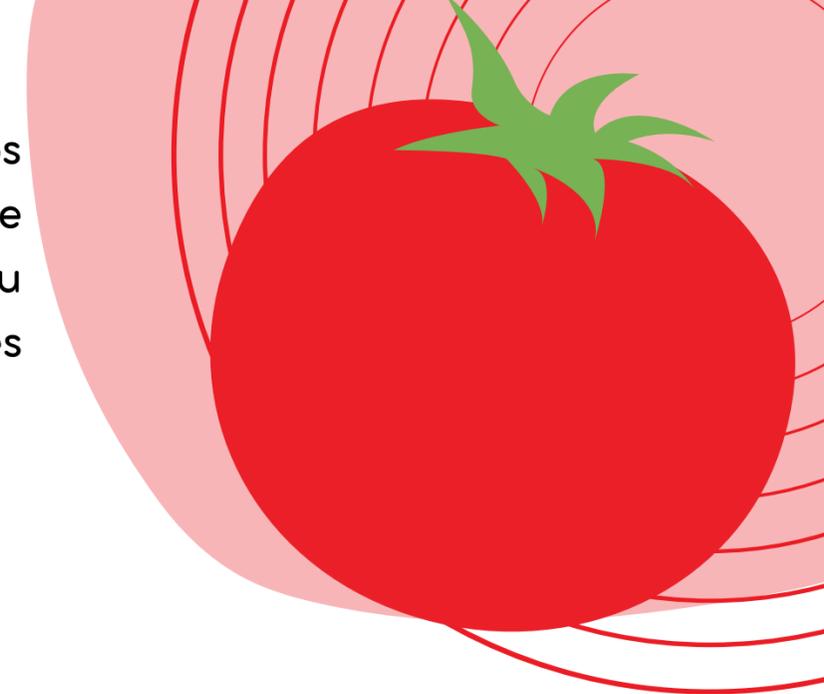
Atividade 2

Pedir para os alunos analisarem algumas campanhas publicitárias dessas redes e identificarem o público alvo delas. Identificar as características particulares do marketing associadas às propagandas para o público infantil.

Outra atividade interessante seria a “Dinâmica da Memória Gustativa”, que se caracteriza por utilizar alguns temperos ou alimentos (por exemplo, canela, orégano, um pedaço de bacon, de queijo etc.) para

aguçar os sentidos.

Na prática, os alunos, de olhos vendados, deverão sentir o cheiro e dizer qual a lembrança ou sensação que esses odores despertam neles.



ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Vanessa Maciel Mangelot Silva



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter vivências que tragam reflexões sobre escolhas conscientes para uma vida saudável.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A atividade proposta visa a participação do aluno de forma ativa para expandir seu conhecimento envolvendo seu meio social. Desta forma, a atividade possui característica interdisciplinar e apresenta quatro pilares da Educação - Aprender a Conhecer, Aprender a fazer, Aprender a Conviver, Aprender a Ser.

História

Desenvolver uma árvore genealógica com os países de origem da sua família. Identificando os hábitos familiares e suas origens. Após esse desenvolvimento, desenhar uma árvore genealógica com os alimentos consumidos pelas famílias. Estudando a história do Brasil e sua colonização com os portugueses, espanhóis, italianos, japoneses, por exemplo. Sendo assim, através desta atividade os alunos irão observar que a alimentação muda de acordo com sua família e cultura. Como os alimentos se modificam do cultivo dos alimentos até a indústria alimentícia.

Matemática

A proposta para Matemática é o desenvolvimento de uma receita, com a identificação do valor nutricional de cada alimento. E a conversão de medidas caseiras para gramas. A atividade propõe que os alunos façam a leitura das tabelas nutricionais e os valores diários, para que tenham uma leitura crítica sobre os alimentos que estão consumindo.

Além disso, apresentar o cálculo do índice de massa corporal (IMC) e fazer a correlação com o hábito alimentar e a prática de atividade física regular.

Biologia

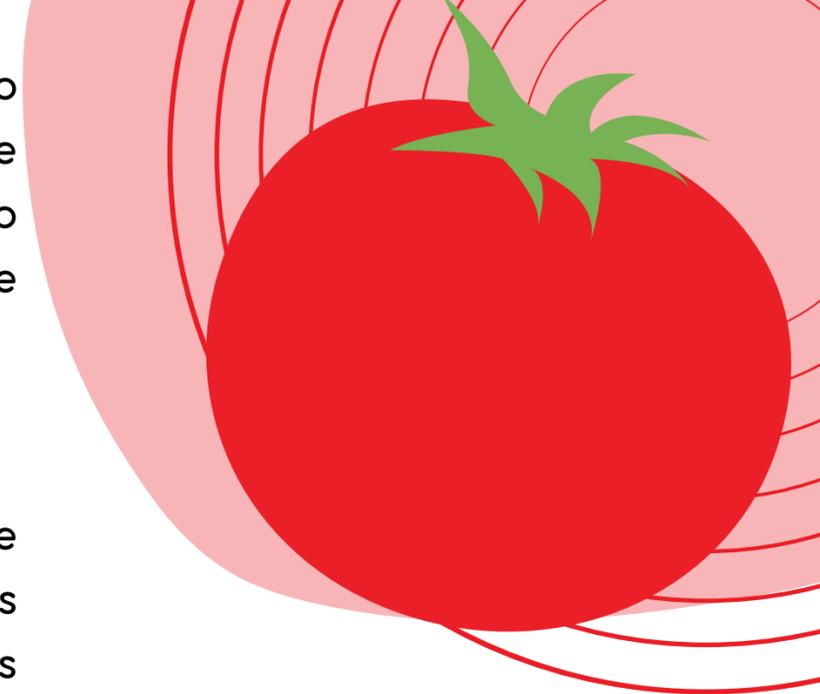
Estudar os macros e micronutrientes - o que são; e as principais características das proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. Redigir um diário alimentar, e identificar os alimentos fontes dos macronutrientes estudados. Leitura e compreensão da informação nutricional no rótulo dos alimentos industrializados.

Física

Desenvolver experimentos com fontes de energia, através de alimentos e exercícios físicos. Classificando as fontes de energia. Analisar a relação entre a energia liberada e fonte nutricional dos alimentos.

Educação Física

Pesquisar a quantidade de calorias consumida nos principais exercícios realizados durante as aulas de Educação Física, e estimar o quanto de energia é consumida durante uma aula inteira.

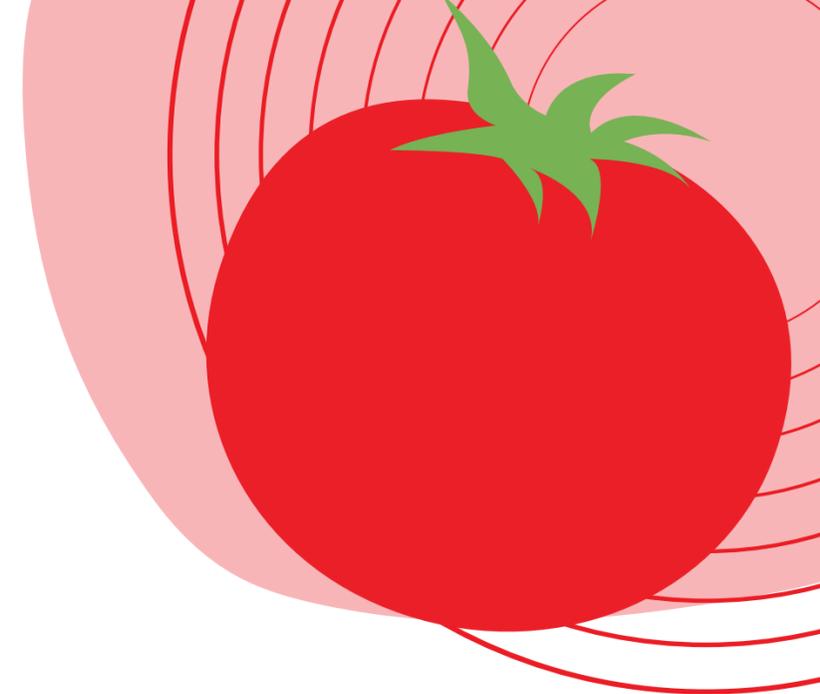


Avaliação Final

A avaliação será desenvolvida em todo processo, como também uma autoavaliação, com as seguintes questões:

- O poder das escolhas, acertos e erros;
- Autoconhecimento através do comportamento;
- Entender como a alimentação influencia no corpo e saúde emocional;
- Compreender os impactos financeiros seja individual e coletivo;
- Reconhecer a importância do consumo consciente e seu impacto ambiental;
- A importância da alimentação equilibrada e da atividade física.

No final destas atividades, os alunos deverão apresentar pôsteres, seminários para a comunidade escolar.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA 1

Valéria Maria de Araujo Criscuolo



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão entender o conceito de caloria e como calcular e analisar o valor nutricional de um alimento.



DURAÇÃO

2 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Num primeiro momento, propor para os alunos observarem os rótulos dos alimentos industrializados. A partir de então, abrir uma roda de conversa sobre o conceito da caloria e a sua função como energia para as atividades do organismo. Apresentar o metabolismo energético, que ocorre da seguinte forma:

- Manutenção de Peso
- Aumento de Peso
- Perda de Peso

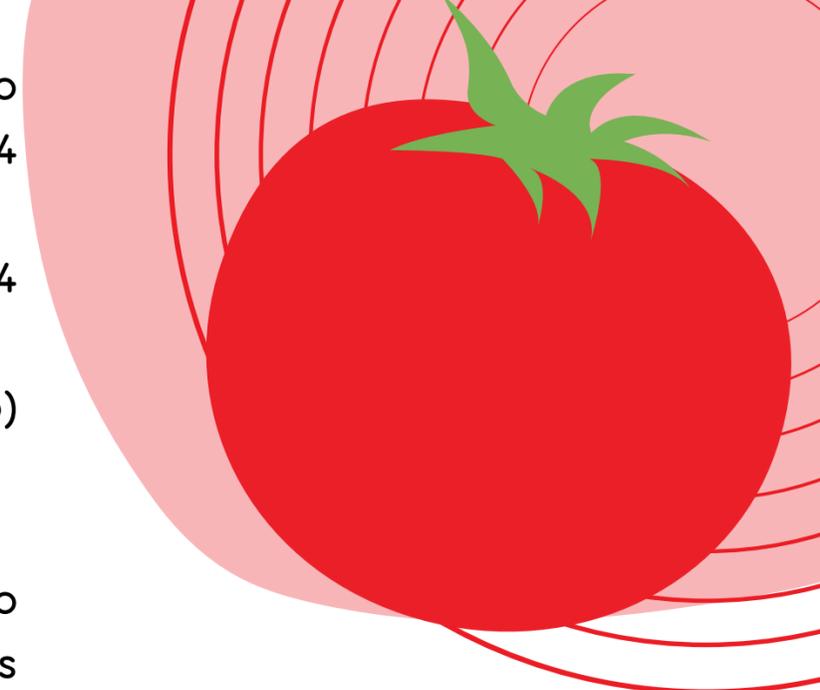
Introduzir discussão sobre a necessidade energética dos indivíduos, e como esta se relaciona com o sexo, idade, peso, altura e condições de saúde. E além da quantidade dos nutrientes, a qualidade também deve ser levada em consideração para uma alimentação adequada.

Uma proposta é apresentar os macronutrientes: proteína, carboidratos e gorduras; com destaque para as suas funções, alimentos fontes e condições de excesso e deficiência nutricional.

Apresentar a quantidade de energia fornecida por cada macronutriente, conforme informações a seguir:

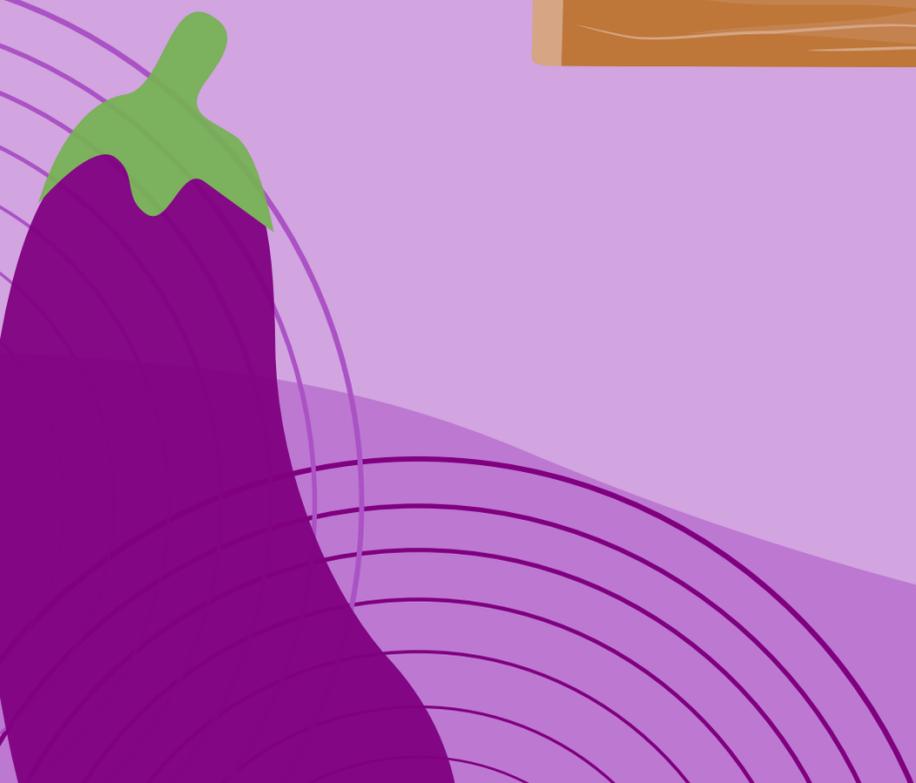
- 1 grama de carboidrato (açúcares) fornece 4 quilocalorias;
- 1 grama de proteína fornece 4 quilocalorias;
- 1 grama de gordura (lipídio) fornece 9 quilocalorias.

E desta forma, ensinar a como calcular a quantidade de calorias de um alimento, ao somar a quantidade de calorias de cada macronutriente contido.





FEIRAS, OFICINAS E HORTAS



CORES DO SABOR

Cíntia Valéria Scarabelli Fioravante Lós



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de ter uma visão mais crítica sobre a diversidade alimentar, sob a perspectiva dos benefícios associados às cores dos alimentos e do aspecto cultural.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Com o envolvimento e participação de alunos, professores e da gestão escolar, será proposto a ida à feira livre mais próxima da unidade escolar para pleitear doações dos feirantes de itens alimentares, tais como, frutas, legumes, verduras e temperos naturais.

Atividade 2

A partir de pesquisas sobre a diversidade das cores dos vegetais e dos benefícios sobre os alimentos e suas funções, que apresentam em sua composição compostos bioativos capazes de atuarem como moduladores dos processos metabólicos, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras), serão elaboradas atividades educativas. Estas irão conter discussão sobre a importância da alimentação para a prevenção de determinadas doenças, e em que regiões do país estes alimentos estão mais disponíveis.

Atividade 3

Na sequência, deverão ser elaboradas receitas com os alimentos doados na feira, para que estes façam parte do hábito dos alunos e seus familiares. A ideia é sugerir receitas diferentes, contendo também plantas alimentícias não convencionais (PANCs). A proposta é inovar com esta experiência e descobrir novos sabores naturais e saudáveis

relacionando o colorido lúdico dos alimentos e a participação de todos, desde o preparo até o ato de alimentar. Além disso, será estimulada a diversão associada à cooperação nas fases de escolha, aquisição e preparo dos alimentos com o aprendizado científico sobre as melhores escolhas alimentares.

Atividade 4

Deverá ser feita uma reflexão por meio de rodas de conversa sobre os diversos pratos típicos das diferentes regiões do país, o quanto nutritivo e natural eles são, e quais mudanças para construção e reconstrução dos hábitos alimentares próprios e de suas famílias serão necessárias.

Atividade 5

Sugere-se a investigação de quais regiões do Brasil as famílias se originam, e quais eram os alimentos que seus pais e avós se alimentaram durante cada fase da vida, discutindo sobre as interações e adaptações regionais da nossa alimentação disponível hoje nas feiras livres para o preparo, incentivando a importância dos alimentos in natura ou minimamente processados. Desta forma, será estimulada a geração de pensamento crítico e analítico sobre sabores, cores e benefícios para a nossa saúde que cada “cor” traz, e a



criatividade frente aos desafios de onde vem e em qual época do ano encontrar as frutas, legumes, verduras e temperos naturais discutidos.

Deverá ser sugerida a pesquisa no livro de fotografias de Gregg Segal - *Daily Bread: What Kids Eat Around the World*, publicado em 2019, traduzindo, *Pão diário: o que as crianças comem ao redor do mundo*. Este documento apresenta a alimentação de crianças de vários lugares e culturas, com informações referentes à quantidade dos alimentos que cada um comia durante uma semana. Este material servirá como complemento para o debate sobre a diversidade da alimentação em diferentes culturas.



OFICINA CULINÁRIA 1

Eliana Cristina Silva Rodrigues



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de adquirir hábitos alimentares mais saudáveis, assim como, terem consciência da própria alimentação.



DURAÇÃO

5 aulas.



MATERIAIS

Filme, vídeos, textos, livros e sites culinários.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

O educador deverá apresentar aos alunos o filme documentário “Muito Além do Peso”. Após assistir o documentário, em uma roda de conversa, despertar o diálogo sobre o que foi abordado, com as seguintes perguntas norteadoras voltadas para os alunos:

- Como é a sua alimentação habitual?
- Vocês consomem frutas, legumes, verduras e cereais?
- Qual é a frequência e a quantidade de cada um desses grupos alimentares?

Atividade 2

Deverá ser discutido o impacto do consumo exagerado de sal, açúcar, gorduras saturadas e trans, e produtos ultraprocessados na saúde. Profissionais da saúde poderão ser convidados para explicar sobre a relação da alimentação com as doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial sistêmica, etc.

Atividade 3

Propor aos alunos a apresentação de uma receita culinária nutritiva, inspirada em todas as orientações que eles obtiveram sobre alimentação saudável. Para a elaboração da receita os alunos

poderão utilizar sites e livros culinários. Todas as receitas deverão ser apresentadas em sala de aula utilizando recortes, desenhos, pinturas etc. Considerando a infraestrutura da unidade escolar, algumas receitas poderão ser selecionadas para o preparo na cozinha da escola, juntamente com as manipuladoras de alimentos. As receitas escolhidas poderão, posteriormente, ser servidas para todos os alunos da escola.



CONCURSO DE RECEITA

Elisângela Fernandes



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de propor uma receita saudável e economicamente viável.



DURAÇÃO

Tempo extra-sala de aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Será organizado um concurso de receitas na escola. Os alunos individualmente ou em equipes deverão se inscrever para participarem. Cada aluno deverá enviar uma receita saudável de macarrão, com o custo máximo de R\$ 5,00/porção. Os alunos deverão demonstrar os cálculos feitos de quantidade, conversão de medidas e custo unitário de cada ingrediente. Será proibido o uso de ingredientes ultraprocessados. Os alunos deverão realizar pesquisa da composição nutricional de sua receita na base de dados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), quanto mais nutritiva e saudável sua receita for, maior a pontuação do material enviado ao concurso. Os critérios adotados poderão ser: menor quantidade de sódio (principal ingrediente do sal de cozinha), menor quantidade de colesterol, maior quantidade de fibras e maior quantidade de vitaminas e sais minerais no geral.

Atividade 2

O aluno ou a equipe que tiverem sua receita selecionada deverão preparar a receita em casa, sob supervisão de um adulto, filmar e enviar para a escola. Além disso, o adulto responsável deverá emitir sua opinião sobre a referida receita sob o ponto de vista de sabor, textura e tempero.

Atividade 3

Na escola, deverá haver uma comissão julgadora, composta por professores, alunos e funcionários, para a seleção das melhores receitas, considerando a criatividade, a composição nutricional, o custo e a apresentação do prato.



VOCÊ SABE O QUE É CAVIAR?

Edvaldo Carlos de Oliveira



OBJETIVOS

Aumentar o conhecimento sobre Educação Alimentar e Nutricional e a consciência sobre sustentabilidade social, ambiental e econômico.



DURAÇÃO

1 aula para cada atividade.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Etapas do projeto:

1. Seleção de alimentos e refeições pretendidas;
2. Preparação das refeições;
3. Degustação;
4. Avaliação do projeto.

O público alvo do projeto é alunos de 06 a 10 anos. Para a realização deste projeto, será necessário estabelecer algumas parcerias, como, com jornal e/ou outro veículo de comunicação em massa e um estabelecimento comercial de venda de alimentos, ambos com sede na mesma cidade da escola.

Atividade 1

Seleção de Alimentos e Refeições Pretendidas. Nesta fase, o professor trabalhará com os alunos receitas publicadas no veículo de comunicação em massa escolhido. Deverá dar início a um diálogo com os alunos, comparando o que comem nas principais refeições em suas casas com as receitas publicadas. Seguem algumas perguntas disparadoras: Vocês conhecem esta receita? Já comeram tal alimento?. Listar as principais refeições do seu dia a dia, destacar as que mais se repetem, estudar quais alimentos compõem os pratos mais citados pelos alunos. Palestra com a nutricionista da Diretoria de Ensino com

o tema Educação Alimentar e Nutricional.

Assistir com os alunos o vídeo Muito Além do Peso e discutir os temas retratados no mesmo.

Escolher uma receita e compor uma refeição com ela para todos os alunos da classe. Escolher quais ingredientes serão necessários, calcular as quantidades para que a turma toda possa degustar. Nesta fase, orientar que selecionem algo que nunca comeram. Ir com os alunos à horta, supermercado ou feira para adquirir os ingredientes ou solicitar doações dos pais de alimentos que eventualmente tenham em suas casas e hortas.

Atividade 2

Preparação da receita. Pretende-se que os alunos auxiliem a cozinheira da escola a preparar os alimentos desde a sua seleção e limpeza até a fase de montagem final do prato. Atentar-se para os protocolos de segurança, no que diz respeito aos cuidados com o manuseio de materiais e utensílios quentes, materiais perfurocortantes, chão escorregadio, etc. E, com os protocolos de higiene e segurança pessoal (aventais, luvas e tocas), do ambiente e dos alimentos e utensílios. Ainda nesta fase, os alunos serão



orientados na montagem da mesa de refeições e montagem da refeição para tornar as preparações mais atrativas. Conversar sobre a história das etiquetas à mesa.

Atividade 3

Degustação. Após a participação dos alunos na fase anterior, esta, com certeza será a mais divertida e apreciada por todos. Os alunos terão a oportunidade de ver a mesa devidamente posta, com toalha, pratos, copos e principalmente as comidas que ajudaram a preparar. Deixar que cada aluno da classe se sirva, podendo escolher o que e quanto irá comer. Importante registrar com fotos todas as fases.

Atividade 4

Avaliação do Projeto. A avaliação do projeto se dará por meio do relato de experiência dos alunos ao longo de todas as atividades. Após a Atividade 3, dispare perguntas que possam estimular o diálogo com e entre os alunos: O que você não comia e aprendeu a comer com o projeto? Quais alimentos devemos escolher para uma vida mais saudável? Você gostou de ajudar no preparo e apresentação das receitas?.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA 2

Eronita Figueiredo Cotta de Lucena



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de identificar as principais diferenças entre alimentos saudáveis e não saudáveis.



DURAÇÃO

O projeto pode ser aplicado a uma Feira Cultural ou Atividade interdisciplinar proposta para um bimestre.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Promover rodas de leitura para que os alunos se apropriem das características do gênero histórias em quadrinhos (legendas, balões, diagramação, etc.). Apresentar e trabalhar com os alunos aspectos importantes sobre a história da alimentação e seus aspectos culturais e sociais. Sugestão, utilizar o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014, como referência principal.

Atividade 2

Apresentar o vídeo sobre a influência da mídia na alimentação infantil ([sugestão de vídeo](#)). Realizar uma roda de leitura e discutir o assunto, levando os alunos a refletirem sobre as influências que eles sofrem e os resultados disso nas suas escolhas alimentares diariamente. Materiais de apoio necessários: propagandas de alimentos (revistas, jornais, panfletos e propagandas na internet).

Solicitar que os alunos assistam ao documentário “[Muito Além do Peso](#)” e realizem uma reflexão e comentários sobre o que mais lhes chamou atenção, o que eles perceberam que estão fazendo de inadequado e o que podem melhorar em seus hábitos alimentares.

Atividade 3

A partir dos conhecimentos adquiridos e das reflexões feitas sobre o

assunto, os alunos deverão elaborar em grupos um roteiro para a história em quadrinho que aborde a temática trabalhada.

Atividades 4

Revisão e reescrita de roteiro com os ajustes necessários. Produção e diagramação da história em quadrinho, etapa por etapa.

Atividades 5

Realizar exposição das histórias feitas pelos alunos na escola.

Importante: Faz-se necessário a realização deste trabalho de forma interdisciplinar dado a complexidade de conhecimentos a serem explorados por todos os componentes disciplinares trazendo assim, uma aprendizagem mais significativa e melhores resultados na transformação de comportamento alimentar, alcançando os objetivos educativos esperados.



RECEITAS DE FAMÍLIA

Jonatas Fernando Dorta



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de fazer registros alimentares, entender pesos e medidas, desenvolver habilidades de comunicação e valorização da cultura alimentar.



DURAÇÃO

3 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Seguem as instruções abaixo:

Atividade 1

Conversar com os pais e/ou responsáveis sobre as receitas que sempre fizeram parte da sua vida; aquela receita especial que a criança sempre pede para ser feita;

Atividade 2

Descobrir a origem do prato, onde surgiu, quem costumava fazer, se passou de geração em geração, etc.

Atividade 3

Após a criança selecionar a receita de família, ela deverá percorrer os seguintes passos:

Escrever a receita com título, ingredientes, modo e tempo de preparo e rendimento. Em uma folha separada, o aluno irá contar um pouco da história da receita, fazendo relatos de quais lembranças essa receita traz para o aluno e sua família (produção de texto). O aluno deverá enviar uma foto do prato escolhido e uma foto com os pais e/ou responsáveis que forneceu a receita. A foto da preparação poderá ser substituída por algum desenho autoral ou imagem da internet. Ao enviar a foto, os responsáveis estarão cientes de que será publicada

em um livro/e-book/apostila e/ou exposta na escola. Por último, o material produzido deverá ser encaminhado para o professor.

Atividade 4

O professor poderá produzir um livro/e-book/apostila contendo todos os materiais recebidos, incluindo fotos e relatos do aluno.

Atividades 5

O material poderá ser apresentado na escola durante uma Feira cultural ou Feira de livros.

Atividade 6

Os alunos poderão enviar pequenos vídeos ou áudios comentando sua experiência com a realização do trabalho. Pontos como: o quê, com quem e quando aprendeu. Esta atividade poderá ser aplicada no formato de ensino remoto.



DESCOBRINDO OS SABORES DOS SUCOS NATURAIS

Daniela Soares de Araújo



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de refletirem sobre os perigos das bebidas industrializadas e se interessarem por alimentos naturais.



DURAÇÃO

2 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 - Apresentação do tema

Introduzir o assunto na forma de roda de conversa sobre bebidas, com a seguinte pergunta disparadora: “O que você mais gosta de beber?”. Logo após a discussão, iniciar o vídeo “Alerta! Entenda os malefícios do refrigerante para a criança (e para o adulto)”. Após o vídeo, propor conversa sobre o tema.

Atividade 2 (aula prática): Suco Naturais

Discutir a importância das frutas e verduras no cardápio alimentar. Assistir o vídeo “Dica Saudável - Série Lancheira - Ep. 2: Os sucos”. Logo após a visualização do vídeo, em grupos, os alunos deverão fazer sucos naturais com frutas e verduras de sua preferência. Após o preparo e degustação, realizar votação para saber qual suco foi o mais saboroso e nutritivo.



PLANTIO EM PEQUENOS ESPAÇOS

Ana Cláudia Campos



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de cultivar em pequenos espaços utilizando recursos recicláveis. Além de identificarem técnicas de manuseio do solo e de vegetais e diferenciarem o cultivo orgânico do plantio convencional.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Latas de alumínio, tintas, pincéis, tesoura, canetas e lápis coloridos, jornais, garrafas tipo pet, prego, martelo, terra adubada, pedras, água, muda de plantas.

DESENVOLVIMENTO

Realizar plantio de vegetais, que podem ser: ervas medicinais, temperos, hortaliças, entre outros, em pequenos espaços, utilizando material reciclável.

1. Selecionar e limpar latas de diferentes tamanhos.
2. Fazer furo no fundo das latas para a drenagem dos vasos, utilizando um prego e martelo.
3. Impermeabilizar as latas utilizando uma tinta própria para metal.
4. Personalizar o vaso com cores e desenhos variados.
5. Adicionar pedras no fundo do vaso para ajudar no processo de drenagem do recipiente.
6. Em seguida, adicionar substrato adubado e a muda das plantas.
7. Propor organização na escola para a rega frequente.
8. Observar a frequência de rega e necessidade de luz para cada tipo de planta.



PROGRAMA CONEXÃO ESCOLA

Adriana de Oliveira Almeida Angelo da Silva



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter ampliado seus conhecimentos sobre valorizar a terra, reconhecendo que ela nos oferece o seu melhor quando é respeitada e que, de seu meio, vem o alimento saudável para refeições mais completas e a obtenção de uma vida melhor.



DURAÇÃO

13-15 aulas para as atividades pontuais.
Construção e manutenção da horta durante todo o ano letivo.



MATERIAIS

Sementes, mudas, terra, adubos, aventais, utensílios de jardinagem, folhetos informativos etc.

DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento deste trabalho refere-se à descrição da experiência vivenciada em parceria com a ONG Conexão. O Programa teve como objetivo apresentar um modelo de Horta Escolar, e proporcionar, por meio de sequências didáticas, a forma que esta pode ser utilizada como um instrumento de auxílio para o desenvolvimento de atividades práticas no ensino sobre o tema alimentação saudável. Desta forma, os professores conseguiram, efetivamente, transformá-la em uma ferramenta pedagógica facilitadora do aprendizado, sendo um instrumento de auxílio na fixação do conteúdo referido.

Esta atividade também se tornou um agente promotor de integração entre família, comunidade, professores, funcionários e alunos. Além disso, apresentou-se como mais uma ferramenta de estímulo para contribuir com a diminuição das doenças provocadas pela alimentação inadequada.

As turmas/salas foram divididas em temas e assuntos, e foi proposto a leitura de livros infantis sobre frutas, verduras e legumes; discussão sobre os alimentos e o seu valor nutricional (pesquisas sobre o valor nutricional de alguns alimentos da horta); cuidados com a preparação do solo; aproveitamento integral dos alimentos; preparo de receitas de família com alimentos cultivados na horta (troca de experiências de

como cada família prepara um certo tipo de alimento); reciclagem; dinâmicas / jogos com frutas; jogos de tabuleiros (dominó de frutas, jogo da memória com legumes etc.); tipos de adubo e solo (pesquisa sobre adubos e preparação do solo para determinados alimentos); música; colheita e higienização dos alimentos; modo de preparo e degustação.

Além disso, foram realizadas ações e eventos com as famílias e a comunidade (palestras com nutricionistas, orientação sobre a construção de uma horta, oficina culinária, visita técnica na horta etc.) Os resultados obtidos a partir do relato dos alunos, professores, pais e comunidade no geral foram que os alunos passaram a construir horta em casa, começaram a participar do preparo das refeições e optaram por escolhas alimentares mais saudáveis; os professores aprenderam mais sobre os alimentos e realizaram mudanças no seu hábito alimentar, e ofereceram uma aula mais dinâmica e interativa sobre o tema; e a comunidade identificou o programa como importante instrumento de transformação social e prevenção de doenças.



HORTA ESCOLAR

Luanda Cristina dos Santos



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão saber cultivar hortaliças e valorizar as práticas campestres, e aplicar no seu ambiente familiar.



DURAÇÃO

Durante todo o ano letivo.



MATERIAIS

Pá larga, enxada, carrinho de mão, pá de mão, mangueira para irrigação e conexões, regadores, telas, facão de corte e enxadão.

DESENVOLVIMENTO

Atividades necessárias para a implantação de uma horta escolar:

1. Escolha de local com luminosidade adequada, acesso à água e proteção de ventos fortes e geada;
2. Demarcação das áreas de plantio, com canteiros medindo 1 metro de largura por 10 metros de comprimento;
3. Preparo do solo com utilização de fertilizantes e produtos naturais (orgânicos);
4. Aplicação de técnicas de plantio e cuidados com os canteiros;
5. Seleção de hortaliças, como, alface, almeirão, couve, repolho, tomate, pimentão, pepino, quiabo, abobrinha, couve flor, brócolis, alcachofra, cenoura, beterraba, rabanete, nabo, cebolinha, salsa, coentro, rúcula, chuchu e alho;
6. Construção de uma cerca viva de chuchu, por exemplo, devendo observar que o acesso das crianças a horta não deverá oferecer risco algum de acidentes.

Os alunos juntamente com professores, ficarão responsáveis pelo manejo da horta, incluindo:

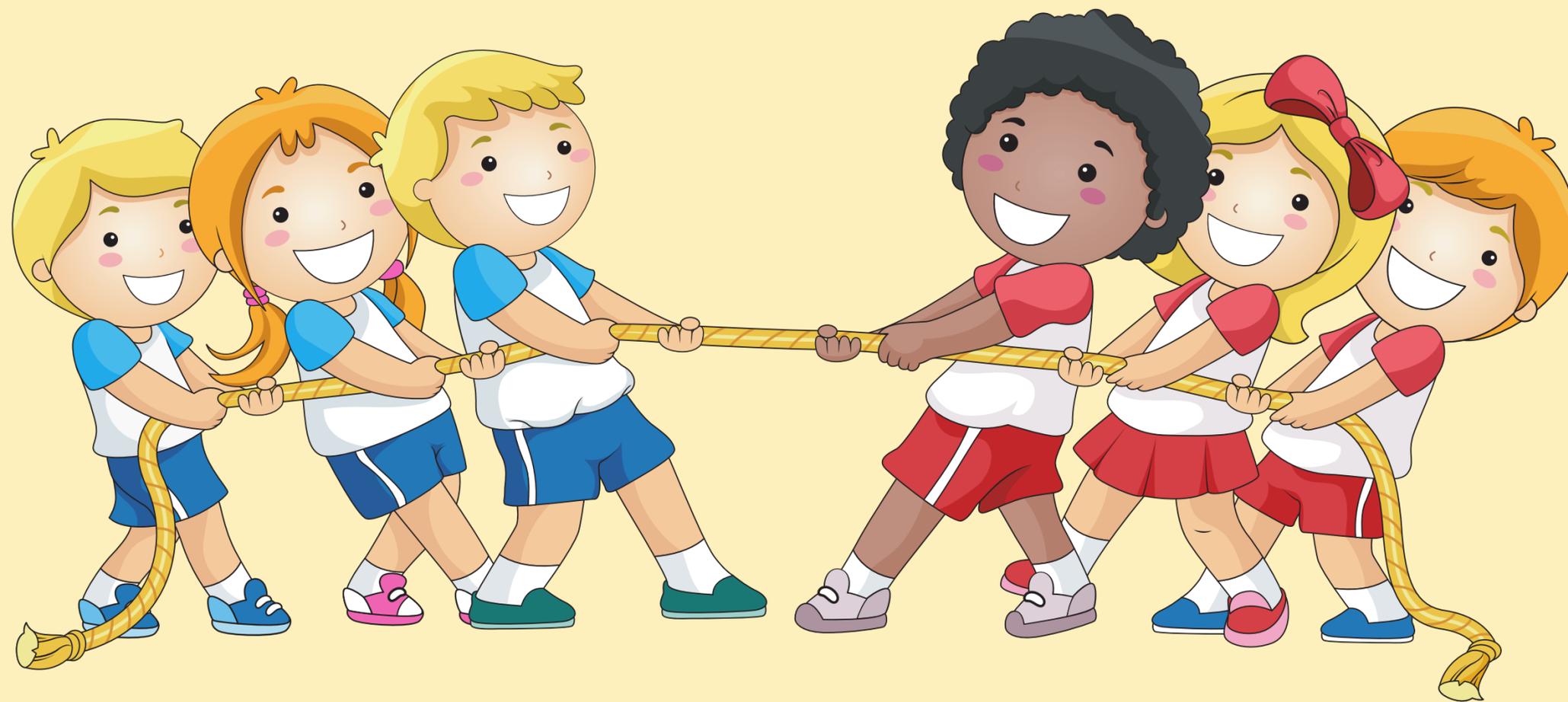
- Irrigação diariamente observando o melhor horário para sua efetivação;
- Retirada de plantas invasoras;
- Observação do aparecimento de pragas;
- Preparo da terra próxima às mudas;

- Completar o nível de terra nas plantas descobertas;

A colheita deverá ser feita obedecendo o período de maturação das hortaliças. Atividades envolvendo a higiene dos alimentos poderão ser feitas com o auxílio das merendeiras. Os alimentos da horta poderão fazer parte da merenda escolar, reforçando a alimentação das crianças e proporcionando maior variedade.

Todos os processos de implantação e manutenção da horta deverão ser acompanhados pelos professores responsáveis, que farão estudo do meio em suas aulas, dando oportunidade aos alunos de aprenderem a trabalhar com a terra, produzindo alimentos saudáveis, melhorando assim, sua alimentação e de seus familiares.





JOGOS E BRINCADEIRAS

GULOSEIMA GAMES

Sônia Barros



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de reconhecer a composição nutricional dos alimentos considerados guloseimas.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Baralho dos alimentos.

DESENVOLVIMENTO

Jogo educativo para 2 ou mais participantes. O objetivo do jogo é possuir todas as cartas do baralho.

Início do jogo:

Distribua o mesmo número de cartas para todos os jogadores. Cada um deve formar com elas uma pilha e segurá-la na mão, de modo que somente a 1º carta da pilha seja visível para o próprio jogador e que ela não seja visível a nenhum outro jogador.

Observe que as cartas contêm uma série de informações como por exemplo: Valor energético - Carboidratos - Açúcares etc. Com estas informações é que você vai jogar. Começa o jogo quem estiver à esquerda de quem distribuiu as cartas.

Regras do jogo:

Se você é o 1º a jogar, escolha dentre as informações contidas em sua carta aquela que você julga ser capaz de superar a de seus adversários. Detalhe, a informação de menor valor ganha, exceto a Vitamina C (o valor maior ganha). Diga-a em voz alta e abaixe a carta na mesa, virada a face (figura) para cima. Imediatamente, todos os outros jogadores deverão abaixar a 1º carta de suas pilhas e todos irão conferir o valor da informação apresentada. Quem tiver o valor mais baixo, exceto para a Vitamina C, ganha as cartas da mesa. Estas cartas são colocadas sobre a pilha de cartas do vencedor. O próximo

a jogar será o que venceu a jogada anterior. Ele divulgará uma informação e os outros jogadores repetem os passos dados na jogada anterior. Assim as jogadas prosseguem até que um dos participantes fique com todas as cartas do baralho - este será o vencedor.

Empate:

Se 2 ou mais jogadores abaixarem cartas com o mesmo valor máximo, então os outros jogadores deixam suas cartas na mesa e os que empatarem decidem a vitória. Os que empataram levantam novamente suas cartas e aquele que apresentou originalmente escolhe uma nova característica - informação. Quem tiver o novo valor mais baixo, exceto para a Vitamina C, ganha todas as cartas da rodada.

Nota

A ideia é chamar a atenção para os valores calóricos dos alimentos que são mais consumidos por este público. As figuras foram desenhadas e pintadas com lápis de cor.



A3 Suco de uva



Porção de 200 mL (1 copo)	
Valor energético	102 kcal = 429 kJ
Carboidratos	25,8 g
Açúcares	25,8 g
Sódio	18 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

A4 Refrigerante tubaína



Porção de 200 mL (1 copo)	
Valor energético	71 kcal = 297 kJ
Carboidratos	18 g
Açúcares	18 g
Sódio	19 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

B2 Refrigerante Cola



Porção de de 200 mL (1 copo)	
Valor energético	85 kcal = 361 kJ
Carboidratos	21 g
Açúcares	21 g
Sódio	10 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

B3 Açai



Porção de 60 g (1 bola)	
Valor energético	62 kcal = 260 kJ
Carboidratos	12 g
Açúcares	12 g
Sódio	20 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	2,0g

Sonia Barros

A2 Suco em pó de laranja



Porção de 20 g (2 colher de sopa)	
Valor energético	72 kcal = 300 kJ
Carboidratos	14,4 g
Açúcares	13,2 g
Sódio	124 mg
Vitamina C	27,2 mg
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

E1 Suco em pó de morango



Porção de 20 g (2 colher de sopa)	
Valor energético	72 kcal = 300 kJ
Carboidratos	18,8 g
Açúcares	18,8 g
Sódio	180 mg
Vitamina C	56 mg
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

A1 Ketchup



Porção de 12 g (1 colher de sopa)	
Valor energético	15 kcal = 63 kJ
Carboidratos	3,38 g
Açúcares	0 g
Sódio	250 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,22 g

Sonia Barros

D1 Refrigerante Guaraná



Porção de 200 mL (1 copo)	
Valor energético	83 kcal = 349 kJ
Carboidratos	20 g
Açúcares	20 g
Sódio	11 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	—

Sonia Barros

F1 Batata frita



Porção de 85 g (1 xícara)	
Valor energético	90 kcal = 378 kJ
Carboidratos	14 g
Açúcares	—
Sódio	44 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	3,6 g

Sonia Barros

C1 Batata Chips



Porção de 25 g (1e1/2 xícara)	
Valor energético	141 kcal = 591 kJ
Carboidratos	12 g
Açúcares	0,2 g
Sódio	129 mg
Vitamina C	31,1 mg
Fibra alimentar	0,6 g

Sonia Barros

D2 Pé de moleque



Porção de 20 g (2 colheres de sopa)	
Valor energético	92 kcal = 385 kJ
Carboidratos	15 g
Açúcares	3,3 g
Sódio	0 g
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0 g

Sonia Barros

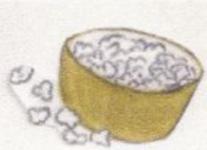
B1 Paçoquinha



Porção de 16 g (1 unidade)	
Valor energético	78 kcal = 328 kJ
Carboidratos	8 g
Açúcares	4 g
Sódio	0 g
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,5 g

Sonia Barros

B4 Pipoca de micro-ondas



Porção de 25 g (1 xícara)	
Valor energético	100 kcal = 420 kJ
Carboidratos	13 g
Açúcares	—
Sódio	245 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	2 g

Sonia Barros

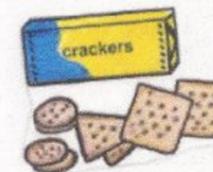
C2 Pipoca doce de micro-ondas



Porção de 25 g (1 xícara)	
Valor energético	113 kcal = 475 kJ
Carboidratos	19 g
Açúcares	—
Sódio	50 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	1,2 g

Sonia Barros

E2 Biscoito Cream Crackers



Porção de 30 g (6 unidades)	
Valor energético	128 kcal = 538 kJ
Carboidratos	20 g
Açúcares	0 g
Sódio	203 mg
Ferro	0,3 g
Fibra alimentar	0,8 g

Sonia Barros

E3 Biscoito salgado recheado



Porção de 26,5 g (1 unidade)	
Valor energético	134 kcal = 561 kJ
Carboidratos	16 g
Açúcares	3,0 g
Sódio	165 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,8 g

Sonia Barros

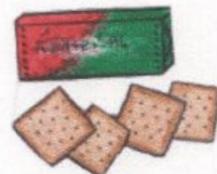
D3 Biscoito de amido



Porção de 30 g (7 unidades)	
Valor energético	129 kcal = 542 kJ
Carboidratos	22 g
Açúcares	6,7 g
Sódio	92 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,7 g

Sonia Barros

D4 Biscoito de água e sal



Porção de 30 g (6 unidades)	
Valor energético	141 kcal = 592 kJ
Carboidratos	21 g
Açúcares	3,3 g
Sódio	207 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,6 g

Sonia Barros

F3 Sorvete de casquinha



Porção de 130 g (1 unidade)	
Valor energético	182 kcal = 803 kJ
Carboidratos	31 g
Açúcares	—
Sódio	89 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0 g

Sonia Barros

F4 Maionese



Porção de 12 g (1 colher de sopa)	
Valor energético	40 kcal = 166 kJ
Carboidratos	0,8 g
Açúcares	0,3 g
Sódio	89 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0 g

Sonia Barros

C3 Salgadinho de milho



Porção de 25 g (1e1/2 xícara)	
Valor energético	116 kcal = 487 kJ
Carboidratos	15 g
Açúcares	0 g
Sódio	118 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0 g

Sonia Barros

C4 Salgadinho de amendoim



Porção de 25 g (1e1/2 xícara)	
Valor energético	122 kcal = 510 kJ
Carboidratos	12 g
Açúcares	2 g
Sódio	226 mg
Ferro	0,7 mg
Fibra alimentar	1,6 g

Sonia Barros

E4 Bombom



Porção de 20 g (1 unidade)	
Valor energético	105 kcal = 441 kJ
Carboidratos	13 g
Açúcares	11 g
Sódio	22 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0 g

Sonia Barros

F2 Biscoito de chocolate



Porção de 30 g (3 unidades)	
Valor energético	144 kcal = 608 kJ
Carboidratos	22 g
Açúcares	9,9 g
Sódio	72 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	0,6 g

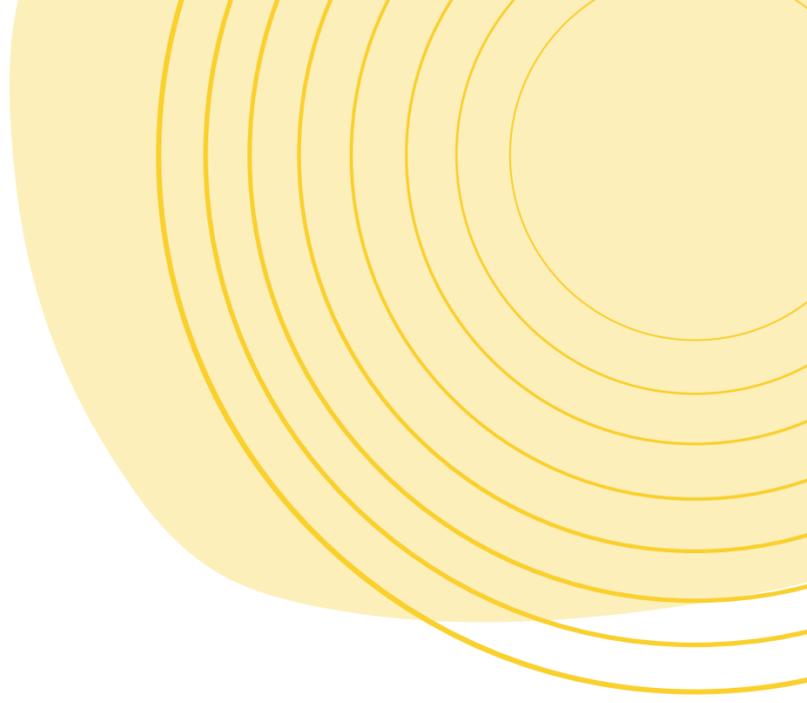
Sonia Barros

Guloseima Games



Porção de 200 mL (1 copo)	
Valor energético	40 kcal = 168 kJ
Carboidratos	10 g
Açúcares	10 g
Sódio	36 mg
Vitamina C	—
Fibra alimentar	—

Sonia Barros



JOGO DE TABULEIRO

Alessandro Villa



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de desenvolver habilidades de trabalho em equipe e desenvolver uma análise crítica diante de seus hábitos alimentares.



DURAÇÃO

2 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Após a definição dos grupos de estudantes que irão executar de forma colaborativa a atividade proposta, seriam apresentadas as etapas e correspondentes regras, bem como, sugestões de materiais e formas de realização, necessárias para a confecção do produto final (jogo de tabuleiro com cartões de perguntas e respostas). Em relação ao conteúdo abordado, idealmente, o trabalho deve apresentar diversos tópicos sobre o tema, como: cultura alimentar, nutrientes e guia alimentar, balanço energético, rotulagem de alimentos, distúrbios alimentares, entre outros. As regras, o número de jogadores, a variação dos percursos para movimentação das peças pelo tabuleiro, a definição da forma de avanço das peças e os tipos de casas em que os jogadores seriam confrontados com as questões do jogo, podem ser variadas, conforme a criatividade dos estudantes, permitindo uma ampla gama de alternativas. A seguir são apresentadas algumas possibilidades que também refletem exemplos de abordagens do conteúdo e uma maneira como o educador poderia orientar e intervir no processo de aprendizagem para alcançar os objetivos almejados. Em relação aos tipos:

É interessante que sejam elaboradas perguntas com diferentes formas de respostas (verdadeiro ou falso, múltipla escolha ou direta).

Seguem alguns exemplos de perguntas:

Verdadeiro ou Falso

- O recente aumento do índice de obesidade na população significa que a maior parte das pessoas atualmente têm acesso a alimentação abundante e de qualidade. **(FALSO)**
- Uma pessoa pode desenvolver alguma carência nutricional mesmo ingerindo quantidades adequadas de calorias e de proteínas em sua dieta. **(VERDADEIRO)**
- As doenças crônicas não transmissíveis eram um grande problema no Brasil antes da década de 80, que foi superado com as medidas de combate à desnutrição implantadas pelo governo nas décadas seguintes. **(FALSO)**
- A ingestão de todos os tipos de óleos e gorduras é prejudicial à saúde e, se possível, estes itens devem ser suprimidos totalmente da dieta. **(FALSO)**
- Quando o consumo calórico de uma pessoa for menor que suas necessidades energéticas, resultará em balanço energético negativo e perda de peso. **(VERDADEIRO)**
- Além do prejuízo à saúde, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados também oferece riscos à natureza, uma vez que a produção e distribuição deste tipo de produto envolve processos que causam impactos negativos ao meio ambiente. **(VERDADEIRO)**



Múltipla escolha

Qual dos elementos não é um macronutriente?

- a) Carboidratos
- b) Lipídeos
- c) Vitaminas**
- d) Proteínas

Qual é o único alimento processado nesta lista?

- a) Salsicha
- b) Refrigerante
- c) Pão de forma
- d) Queijo**

Qual dos itens não é um carboidrato?

- a) Açúcar
- b) Fibra alimentar
- c) Amido
- d) Colesterol**

Qual destes minerais está relacionado com o aumento da pressão sanguínea?

- a) Cálcio
- b) Fósforo
- c) Flúor
- d) Sódio**

Em relação aos alimentos ultraprocessados, qual é a afirmação falsa?

a) Em suas versões light ou diet podem ser consumidos sem preocupação.

b) Apresentam composição nutricional desbalanceada e geralmente pobre em fibras.

c) Possuem ingredientes que acentuam o sabor e atrapalham a sensação de saciedade.

d) São comercializados em porções que favorecem o consumo excessivo de calorias.

Sobre as orientações nutricionais para uma alimentação saudável, qual é a afirmação falsa?

a) Uma dieta cardioprotetora é rica em antioxidantes.

b) A ingestão de proteínas deve ser maior que a de carboidratos.

c) Manter o peso ideal reduz o risco de hipertensão arterial, diabetes e certos tipos de câncer.

d) Aconselha-se manter refeições em horários regulares e no mínimo 3 vezes ao dia.

Direta

- O que são alimentos in natura? **R: são aqueles obtidos**



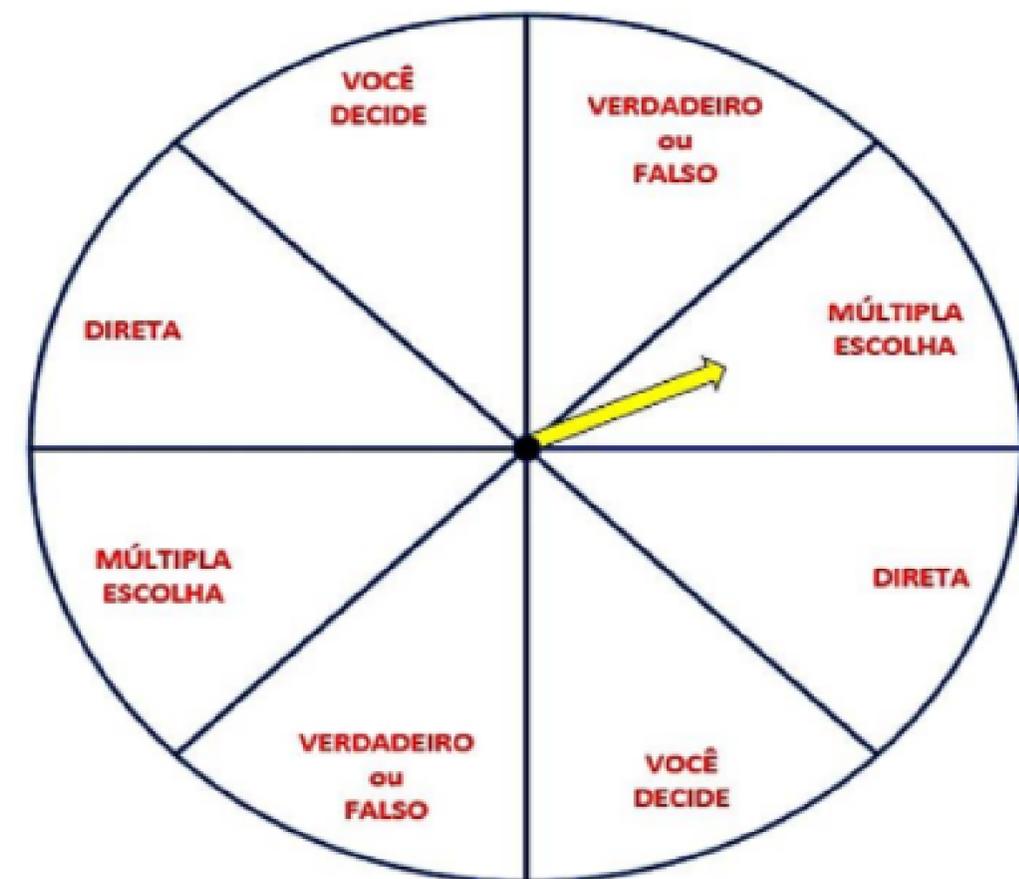
diretamente de plantas ou animais e que não sofrem qualquer modificação após deixarem a natureza.

- Quais as quatro informações necessárias para calcular a taxa metabólica basal de um indivíduo? **R: sexo, idade, massa corporal (peso) e estatura (altura).**
- Quais os ácidos graxos presentes nos lipídeos que oferecem maior benefício para a saúde? **R: os insaturados (mono ou poli-insaturados).**
- Quais são os dois grupos de micronutrientes? **R: vitaminas e minerais.**
- Qual a quantidade aproximada de energia fornecida pelos lipídeos? **R: 9,0 kcal/g.**

Para ser mais atrativo e manter a tendência dos jogos de ação comercializados atualmente em tabuleiros, a dinâmica do jogo poderia envolver tanto aspectos de sorte como de estratégia. Assim, poderia haver diferentes percursos para as peças, diferindo por exemplo no comprimento do trajeto e na quantidade de questões sobre cada tópico (nutrientes, distúrbios nutricionais, comportamento alimentar, etc.), de modo que o jogador escolheria aquele que julgasse ser mais fácil e melhor para ele. Além disso, algumas casas do tabuleiro poderiam ter o tipo de questão (ou o tópico) já determinado previamente, mas outras poderiam ser definidas apenas no instante de

responder a questão, utilizando-se por exemplo algum tipo de roleta com seta (Figura 1), para garantir que cada jogador tivesse a probabilidade de ser confrontado com praticamente todos os assuntos abordados no tabuleiro.

Figura 1. Modelo de roleta para sorteio do tipo de questão a ser respondida pelo jogador.



A quantidade de movimento de cada jogador por rodada poderia ser determinada por lançamento de dados, para incluir mais um aspecto fortuito que traria certa imprevisibilidade ao jogo.

Em relação às regras e dinâmica do jogo

Para que o jogo adquira uma maior aproximação com a vivência dos próprios estudantes, também poderiam ser incluídas situações que englobassem hábitos alimentares na dinâmica do jogo. Por exemplo, casas do tabuleiro que estariam associadas ao sorteio de uma carta do tipo 'SORTE ou REVÉS' cujo resultado a favor ou contra hábitos alimentares saudáveis implicaria, respectivamente, em benefício ou sanção em relação ao progresso no jogo. São apresentados quatro exemplos a seguir:

Modelo 1

SORTE (frente do cartão)

Você foi ao mercado e optou por comprar um pão feito com farinha integral no lugar do pão produzido com farinha refinada, que contém menos fibras que o outro. Parabéns, pela escolha. Avance 1 casa.

REVÉS (verso do cartão)

Você foi à padaria com o(a) namorado(a) para tomarem um suco de laranja e optou pelo suco industrializado (de garrafa) sendo que eles vendem o suco natural pelo mesmo preço. Podia ter feito uma escolha melhor. Volte 1 casa.

Modelo 2

SORTE (frente do cartão)

Sua família foi almoçar na casa da sua avó e você pediu para ela fazer aquele tradicional omelete com batatas, cebola e salsinha que ela sabe preparar bem. Ótimo pedido. Avance 2 casas.

REVÉS (verso do cartão)

Somente na semana passada, você

foi 3 vezes com a sua melhor amiga se alimentar em uma lanchonete de uma rede de fast food e pediram os lanches mais tradicionais. Não acha que você está abusando da 'junk food'? Volte 2 casas.

Com o mesmo objetivo da situação anterior, mas focando outro tipo de conteúdo, também poderia ser criada uma regra de jogo em que, antes do início da primeira rodada, cada jogador receberia por sorteio um certo número de cartões com rótulos de produtos ultraprocessados ou não, que seriam elaborados sem identificar a empresa fabricante. Haveria no tabuleiro casas denominadas 'JUNK FOOD or NOT?' e sempre que o jogador estivesse em uma dessas casas precisaria descartar um rótulo de produto minimamente processado ou processado para continuar jogando novamente, mas caso só pudesse descartar um cartão de um produto ultraprocessado, ficaria uma rodada sem jogar. Aqui seria possível implementar



alterações para que os alunos realizassem uma maior associação do aprendizado com o seu cotidiano, por exemplo, propondo que eles poderiam trazer rótulos de produtos que eles consomem em casa para substituir os cartões 'JUNK FOOD or NOT?', contribuindo para que compreendam melhor aquilo que estão consumindo e, talvez, incentivar um menor consumo de produtos ultraprocessados.

Para avaliar a aprendizagem, devem ser considerados os vários aspectos relacionados com os objetivos propostos, além de um foco especial na aquisição de conhecimentos e habilidades. Portanto, seriam analisadas a cooperação entre os membros do grupo na execução do trabalho, a criatividade, a profundidade e diversidade das questões e respostas elaboradas nos cartões e a clareza e precisão no uso da linguagem. Também poderia ser considerada a aceitação do produto final por membros de outros grupos, como uma indicação de sua aplicação posterior como instrumento pedagógico.

Em relação à implementação da proposta pelo professor, possivelmente os alunos ficariam entusiasmados com a atividade, por apresentar um aspecto lúdico que normalmente é bem aceito por eles. Uma dificuldade possível seria quanto aos detalhes da confecção dos tabuleiros e dos cartões de perguntas para ficarem adequados ao número de participantes do jogo e quantidade de rodadas. Isso provavelmente exigirá testes e adaptações do jogo depois da elaboração inicial pelos grupos.

Uma limitação dessa proposta de atividade é que ela não deve ter um impacto direto na mudança dos hábitos alimentares dos estudantes, porém contribui para a aquisição de informações relevantes sobre alimentação e nutrição, para a discussão dos seus comportamentos em relação aos alimentos e para entender melhor sobre a rotulagem dos alimentos, o que representa um primeiro passo para mudança de atitude.



OLIMPIADAS DA ALIMENTAÇÃO

Claudia Maria Cardoso Santos Correia



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão conhecer alimentos típicos de determinadas regiões, e entender sobre a classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento.



DURAÇÃO

4-5 aulas e atividades extra-sala de aula.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Será feita uma palestra sobre alimentação saudável. Depois cada sala/turma passa a ser considerada como uma equipe na olimpíada. Cada equipe escolherá um estado brasileiro ou país e pesquisará sobre a alimentação local, além de classificar o quanto é saudável e quais tipos de alimentos in natura são mais consumidos na região.

Atividade 2

A competição se dará da seguinte forma, cada vez que algum dos participantes da equipe consumir algum alimento in natura ou minimamente processado, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, irá conquistar um ponto. Será definido um período de tempo para esse registro e como esse ocorrerá.

Atividade 3

Durante a conquista desses pontos, se dará também outras atividades em sala de aula, como, roda de conversa com nutricionistas e convidados para debater sobre o assunto. Considerando este exemplo, poderão convidar nutricionistas, médicos, profissionais da área de educação física entre outros da área da saúde para complementar a aprendizagem.

Atividade 4

Como etapa da olimpíada, as turmas/equipes serão convidadas a montar um prato baseado no conceito de alimentação equilibrada, considerando lipídeos, carboidratos e proteínas (chamadas de macronutrientes), além de vitaminas e sais minerais (micronutrientes). Esta etapa pode ser feita por meio de técnicas de colagem, desenho, pintura, etc. A equipe que conseguir montar o prato com os respectivos grupos e também explicar sobre esses alimentos de forma correta ganha esta etapa da competição.

Atividade 5

No encerramento das Olimpíadas, cada equipe deverá apresentar a elaboração de um prato da região pesquisada, mostrando os ingredientes e o modo de preparo, considerando os cuidados com a higienização e a forma de conservação da preparação. Neste dia, serão divulgados os pontos obtidos por cada equipe nas etapas anteriores. Como encerramento, as preparações saudáveis propostas pelas equipes e também encontradas nas diferentes regiões pesquisadas. Como alternativa, poderá ser feita uma exposição na escola com fotos e/ou desenhos dessas preparações.



É importante mostrar que a alimentação pode ser democrática, saborosa e saudável para todos, evidenciando temperos naturais e sabores típicos de diversas regiões do país/mundo.



ATIVIDADES LÚDICAS POR IDADE

Daniele Carolina Bordieri de Oliveira



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de reconhecerem uma alimentação saudável, considerando aspectos culturais e sociais envolvidos na formação do comportamento alimentar.



DURAÇÃO

1-2 aulas por atividade.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 – Contação de história.

Esta atividade é direcionada aos alunos da pré-escola. Tem como objetivo estimular o consumo de frutas por meio de história de frutas que falam e cantam; além de mostrar os benefícios da ingestão das frutas. Esta atividade pode ser realizada no pátio da escola ou na sala de aula. E para sua execução, serão necessárias imagens de frutas, roupas no formato ou com estampas de frutas, modelos de frutas de plástico, silicone ou recortadas. Noções de dramaturgia teatral são desejáveis como estratégia para envolver os alunos, evitando que a atividade seja monótona.

Exemplo de contação: A contadora (usa várias roupas – uma em cima da outra, cada traje decorado com a fruta ou vegetal correspondente). Inicia descrevendo um conto em que as frutas e vegetais têm nome e cada uma tem sua cor (real), a fruta e/ou vegetal explica para que serve, como age no organismo da criança e canta uma canção elaborada com rimas engraçadas, apresentando seus benefícios nutricionais e o que causa quando deixa de ser consumida. O figurino deverá ser trocado a cada fruta apresentada.

O uso de dedoches confeccionados pelos alunos também pode auxiliar na contação de histórias. As histórias poderão ser criadas pelo educador, mas também podem ser obtidos trechos de livros e de sites educativos.

Atividade 2 – Piquenique

Esta atividade é direcionada aos alunos do Fundamental Anos Iniciais. Tem como objetivos transmitir conhecimentos sobre a importância do valor nutritivo dos alimentos, promover formação educativa, aguçar os sentidos (tato e visão) dos alunos. Esta atividade pode ser realizada no pátio da escola ou área conveniente; e para sua execução serão necessários: cesta com frutas e hortaliças da estação, toalha xadrez, cesta de piquenique, saco de lixo e brinquedos.

Resumo da atividade: Prepare uma cesta com frutas variadas e higienizadas para a turma, e os leve a um piquenique ao ar livre, fazendo uso da tradicional toalha quadriculada, vaso de flores e música suave. Aluno por aluno deverá pegar com as mãos sua fruta favorita. A professora descreverá os valores nutricionais da fruta, conforme a escolha da criança. Nessa atividade, podem ser trabalhados em conjunto, conceitos de higiene pessoal e dos alimentos. Ao final, uma fruta decorada (pintada com caneta) pode ser entregue como lembrancinha.



Atividade 3 - Gincana saudável

Esta atividade é direcionada aos alunos do Fundamental Anos Finais e tem como objetivos despertar o interesse dos alunos e da comunidade escolar em praticar atividades físicas, valorizar sua prática regular, explicar a importância e os benefícios da atividade física relacionados e como sua associação com uma alimentação saudável são importantes para melhorar a qualidade de vida. Esta atividade pode ser realizada no ginásio ou quadra poliesportiva da escola; e para sua execução serão necessários sucos de frutas e hortaliças naturais e não adoçados, previamente preparados, microfone, música, corda, bola, pinos de boliche e laranjas.

Resumo da atividade: Separar os alunos em dois grupos e aguçar a competição. Uma das provas da gincana inclui identificar sucos, preparados com frutas e hortaliças. A prova consiste em identificar a composição das bebidas. Mostrar a importância dos sucos, um chá gelado e da água para garantir uma boa hidratação durante a prática de atividade física. Destacar que o ideal é o consumo da fruta inteira devido sua riqueza de nutrientes e mostrar que durante o preparo de sucos, nutrientes como as fibras alimentares são perdidos. Outra atividade está relacionada à perda calórica com o circuito de esportes, podendo optar pela dança da laranja, corrida e corda ou cobrança de pênaltis, polichinelo e boliche. Sempre com pontuação. Aproveitar a gincana para mostrar que todas as atividades podem variar quanto à duração e a frequência. Concluir a gincana alertando

que o ideal é realizar atividades físicas regulares, variadas, de maneira individual e em grupo.

Atividade 4 - Quiz da alimentação saudável

Esta atividade é direcionada aos alunos do Ensino Médio; e tem como objetivos despertar o interesse do aluno pelo tema, explorar o que os alunos aprenderam, testar conhecimentos sobre meio ambiente, consumo de grupos alimentares e composição nutricional. Esta atividade deve ser realizada na sala de aula e no ginásio ou quadra poliesportiva da escola; e para sua execução serão necessários microfone, ficha com as perguntas e sino para tocar quando o aluno ou equipe souber a resposta.

Resumo da atividade desenvolvida: O professor elabora o plano de aula sobre o tema alimentos (composição nutricional, necessidades diárias, cultivo de horta etc.), explica, incentiva a pesquisa e a curiosidade sobre o assunto. Na semana seguinte, propõem um quiz ou game show para discussão com o grupo e identificação de possíveis dificuldades dos alunos.



JOGO TRILHA SAUDÁVEL E PRATO FEITO

Erika Provenciano Khatcherian



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de apresentar senso crítico sobre alimentação equilibrada, considerando os aspectos culturais como determinantes importantes para o comportamento alimentar ao longo da vida.



DURAÇÃO

1-2 aulas para cada jogo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1- Jogo da Trilha Saudável

O objetivo da atividade é a fixação de conceitos sobre alimentação saudável. Regras: Os participantes devem ser distribuídos em equipes. Um integrante da equipe jogará o dado e, conforme o número obtido, um outro integrante que estará na marca início, andará na trilha o número de casas indicado no dado. Se parar na casa com alimento/bebida saudável, após falar os benefícios daquele alimento/bebida, avançará duas casas. Se parar na casa com alimento/bebida não saudável, após falar os malefícios daquele alimento/bebida, avançará duas casas, assim sucessivamente, até chegar ao fim. Se errar a resposta, o aluno recuará duas casas. Cada integrante joga o dado uma vez, e passa para outro integrante, e vai fazendo esse rodízio entre os integrantes. Esta atividade pode ser desenvolvida em pequenas equipes em uma única turma de alunos; e para sua execução serão necessários dados, cartolinas com imagens de alimentos coladas no chão para formar um tabuleiro humano. Os pinos do jogo será o próprio participante de cada grupo. Alternativamente, pequenos tabuleiros poderão ser montados pelos alunos com orientação do professor.

Atividade 2 - Jogo Prato Feito

O objetivo da atividade é conhecer hábitos alimentares. Regras: O educador deverá apresentar alimentos variados, repetidos,

confeccionados em EVA, dispostos em algum espaço que acomode todos de forma visível, e ao lado pratos descartáveis empilhados. Cada participante pegará um prato e escolherá os alimentos mais comuns para compor uma refeição. Quando todos os alunos estiverem com o prato feito, iniciará um diálogo, no qual será perguntado para cada aluno a frequência do consumo dos alimentos que ele colocou no prato, se conhece os benefícios ou malefícios daqueles alimentos e preparações. Para alunos do Ensino Médio, poderá propor a pesquisa da composição nutricional (energia, macro e micronutrientes) dos alimentos incluídos no prato feito.



JOGO ALIMENTAR

Silvio José da Costa



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de compreender a importância da alimentação equilibrada para a saúde no geral.



DURAÇÃO

5 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um jogo de tabuleiro com o cenário de uma escola para que os jogadores associem a ideia de uma boa alimentação à educação. O número de participantes pode variar de 2 alunos até turmas com 30 alunos distribuídos em equipes.

Regras do jogo

O tabuleiro é disposto por casas coloridas, que valem pontos. Cada cor tem um significado que pode ser retroceder uma casa, avançar uma ou duas casas, ou aguardar a próxima vez. Cada jogador é sorteado para que a sua vez de jogar seja definida e organizada. Após o sorteio, o jogador recebe uma ficha colorida; podendo ser um botão, um pequeno cartão ou um pino. Na sua vez, o jogador joga o dado e tenta a sorte. Conforme o número tirado, o jogador deve mover a sua peça. Conforme a peça do jogador parar na casa correspondente, ele deve obedecer a regra do jogo, avançando, parando ou retrocedendo ou ainda receber uma carta para realizar a leitura e guardá-la para somar pontos. É imprescindível que todo jogador leia as cartas com o intuito de informar os jogadores e debater, sob orientação do educador, sobre as questões levantadas. Quando algum jogador atingir o final do tabuleiro, termina o jogo, e ganha aquele que tiver mais pontos, referentes à soma de pontos das cartas obtidas.

As cartas estarão dispostas em cores (vermelha, amarela, verde e laranja) e avisos conforme as casas correspondentes. Para cada tipo ou cor de carta, estarão dispostas dez tipos de informações, alertas, dicas de saúde e diversidade de alimentos; com fatos e curiosidades sobre o tema alimentação. Cada carta tem o valor de 10 pontos.

Seguem as características principais de cada cor de carta:

- Cartas vermelhas ou chamadas cartas ALERTA são aquelas que alertam os jogadores sobre os tipos de alimentos que existem, informando os malefícios de certos hábitos e alimentos.
- Cartas verdes ou chamadas cartas SAÚDE são aquelas que informam sobre os alimentos e as práticas saudáveis e sustentáveis.
- Cartas amarelas ou chamadas cartas INFORMAÇÃO são aquelas que trazem dados estatísticos, números importantes referentes às doenças relacionadas com a má alimentação.
- Cartas laranjas ou chamadas cartas DIVERSIDADE trazem uma miscelânea de conceitos de alimentos, doenças, estilo de vida etc.

Observação: Recomendado para o Ensino Fundamental e Médio,



conforme o conteúdo das cartas.

Dica

Os próprios alunos poderão elaborar as cartas para o jogo por meio de pesquisas orientadas pelos educadores.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Doralina de Oliveira Camargo



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de desenvolver um raciocínio crítico considerando situações relacionadas à alimentação em seu cotidiano.



DURAÇÃO

1 aula para cada atividade.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A atividade proposta é constituída em duas partes: um estudo dirigido e um jogo pedagógico.

Atividade 1

O aluno deve ajudar o personagem Lucas a compreender o mundo dos alimentos: a origem e classificação dos produtos e as relações da alimentação saudável com quantidade de consumo e pirâmide alimentar. Além disso, será estimulado o pensamento crítico do aluno por meio dos temas "Hipertensão" e "Obesidade" e como a alimentação contribui para o desenvolvimento dessas doenças. Ao final da atividade, o aluno também será convidado a montar o seu próprio cardápio como maneira de testar o seu aprendizado.

Atividade 2

Na segunda etapa, um jogo pedagógico chamado "Trilha da Alimentação" será utilizado como forma de rever os conteúdos aprendidos na atividade 1, além de transformar o aprendizado do assunto em um caminho prazeroso. Além disso, o jogo pedagógico permite que os alunos possam trabalhar em grupo e possibilita a discussão e troca de informações aprendidas previamente. É interessante ressaltar que a atividade proposta pode ser adaptada de acordo com a realidade do professor.

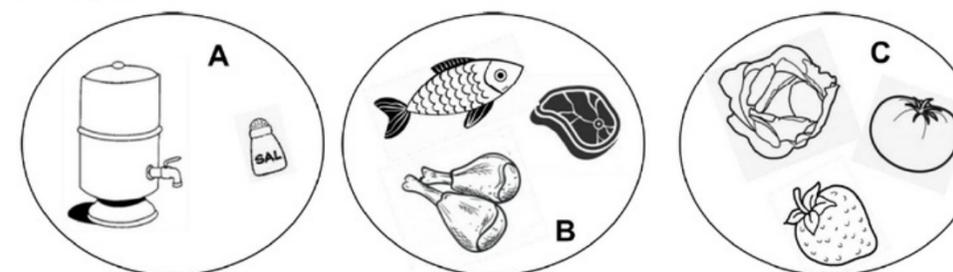
Veja na sequência, as figuras referentes às atividades propostas.

ESTUDO DIRIGIDO

Oi! Meu nome é Lucas. Queria entender mais sobre os alimentos. Por que não posso tomar sorvete e refri todo dia? Será que tem comida que faz mal pra saúde? Vamos descobrir juntos!

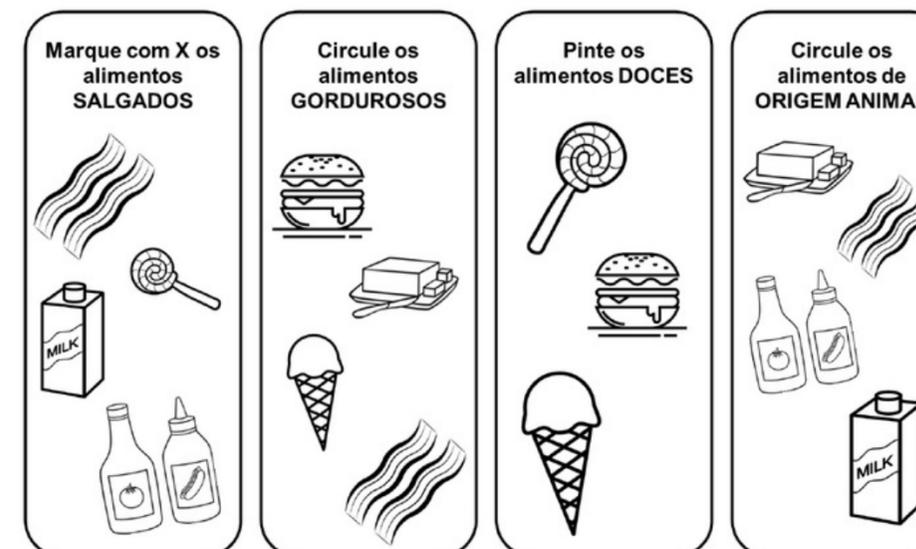


1- Ajude Lucas a entender a origem de cada tipo de alimento. LIGUE o tipo de alimento e sua origem.



① VEGETAL ② MINERAL ③ ANIMAL

2- Agora ajude Lucas a identificar os alimentos industrializados.



Você sabia que tem uma pirâmide que organiza o que comemos? Na base estão os alimentos que podemos comer mais e no topo, os que devemos comer pouco.



FONTE: <https://canal.cecierj.edu.br/recurso/8053>

3- O Lucas descobriu que se comer com muita frequência os alimentos mais ao topo da pirâmide, podemos ficar muito doentes! Ajude ele a dar nome a duas doenças bem comuns que podem vir da má alimentação:

Pode ser causada pelo consumo excessivo de alimentos doces e gordurosos. Uma boa alimentação junto com a prática de exercícios físicos ajuda a prevenir esta doença.

Nome da doença: _____

Pode ser causada quando consumimos muitos alimentos salgados ou temperados. Podem ser alimentos gordurosos ou não. Gera problemas do coração. A melhor maneira de prevenir é diminuir o sal na alimentação

Nome da doença: _____

4- Você tem uma boa alimentação? Marque SIM ou NÃO abaixo.
Se você marcou **SIM**, quais são os alimentos que você come e considera saudável?
Se você marcou **NÃO**, quais alimentos que acha que poderia comer mais ou comer menos?

SIM

NÃO

5- AGORA É A SUA VEZ! Monte um cardápio para o seu dia com comidas que você gosta e lembre de ser saudável e equilibrado. Alimentação saudável não significa que você tenha que deixar de comer o que gosta (lembre-se de colocar sobremesas!)

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR



Muito obrigado por me ajudar a entender melhor os alimentos! Agora sei como continuar comendo o que gosto, mas mantendo uma alimentação saudável!

INÍCIO

1 	2  Fruta no café da manhã! Avance 3 casas!	3  Bacon de café da manhã pesou! Passe 1 rodada	4 	5 	6  Iogurte é uma boa ideia! Leia o bônus!	7 	8 
--	---	--	--	--	---	--	--

Bônus de morango!
Avance 5 casas se disser o nome de mais 3 frutas vermelhas!

Bônus de iogurte!
Avance 5 casas se disser o nome de mais 3 derivados de leite!

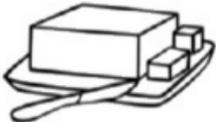
9

Quase almoço e você comeu doce! Volte 4 casas.

18  Suco natural de morango é uma delícia! Leia o bônus	17 	16 	15  Exagerou na sobremesa do almoço. Passe 1 rodada	14  Tomou muito refri e almoçou pouco! Volte 3 casas	13  Almoço só com carne e arroz? Volte 3 casas!	12  Variou o almoço com verduras e carnes! Avance 3 casas	11 	10 
---	---	--	---	--	---	---	--	--

19

Pão com manteiga no café da tarde!
Avance 1 casa

20 	21 	22  Salgou demais o jantar! Volte 5 casas para refletir.	23  Peixes e legumes no jantar! Avance 1 casa	24 	25 	26  Jantou e ainda comeu 1 pacote de salgadinho?! Passe 1 rodada.	27 
---	--	--	---	---	---	---	---

FIM

TRILHA DA BOA ALIMENTAÇÃO

LIFE FOOD

Volney Lourensetti



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de compreender a importância do desenvolvimento de hábitos de alimentação saudável e desenvolver uma visão crítica frente ao marketing das indústrias alimentícias.



DURAÇÃO

1 aula.



MATERIAIS

Tabuleiro, 4 pinos e 1 dado

DESENVOLVIMENTO

Essa atividade tem como base um jogo de tabuleiro (Figura 1). Nesse jogo, os alunos devem se reunir em grupos de quatro pessoas. Cada pessoa será representada por um pino de uma cor específica. Além do tabuleiro e dos quatro pinos, será fornecido um dado (Figura 2) para cada grupo.

Regras do jogo

- Para saber quem inicia o jogo, cada aluno deve jogar o dado uma vez. Aquele que tirar o maior número, inicia a partida, depois o segundo aluno a tirar o maior número e assim, sucessivamente. Em caso de empate, os alunos devem lançar o dado novamente;
- A trilha do jogo possui 52 casinhas. O aluno joga o dado e anda o número de casas correspondentes ao número do dado;
- Ao percorrer a trilha do jogo, o aluno se deparará com várias casinhas de cores diferentes. Cada uma dessas casinhas possui uma informação sobre alimentação. Quando o aluno cair em uma casinha que apresenta bons hábitos alimentares, ele poderá saltar casas ou jogar novamente. Por outro lado, quando o aluno cair em uma casinha que representa hábitos alimentares prejudiciais à saúde, o aluno poderá perder uma ou mais jogadas ou retornar algumas casas, sempre respeitando o comando que está legendado no próprio tabuleiro;
- Vence o aluno que conseguir chegar à casa número 52

(representada por uma melancia).

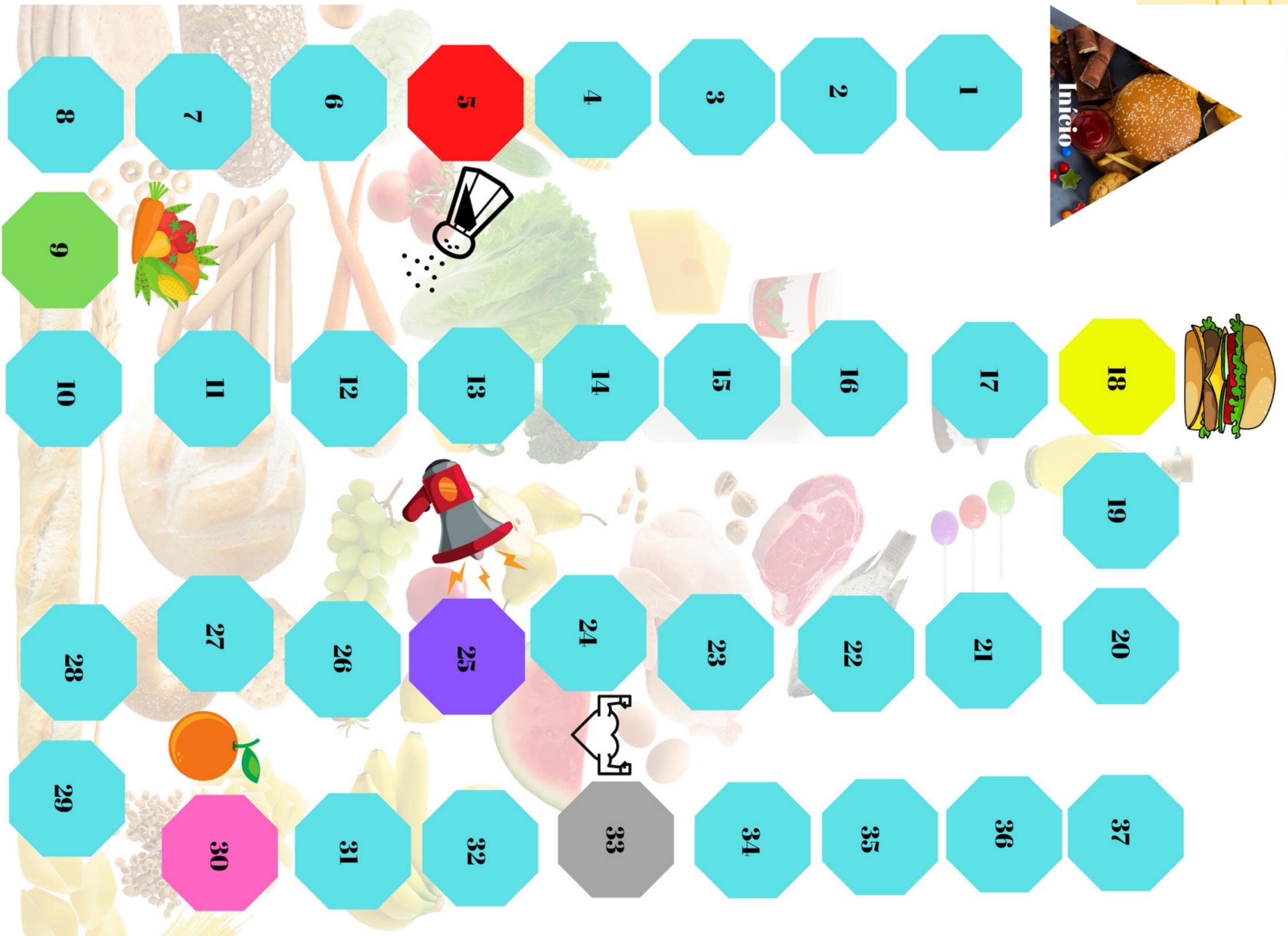
Esse jogo visa desenvolver, por meio de uma atividade lúdica, competências e habilidades que relacionem as escolhas alimentares e a prática de atividades físicas, como dois dos principais pilares para uma vida saudável. Ao caminhar pelo jogo, o aluno poderá

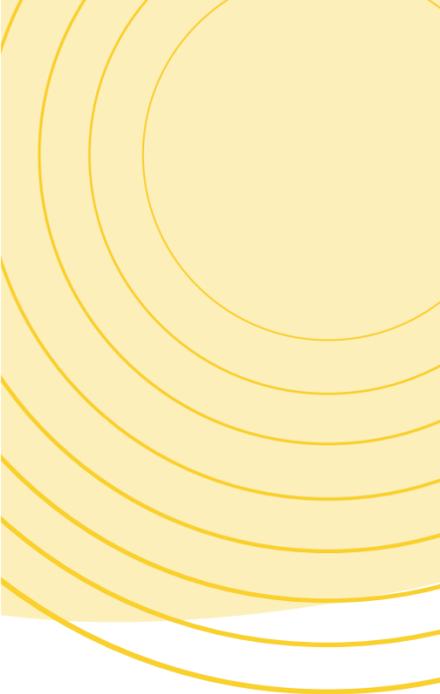
perceber como uma dieta inadequada está relacionada às doenças crônicas não transmissíveis, e como essas doenças podem afetar a qualidade de vida das pessoas. Outro ponto de reflexão fica com a questão do marketing, ou seja, como as propagandas podem influenciar negativamente nossos hábitos alimentares. Além de tudo, uma disputa em grupo, sempre aguça a atenção dos escolares.

Utiliza materiais simples e requer poucos recursos, podendo ser elaborado com cartolina ou de forma virtual e impresso posteriormente. Uma das dificuldades para colocar a atividade em prática atualmente, fica por conta da pandemia, que dificulta as atividades em grupos. Além disso, a primeira intenção era fazer o jogo online, mas, durante a pandemia pude perceber que poucos alunos possuem acesso à internet, o que deixaria o projeto inviável, pois não conseguiria atingir a totalidade dos educandos.



Figura 1: Tabuleiro Life Food





Legenda:

38 **39**

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

5 – Mundo dos Salgadinhos: **AGORA A PRESSÃO AUMENTOU!**
Descanse duas s, jogadas e repense esse seu hábito de se alimentar de salgadinhos.

9 – Verduras e legumes: **SOMOS FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS!**
Conosco, você pode avançar cinco casas.

18 – Fast food: **ESSA NÃO!**
Você caiu no mundo dos ultra processados. Volte seis casas.

25 – **VOCE RESISTIU!**
Se lembrou das aulas e não se deixou influenciar pelas propagandas. Salte para a casa 32.

30 – Frutas in natura: **SUA DIETA ESTÁ MELHORANDO!**
Você tem direito a mais duas jogadas.

33 – **ALERTA DE SEDENTARISMO!** Se não praticar atividades físicas, você não terá disposição para seguir em frente, por isso está tão cansado.
Descanse três rodadas.

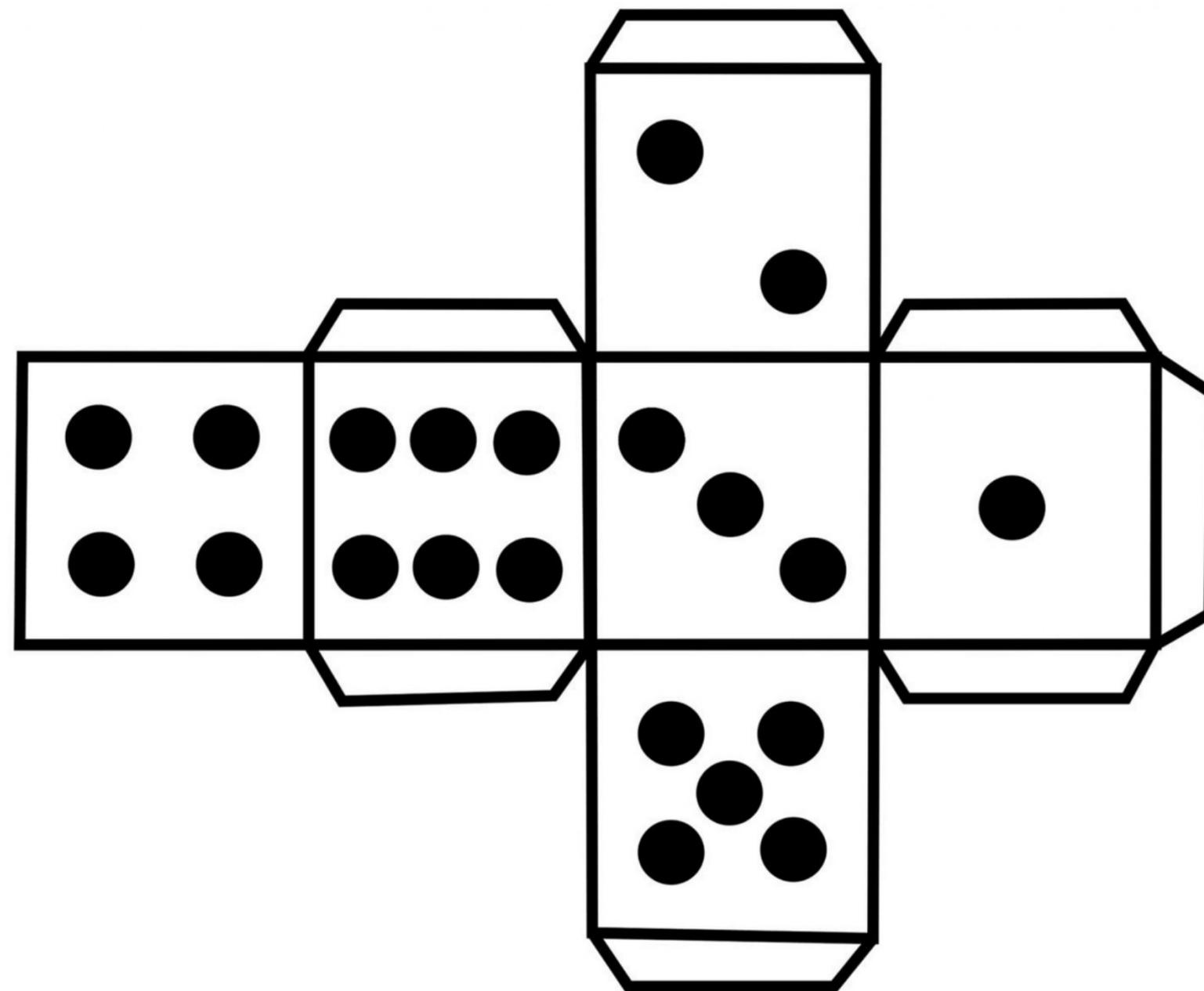
42 – **PARABÉNS!**
Você está selecionando os alimentos corretos na cantina de sua escola! Jogue outra vez.

49 – **NÃO!!!**
Quando você estava com sede, deu preferência a refrigerantes e sucos de caixinha. Beba água e volte para casa 40.

Life Food

Chegada

Figura 2: Dado



SUPER SAUDÁVEL – VIVA MAIS

Raquel Vieira Rodrigues



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão conhecer comportamentos alimentares saudáveis a fim de evitar doenças relacionadas à má alimentação.



DURAÇÃO

2-3 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para a construção do jogo no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Sugere-se uma ou duas aulas introdutórias sobre o tema “Alimentação saudável na escola”, podendo ser aplicada na forma de aula invertida, no qual os alunos pesquisariam, previamente, sobre as categorias de alimentos quanto ao nível de processamento (in natura, minimamente processados, processados, ultraprocessados), sustentabilidade e as principais doenças relacionadas à má alimentação. Após um alinhamento com o professor, daria início ao jogo.

Características do Jogo

O jogo contém:

- 1 tabuleiro (Figura 1);
- 34 cartas (26 de Títulos de Posse e 8 Cartas de Plantações);
- 32 cartas de comportamento (Bom/Ruim);
- 2 dados;
- 6 peões;
- 60 estrelas;
- 390 Cédulas Vidins (sendo, 80 cédulas de 1 Vidin, 80 cédulas de 5 Vidins, 100 cédulas de 10 Vidins, 60 cédulas de 50 Vidins, 50 cédulas de 100 Vidins e 20 cédulas de 500 Vidins);
- O número de jogadores possíveis é de 2 a 6.

Objetivo

O objetivo do jogo é conquistar uma vida mais saudável que os demais

jogadores.

Como jogar

1) Os jogadores deverão escolher o peão e posicioná-los na casa ‘início’.

2) Um jogador deve ser o responsável pelos Vidins. Sua função será de realizar pagamentos e cobranças, entregas

de Títulos de Posse e Plantações, lembrando que ele também joga

Atenção antes de começar a jogar:

- O responsável pelos Vidins precisa ter cuidado para não misturar seus Vidins com os Vidins do restante do jogo;
- Separe os Títulos de Posse por cor e deixe-os com o responsável pelos Vidins.

3) Embaralhe as cartas de ‘Comportamento’ e coloque-as no espaço indicado no tabuleiro.

4) No início do jogo, o responsável pelos Vidins deverá distribuir o Vidin para todos os jogadores. Cada jogador deverá ter nas mãos 10 cédulas de 1 Vidin, 5 cédulas de 5 Vidins, 10 cédulas de 10 Vidins, 6 cédulas de 50 Vidins, 4 cédulas de 100 Vidins e 1 cédulas de 500 Vidins, para começar o jogo.



5) O primeiro a jogar deverá ser disputado nos dados. Quem tirar o maior número no dado começa o jogo, seguido pelo jogador à sua esquerda.

6) O jogador começa a rodada jogando os dois dados, com o número equivalente a soma deverá avançar com o peão a quantidade de casas e cumprir o que determina a casa destino. Caso o jogador tire nos dados dois números iguais, ele tem direito a novo lançamento. Caso tire dois números iguais três vezes, ele vai para o 'Spa - Alimentação Saudável'.

Movimentando o Peão

- Caso seu peão caia em uma propriedade sem dono, o jogador terá o direito de comprá-la pelo preço indicado no tabuleiro. Entregue o Vidin ao responsável pelos Vidins e ele entregará o 'Título de Posse'.
- Sempre que seu peão passar ou parar na casa 'início', o jogador deverá receber Vidins do responsável pelo Vidins pelos serviços prestados conforme conta no tabuleiro.
- Caso seu peão pare na casa 'Comportamento', o jogador deve pegar a primeira carta do monte, cumprir o que ela indica e a devolver para o final do monte após concluir a tarefa. Se a carta sorteada informar 'Sair do Spa - Alimentação Saudável', o jogador deverá guardá-la para usar depois. Ela pode ser utilizada em qualquer momento que o jogador desejar. Após utilizada, deverá retornar ao final do monte. A carta 'Sair do Spa - Alimentação

Saudável' te dá o direito de saída livre da prisão sem a necessidade de tirar uma dupla nos dados ou pagar fiança.

Dica: Está precisando de Vidins? O jogador pode negociar a venda da carta 'Sair do Spa - Alimentação Saudável' com outro jogador.

7) Para comprar alguma propriedade, que seja um comércio ou plantação, é necessário que seu peão caia em uma das casas, caso já não seja o dono. Caso a propriedade seja de outro jogador, se o seu peão parar na casa, o jogador deverá pagar ao dono desta propriedade o valor do consumo indicado no Título da propriedade.

Dica: Diversificar os investimentos é a palavra de ordem no mundo dos negócios. Lembre-se que quanto mais propriedades o jogador tiver, maior a probabilidade de ganhar Vidins, porque sempre que caírem na sua propriedade receberá Vidins.

8) Ao parar na casa 'Feriado', não faça nada só descanse.

9) Quando conseguir comprar pelo menos três das propriedades de um mesmo grupo de cores, o jogador poderá acrescentar 'estrelas' nos seus comércios, aumentando assim o valor de seus produtos.



Quando todas as estrelas do jogo acabarem, o jogador terá que esperar até que outro jogador se desfaça de pelo menos uma de suas propriedades. Porém, a qualquer momento o jogador poderá fazer uma oferta pela propriedade desejada, desde que não haja estrelas nela. Se houver uma negociação de propriedade com estrela(s), primeiramente, o proprietário deverá vender a(s) estrela(s) para o Responsável pelos Vidins pela metade do valor pago. Só assim, é possível negociar a propriedade.

Atenção: O jogador só poderá comprar uma segunda estrela em um Comércio, se todas as outras daquele grupo de cores já tiver pelo menos uma estrela. Para comprar a terceira, todas deverão ter pelo menos duas estrelas, e assim sucessivamente.

10) As plantações são as propriedades que mais geram lucro neste jogo. São oito plantações. Caso o jogador seja proprietário de alguma plantação e alguém parar em sua propriedade, multiplique o número tirado nos dados pela quantia indicada no Título de posse da plantação. O jogador não poderá comprar estrelas para sua plantação, mas se conseguir comprar todas as plantações, o valor cobrado será o dobro do indicado na carta.

11) Existem três formas de ir para o 'Spa - Alimentação Saudável', estando na casa que indica 'Vá para o Spa - Alimentação Saudável', tirar 3 duplas seguidas no dado e pegar uma carta de 'Comportamento' que te manda para o 'Spa - Alimentação Saudável'.

Se acontecer alguma dessas situações, mova seu peão até a casa 'Spa - Alimentação Saudável'.

12) Para sair do 'Spa - Alimentação Saudável', existem três formas: tirar duas duplas nos dados e andar o número de casas indicados no dado, pagar pela alta do 'Spa - Alimentação Saudável' (\$ 50 Vidins) e após três rodadas que não conseguir tirar as duplas no dado, o jogador é obrigado a pagar a alta.

13) O jogador pode hipotecar a sua propriedade que não tiver estrelas. Para isso, basta recorrer ao responsável pelos Vidins, que deverá pagar a quantidade exata de venda que está descrita no Título. Essa propriedade não poderá ser negociada com nenhum outro jogador sem a autorização do proprietário. Enquanto a casa estiver hipotecada, nem o proprietário e nem o responsável pelos Vidins receberão se alguém parar com o peão em cima dela. Para recuperar o Título, o proprietário deverá pagar uma multa sobre o valor do Título.

Observação: O valor da hipoteca de uma plantação é o mesmo que o de venda.



Dica: O jogador só poderá resgatar a sua propriedade na sua vez de jogar.

Veja algumas dicas para ajudar a sair do sufoco durante o jogo:

- Desfaça-se das estrelas vendendo-as ao responsável pelos Vidins pela metade do preço;
- Coloque uma ou mais estrelas na hipoteca;
- Negocie as propriedades com outros jogadores ou com o responsável pelos Vidins.

Atenção: NÃO são permitidos empréstimos entre jogadores e com o responsável pelos Vidins durante todo o jogo.

14) Se mesmo após vender as estrelas, hipotecar ou negociar as propriedades, o jogador não conseguir Vidins suficiente para quitar sua dívida, ele declarará Saúde por um fio e estará fora do jogo. Ele deverá entregar ao jogador que está devendo todo o seu Vidin e propriedades restantes. Caso haja propriedades hipotecadas, o responsável pelos Vidins irá recolher os Títulos de Posse e entregará os Vidins arrecadados para o credor. Caso ainda falte Vidin, o credor ficará no prejuízo.

15) O Fim do Jogo poderá acontecer até restar um único jogador em posse de propriedades e/ou Vidins. Pode-se acordar que o jogo se encerre quando metade dos participantes perderem todas às suas propriedades e/ou Vidins.

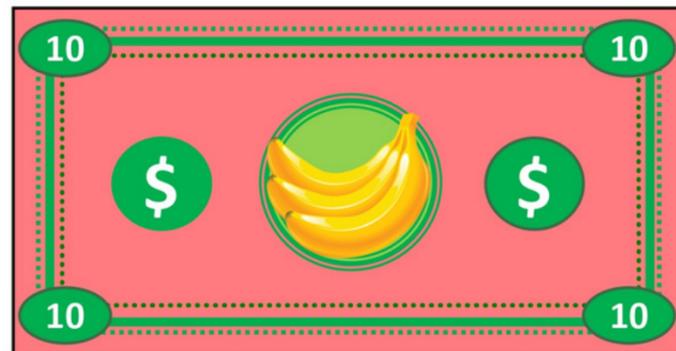
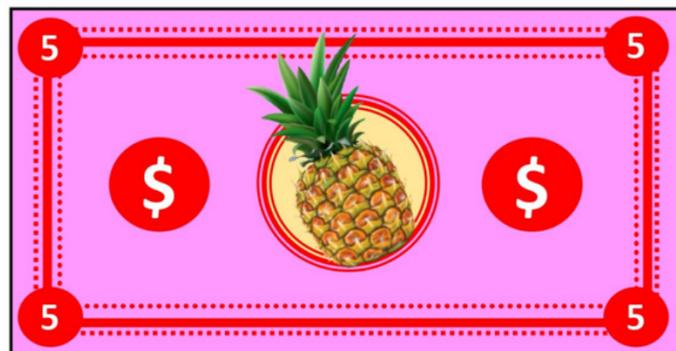
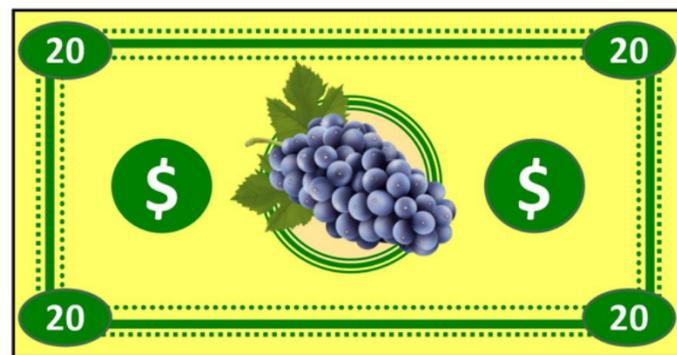
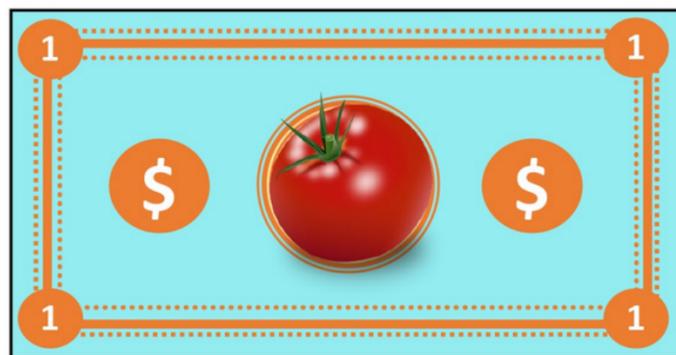
Regra opcionais - Jogo Curto

As regras abaixo podem ser combinadas, total ou em parte, com o objetivo de tornar o jogo mais rápido, como por exemplo:

- Basta apenas ter dois Títulos de posse da mesma cor para comprar uma estrela;
- Antes de começar o jogo, embaralhe todas as cartas e distribua em igual quantidade a cada jogador;
- O jogador pode sair do 'Spa - Alimentação Saudável' após a primeira rodada sem jogar, pagando a alta ao responsável pelos Vidins;
- Jogar contra o relógio, estipulando um tempo, por exemplo 1 hora, quando acabar o tempo, verificar qual jogador possui mais posses (Títulos, plantações, estrelas e Vidins), esse será o vencedor.

Veja a seguir exemplos de cédulas do jogo (Vidins) e de Cartas de Títulos de Posse que se transformam em comércios de alimentos, identificadas por grupo (100% Orgânicos, 100% Natural Processados, Minimamente Processados e Ultraprocessados) de cor igual as cores do tabuleiro:





Quitanda da Villa

100% *Organic*

Valor da ★ e hipoteca = \$ 20	Básico	\$ 10
	★	\$ 20
	★★	\$ 60
	★★★	\$ 140
	★★★★	\$ 170
	★★★★★	\$ 50

Título de Posse

100% *Organic* Quitanda da Villa

Super Saudável
Viva Mais

Doceria Mel

Valor da
★ e hipoteca = \$

Básico	\$ 2
★	\$ 3
★★	\$ 7
★★★	\$ 21
★★★★	\$ 42
★★★★★	\$ 56

Título de Posse

Doceria Mel

Super Saudável
Viva Mais

100% Orgânicos  100% Natural  Processados 

Minimamente Processados  Ultra Processados 

As Cartas de Plantações, que são cartas muito valiosas, dão um bom retorno de Vidins. Ver modelo a seguir:

Plantação de mexerica  Receberá a soma dos dados de seus adversários X \$ 50 Valor de venda da plantação: \$ 300	Plantação  
Plantação de quiabo  Receberá a soma dos dados de seus adversários X \$ 50 Valor de venda da plantação: \$ 300	Plantação  

Ao lado estão as cartas de 'Comportamento' (com a ideia de sorte/revés). De acordo com a carta tirada, o jogador paga ou recebe os Vidins.

 Trocou o arroz branco pelo integral.
Ganhe \$10

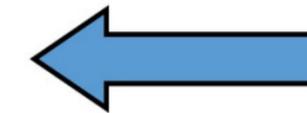
 Parou de Comer macarrão Instantâneo.
Ganhe \$20


COMPORTAMENTO ?

 Ficou horas no sofá assistindo TV.
Pague \$12

 Comeu pastel na feira.
Pague \$15

Verso das cartas de Comportamento



A prisão se tornou um Spa - Alimentação Saudável, não fica preso, mas fica internado. E, não é libertado do Spa, tem alta. Veja a figura abaixo:



Após o jogo e todo o aprendizado pedir para os alunos fazerem uma reflexão sobre os alimentos que consomem tanto em casa como na escola.

Outra forma de aplicação seria criar uma disciplina eletiva para a confecção do jogo pelos alunos. Como essa disciplina tem duração de um semestre, aproximadamente 36 aulas, daria para explorar todos os conteúdos de forma mais abrangente com os educandos. Os alunos escolheriam o nome dos comércios e quais tipos de alimentos seriam

vendidos, também criariam as cartas de comportamento, não ficando limitadas às 32 deste modelo. Essa disciplina eletiva poderia ser compartilhada com as disciplinas de Ciências, Artes, Matemática e Educação Física.

Extra

Para consultar o material completo com os Vidins, Títulos de Posse, Cartas de Comportamento e tabuleiro para impressão, basta acessar: <https://bit.ly/JogoSuperSaudável>



Figura 1: Tabuleiro Super Saudável - Viva Mais

		\$ 40		\$ 40		\$ 70		\$ 50		\$ 80		\$ 70	<p>Alimentação Saudável - Spa-</p>	
	Compotas Jiraya	Doceria Mel	Temperos Naturais	Quitanda da Villa	Pães Artesanais	Plantação de Goiaba	Farináceos da Susi	Plantação de Cenoura	Morangos do Tio					
	Plantação de Milho	\$ 80		Empório da Batata	\$ 70		- Miss - Frutas Secas	\$ 50		Conservas do Kim	\$ 40		Hamburgueria XI	\$ 30
	Sorvetes Milk's	\$ 30		Plantação de Mexerica	\$ 80		Você não apoia a sustentabilidade	Pague \$ 100		Jo's - Carnes Secas	\$ 40		Casa das Hortaliças	\$ 70



Super
Viva mais



\$ 80		Plantação de Morango
Ganhe \$100		Você apoia a sustentabilidade
\$ 60		Carnes e Peixes - RR
\$ 40		Queijos Artesanais

Plantação de Alface		\$ 80
Grãos do Vale		\$ 50
Lia - Legumes		\$ 60
Casa dos Nuggets		\$ 30

 Vá para o SPA Feriado	Frutas da Vovó	Plantação de Maçã	Lámen Távio's	Pátio do Pêssego	Rei das Castanhas	Plantação de Quiabo	Depósito do Refri	Defumados Xang	Esquina d' Brócolis
	\$ 60	\$ 80	\$ 30	\$ 70	\$ 50	\$ 80	\$ 30	\$ 40	\$ 70

GINCANA DO NUTRIR

Ariane Cristina Siqueira Alberini



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter conhecimento sobre promoção da saúde; escolhas alimentares; prevenção de doenças relacionadas à má alimentação.



DURAÇÃO

10 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

É importante ressaltar a necessidade do apoio e auxílio dos professores e gestores das unidades escolares, para que seja possível a aplicação deste projeto. O mesmo conta com quatro eixos temáticos, todos voltados ao objetivo central de promoção da alimentação equilibrada.

São eixos temáticos do projeto (Figura 1):

- a) Promoção da saúde;
- b) Escolhas alimentares;
- c) Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT);
- d) Hábitos alimentares, culturas e tradições

Figura 1: Eixos temáticos do projeto

EIXOS	ATIVIDADES “GINCANA DO NUTRIR”
Promoção da saúde	01. Classificação dos alimentos: Novo guia alimentar
	02. Paródia do Nutrir
Escolhas alimentares	03. Qual é mais saudável (ABERTURA)
	04. Você adivinha a quantidade que tem?
	05. O julgamento (defesa dos alimentos)
Prevenção de DCNT	06. Pode ou não pode?
	07. Cartaz da prevenção (cada um recebe 1 DCNT)
	08. Qual é o nome desse vegetal?
Hábitos alimentares, culturas e tradições	09. Compartilhe o que vc gosta (alimentos ou misturas incomuns)
	10. Respeitando as diferenças, culturas e tradições
Finalização	Melhor torcida, Pontuação, Premiação.

Este projeto inclui 10 atividades baseadas nos conhecimentos que desejamos ensinar aos alunos (Figura 2). Cada unidade escolar terá livre escolha sobre as atividades definidas, bem como exclusão ou inclusão de outras que acharem necessárias.

A gincana deverá ser planejada com o professor, como parte do calendário escolar ou atividades complementares previamente planejadas. A escola também escolherá a ordem em que as atividades ocorrerão, conforme viabilidade de tempo e logística de organização e execução.



Figura 2: Atividades propostas para o projeto

ATIVIDADE PROPOSTA	OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	METODOLOGIA	RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS	FORMA DE AVALIAÇÃO
QUAL É MAIS SAUDÁVEL	ABERTURA DAS ATIVIDADES – Quebrar o gelo e reconhecer que os alunos já apresentam uma boa noção do “saudável” e “não saudável”. Gerar vontade de participar e interagir. O apresentador/mediador deve elogiar os acertos dos alunos.	O mediador fará a abertura incentivando a participação de todos os alunos. Escolhem a ordem que cada equipe irá responder. No data show será apresentado 2 alimentos distintos, e pergunta-se aos alunos de 1 das equipes “Qual dos alimentos acreditam ser mais saudável?” se acertar é ponto p eles, se errar não soma pontos. Passa para a próxima equipe responder (deverá ter o mesmo número de perguntas para cada equipe).	Computador, Slide, Data-show (projetar a imagem em tela ou em parede clara)	Essa atividade é mais para quebrar o gelo e incentivar o espírito competitivo dos alunos, mas cada equipe soma a pontuação de acertos que tiveram.

CARTAZ DA PREVENÇÃO	Descobrir as formas de prevenção das principais DCNT.	Cada equipe receberá como tema 1 DCNT, por sorteio. Terá que elaborar um cartaz de campanha (preventiva ou de diagnóstico ou ainda para tratamento da doença) e apresentá-lo ao final da gincana para pontuação. Após a gincana os cartazes ficarão expostos na escola.	Cartolina, lápis, canetas/canetinhas (opcional: E.V.A., papel crepom, lantejoulas) entre outros materiais para confecção do cartaz.	O cartaz será avaliado pelos convidados jurados (sem que eles saibam qual equipe confeccionou). Serão 3 escolhidos (desde que tenham mais de 4 equipes – que não fique apenas 1 perdedora). Pontuarão 10 pontos para o melhor cartaz, 5 para o segundo lugar e 2 pontos para o terceiro melhor cartaz. Os demais não pontuam.
VOCÊ ADIVINHA A QUANTIDADE QUE TEM?	Gerar impacto quanto à quantidade de açúcar, sal e gordura dos alimentos (naturais e industrializados)	Copos previamente preparados (medidos) informam a quantidade de açúcar, sal e/ou gordura que os alimentos dispostos ali possuem. O aluno terá que identificar qual alimento corresponde aquela quantidade. Cada equipe conversará entre si para escolher e a escolha será anotada em uma folha por um representante. Após a escolha os representantes apresentaram juntos suas escolhas e o mediador verificará quem acertou mais.	Copos com medidas pré-estabelecidas de 5 produtos (1 in natura, 2 processados e 3 ultraprocessados) e imagens dos 5 alimentos como resposta.	Cada equipe ganha 3 pontos para cada acerto.
QUAL É O NOME DESSE VEGETAL?	Reconhecer o nível de conhecimento dos alunos à vegetais culturais ou poucos conhecidos. Apresentar a vasta variedade que a natureza nos proporciona.	Um representante de cada equipe é chamado. No slide aparecerá a imagem de um vegetal. Cada aluno escolherá dentre as suas opções, a etiqueta com o nome do que ele acha ser correto. Os alunos mostram as etiquetas ao mesmo tempo e o mediador verifica quem acertou. A equipe pode trocar o aluno escolhido, mas não podem soprar as respostas.	Slide com imagem dos vegetais. Etiqueta com o nome dos vegetais para todas as equipes.	Cada acerto valerá 2 pontos. Somará no total de pontos de cada equipe.
PARÓDIA DO NUTRIR	Estimular a pesquisa e incentivar a criatividade dos alunos a cerca dos temas propostos da Alimentação.	Com antecipação os alunos serão informados sobre esta prova e a apresentação da paródia será no dia da gincana. Podem apresentar ao vivo ou por gravações de um vídeo se a equipe preferir. O tema será alimentação equilibrada, mas a escola pode dar um subtema para facilitar, se achar necessário.	Computador, Data-show.	A escola selecionará 3 convidados jurados (podem ser professores ou outros convidados) para julgar qual paródia foi a mais criativa e em conformidade com o tema proposto. Vale 10 pontos.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS	Trazar o conhecimento sobre o Novo Guia alimentar e a nova Classificação dos alimentos, mostrando de forma prática como identificar e escolher os alimentos mais saudáveis.	5 alunos de cada equipe (série) formarão um círculo envolta de uma mesa e recebem 30 imagens de alimentos variados e 4 caixinhas coletores nomeadas por categoria de alimento. Os alunos devem organizar os alimentos nos coletores dentro de 60 segundos.	Imagens dos alimentos e 4 caixinhas coletores com etiqueta (material anexo para impressão). 1 mesa (carteira) por equipe.	A equipe ganhadora será a que colocar mais imagens CORRETAS dentro dos coletores conforme sua classificação. A equipe ganha 7 pontos.
COMPARTILHE O QUE VOCÊ GOSTA	Mostrar diversidade, mistura de sabores e respeito às tradições, culturas e hábitos.	Cada equipe apresenta o prato ou a mistura mais esquisita que 1 dos alunos da equipe goste. O ideal é levar o prato pronto ou filmagem do aluno comendo o preparo (para provar que realmente gosta)	Data show ou mesa para expor os pratos.	O prato julgado mais "bizarro" pelos jurados recebe 5 pontos.
RESPEITANDO DIFERENÇAS CULTURAIS E TRADIÇÕES	Em continuidade da atividade anterior: Mostrar diversidade, mistura de sabores e respeito às tradições, culturas e hábitos.	Em continuidade da atividade anterior, aqui os alunos pesquisarão no Brasil a fora, qual hábito regional consideram mais estranho e apresentar 1 motivo nutricional do porque aquele prato típico pode ser saudável. Um aluno orador faz a leitura da pesquisa (que deve ser breve)	Data show (se houver imagem do prato)	A pesquisa deve ser incentivada, portanto toda as equipes que realizarem essa prova ganharão 10 pontos.
O JULGAMENTO	Estimular a pesquisa e sentido de defesa, a fim de procurar o que há de melhor nos alimentos e defendê-los de mitos alimentares.	Cada equipe defenderá determinado alimento de um mito: Exemplo: "OVO VILÃO DO COLESTEROL", "A MANGA COM LEITE MATA", "CARNE FAZ MAL"... e assim por diante. Cada equipe receberá por sorteio um MITO, a pesquisa se dará anteriormente em sala de aula e um professor auxiliará na montagem da defesa e quebra do mito. No dia da gincana o representante da equipe (Advogado do Quiabo) defenderá o mito imposto.	Material de pesquisa em sala de aula. Professor auxiliar.	Os jurados farão uma votação e escolherá cada um, uma equipe (ex: 3 jurados para 5 ou 6 equipes). Cada equipe escolhida ganhará 7 pontos.
PODE OU NÃO PODE (DCNT)	Conhecimento sobre as principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis e sua prevenção/controle	Cada equipe recebe uma folha e uma caneta. No data show são apresentadas as DCNT e alimentos que podem ou não ser consumidos naquela doença. As equipes respondem com SIM para alimentos que podem consumir os portadores daquela DCNT e NÃO para os alimentos que não podem ou que devem ser controlados, moderados o consumo.	Data show com Slides de DCNT e alimentos diversos (permitidos, restritos e proibidos).	Ao final contabiliza-se o número de acertos, 1 ponto para cada alimento que a equipe acertar.
FINALIZAÇÃO: Melhor torcida, Pontuação, Premiação.	Comemoração dos ganhadores e agradecimento a todos os participantes	Faz-se uma pausa e a equipe junto com jurados contabilizam as pontuações das equipes. A escola pode oferecer brindes, premiação, medalhas ou outras formas de premiar a equipe ganhadora, como desejar.	Tabela de pontuação.	Não se aplica

Cada unidade escolar poderá definir seu critério de pontuação e oferecer uma premiação, como forma de incentivo aos alunos no cumprimento das atividades. A escola também pode incluir outras atividades que a coordenação do projeto achar pertinente para despertar o interesse do aluno sobre alimentação saudável.



PROJETOS E DISCIPLINAS

SAÚDE X ALIMENTAÇÃO X ATIVIDADE FÍSICA

Ana Lucia Tagawa



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter consciência sobre as boas práticas alimentares e reduzir o consumo de alimentos processados e ultra processados no dia a dia.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A atividade poderá ser aplicada por professores da área de Ciências, Biologia, História e/ou Educação Física. A proposta possui 4 atividades, conforme apresentada a seguir:

Atividade 1

Fazer uma linha do tempo. Cada aluno deverá descrever como é a sua saúde e a alimentação, acrescentando o histórico familiar (pais, avós e bisavós...), isto é, como era a saúde, a alimentação e a qualidade de vida dos seus antepassados.

Atividade 2

Apresentar uma análise crítica da linha do tempo, com os pontos positivos e negativos, assim como, o que se pode fazer para melhorar a qualidade de vida.

Atividade 3

Exercitar as boas práticas detectadas na Atividade 2. Roda de conversa sobre as atitudes e comportamentos de seus antepassados que você pratica no seu dia a dia.

Atividade 4

Discutir a linha do tempo associando fatos históricos do período, buscando os pontos positivos e negativos num determinado tempo.

Desenvolver pensamento crítico para o crescimento e evolução da humanidade, das tecnologias e os benefícios para a qualidade de vida, tendo a relação alimentação e saúde como foco.

Para a avaliação, solicitar a produção textual sobre o tema relação entre hábitos alimentares, saúde e atividade física; e os seus benefícios. Além disso, depoimento referente às mudanças nos hábitos de vida ocorridas durante o processo.

Espera-se que ao envolver a família no levantamento da linha do tempo quanto aos hábitos alimentares, prática de atividade física e saúde, haverá disseminação de conhecimento, sensibilização para mudanças, e até aquisição de hábitos saudáveis.



MINHA SAÚDE, MINHAS ESCOLHAS

Danielle Simone Vostoupal



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter consciência sobre como as suas escolhas impactam na sua saúde, no seu corpo e bem estar. Refletir sobre diversos temas que permeiam a alimentação, com abordagem crítica, para a formação de hábitos saudáveis.



DURAÇÃO

Durante o semestre letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A proposta é oferecer uma disciplina eletiva integradora, com abordagem nos temas relacionados à saúde e alimentação para o público-alvo de 6º, 7º, 8º e 9º ano. Abaixo segue um painel de atividades para serem abordadas, considerando cada área específica.

Matemática

Estudo e interpretação dos rótulos, trabalhando com porcentagens e contagem de calorias; estudo de estatísticas e elaboração de gráficos para análise de dados (frequência do consumo de determinados alimentos, prática de atividade física, diagnóstico de obesidade, uso de tecnologia, mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis etc.); conversão de medidas caseiras em gramas; gastos na lanchonete da escola.

Língua portuguesa

Elaboração de um diário alimentar durante uma semana; caderno de receitas; debate sobre a influência das propagandas e rótulos dos alimentos na escolha alimentar, seguida de produção textual e roda de conversa para discussão dos textos produzidos.

Ciências

Abordagem do nível de processamento dos alimentos; discussão sobre as doenças crônicas não transmissíveis; investigação da prevalência

de doenças relacionadas com a alimentação na família, sempre considerando o papel da alimentação na prevenção e controle dessas doenças.

Geografia

Discussão sobre a origem dos alimentos e agricultura; Brasil no Mapa da Fome; cadeia alimentar; desperdício dos alimentos.

História

A história da alimentação e os costumes alimentares regionais, nacionais e internacionais; papel dos movimentos migratórios na cultura alimentar.

Arte

Elaboração de folders para divulgar a alimentação saudável; estudar os artistas que exploram o tema alimentação nas suas obras (por exemplo, Giuseppe Arcimboldo, Alon Zaid, Adam Hillman, Vik Muniz, Ida Skivenes etc.); Elaboração de embalagens com alertas sobre a quantidade de sal, açúcar e gorduras nos alimentos.



Inglês

Levantamento e significados de termos na língua inglesa referentes ao tema alimentação; nomes de alimentos em inglês; estudo do padrão alimentar dos americanos e ingleses.

Educação física

Discussão da alimentação e atividade física como estratégia para a prevenção de doenças; instituição do “recreio” sem celular 1 vez por semana; organização de “pic-nic” mensal, com alimentos trazidos de casa para compartilhar; promoção de jogos e torneios na escola.

Tecnologia

Utilização de aplicativos relativos à alimentos e atividade física para abordar os referidos assuntos.

A oferta desta disciplina eletiva poderia oferecer base para a elaboração de uma feira cultural gastronômica, no qual cada grupo de alunos poderia confeccionar um convite e montar uma estrutura para apresentar em algum espaço na escola para toda a comunidade. A apresentação poderia conter folhetos e cartilhas sobre alimentação saudável, prática de atividade física e prevenção de doenças; degustação de alimentos in natura; oficina para criação de cardápios; palestras sobre doenças crônicas não transmissíveis com profissionais convidados, demonstração da quantidade de sal, açúcar e gorduras em alguns alimentos industrializados etc.

A avaliação das atividades poderá ser realizada por observação sistemática do aluno quanto ao seu interesse, engajamento, participação, comprometimento, iniciativa, cooperação e trabalho em equipe; apresentação de pesquisas e produção dos alunos durante o semestre organizada em um portfólio; autoavaliação.



SEMANA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Eunice Alves Duarte Moreira dos Santos



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ter mais consciência sobre a redução do desperdício de alimentos, etapas de higienização dos alimentos e o impacto da alimentação saudável na promoção da saúde.



DURAÇÃO

4-5 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

As atividades propostas têm como público alvo o 6º ano do Ensino Fundamental. Seguem abaixo as áreas que poderão ser contempladas:

Linguagem Oral e Escrita

Levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos sobre o alimento/alimentação, criação de histórias sobre os alimentos, criação de músicas com o tema alimentos etc.;

Matemática

Criação de tabelas e gráficos com informações sobre as quantidades de alimentos produzidos e desperdiçados na escola, criação de tabelas e gráficos com informações sobre as calorias dos alimentos produzidos/consumidos na escola, criação de tabela com quantidades de alimentos desperdiçados no Brasil e mundo etc.;

Natureza e Sociedade

Sensibilização dos alunos sobre o desperdício dos alimentos com os vídeos "Ilha das Flores" e "Lixo Extraordinário", classificação e agrupamento dos alimentos, observação da transformação dos alimentos em outros produtos;

Discussão sobre agricultura e pecuária, discussão sobre higiene

pessoal e dos alimentos, discussão sobre a importância dos nutrientes para o funcionamento do organismo, criação de receitas saudáveis com aproveitamento integral dos alimentos etc.;

Artes

Criação de artes com material reciclável, confecção de fantoches dos alimentos, confecção de painéis etc.

A participação dos pais deve ser incentivada com o objetivo de estimular o consumo saudável em família e o planejamento e elaboração de lanches saudáveis para a escola. Um exemplo de uma atividade interessante é a criação de receitas saudáveis a partir dos hábitos familiares dos alunos.

Desta forma, o produto final deste projeto pode ser a criação de um livro de receitas da sala com a participação de todos os alunos e suas famílias.

A avaliação final poderá ser efetuada durante todo o decorrer do projeto por meio de observação e registros feitos, pelas conversas e questionamentos durante as aulas.



OFICINA CULINÁRIA 2

Priscilla Gomes Soares



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão adquirir conhecimentos sobre alimentação equilibrada, processamento de alimentos, doenças cardiovasculares e medidas preventivas.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Proposta de formação de professores e alunos, denominados monitores, sobre alimentação e doenças cardiovasculares conduzida por profissionais de saúde convidados.

Após a capacitação da equipe escolar, deve haver elaboração de estratégias voltadas para a prevenção de doenças cardiovasculares e incentivo à alimentação saudável e prática de atividade física.

Considerando a estrutura da Unidade Escolar e criação de salas interativas com a participação dos profissionais da área da saúde deve ser estimulada. Sugere-se a utilização de espaços, como, salas de multimídia, de estudo e de artes.

Ao lado, seguem possíveis temas para a discussão com os alunos, podendo ser incluída a comunidade escolar como um todo:

Sala da Nutrição

Alimentação saudável e consciente, com base no Guia Alimentar da População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, trazendo a importância do consumo de alimentos in natura e a orientação sobre o consumo de sal, açúcar e gorduras. Além disso, roda de discussão sobre hábitos saudáveis, comensalidade e experiências envolvendo alimentação.

Sala da Atividade Física

Benefícios da atividade física regular como fator protetor para as doenças cardiovasculares.

Sala da Saúde Mental

Estresse e suas consequências na saúde como um todo, e os benefícios de atividades de relaxamento para o bem-estar dos indivíduos.

Esta proposta pode ser colocada em prática num formato de disciplina eletiva.



PROGRAMA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Luis Fernando de Moraes



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão trabalhar temas gerais de maneira teórica e prática, finalizando com exposição de seus trabalhos que foram construídos ao longo do semestre de estudo.



DURAÇÃO

1 semestre.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Propor uma disciplina eletiva com foco nos seguintes temas destacados abaixo:

História da Alimentação e Alimentação e Cultura

Nesse primeiro momento, trabalhar as peculiaridades da alimentação humana ao longo da história, a variedade de acordo com a localização geográfica, questões climáticas, oferta natural de alimentos e aspectos culturais. Procurar abordar de maneira aprofundada as peculiaridades da alimentação no Estado de São Paulo e nos Estados que fazem fronteira.

Cadeia de produção alimentar - De onde vêm e para onde vão os alimentos?

Discutir sobre qual é o caminho percorrido pelo alimento desde a sua produção até chegar à mesa do consumidor. Destacar a produção agrícola e a pecuária, que são importantes segmentos da produção alimentícia. Caracterizar o processo de industrialização e distribuição dos alimentos, diferenciar os alimentos in natura, dos processados e ultraprocessados, e discutir sobre as características da indústria de alimentos no Brasil. Desenvolver temas como a agricultura familiar e sua importância na produção e distribuição dos alimentos. Nesse ponto, fazer uma relação com a questão da agricultura familiar na cidade específica da Unidade Escolar. E, trabalhar a temática da

agricultura orgânica que se relaciona com a agricultura familiar. Definir alimentos orgânicos, diretrizes da produção orgânica e forma de processamento e comercialização dos produtos orgânicos.

Influência do Marketing nas escolhas alimentares

Esse tema será o centro desta disciplina eletiva, pois irá tratar sobre os hábitos alimentares atuais, uma vez que a maior parte dele foi sendo construído a partir do processo de evolução da humanidade e cada vez mais o alcance da propaganda por trás dos alimentos processados e ultraprocessados. Destacar os gastos anuais investidos nas propagandas para manter o alto consumo dos produtos industrializados e para impedir e/ou minimizar as políticas de regulamentação da propaganda de alimentos ultraprocessados, especialmente, em países em desenvolvimento, como o Brasil. Apresentar e discutir filmes, documentários, incluir atividades práticas que envolvam o questionamento sobre o tipo de alimentos que estamos consumindo. Além disso, levar os educandos a questionarem como a propaganda influencia nas escolhas alimentares que fazem. Fazer menção às questões econômicas que envolvem o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, seu baixo custo e



maior acessibilidade quando comparado aos alimentos com maior qualidade.

O que está por trás das embalagens dos alimentos?

Essa questão disparadora servirá de base para a construção da temática a ser abordada. Trata-se de um componente fundamental no processo da alimentação, mas que é muito pouco conhecido/explorado pelos alunos e sociedade em geral. A proposta é compreender e estimular uma análise crítica ao ler as informações contidas nos rótulos das embalagens.

Crianças conscientes, adultos saudáveis

Para finalizar, abordar a importância das crianças e adolescentes adquirirem hábitos de alimentação saudáveis, pois isso implicará na manutenção dessas atitudes na vida adulta.



PIQUENIQUE

Luciana Aparecida de Freitas



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão assimilar conhecimentos sobre os benefícios de uma alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos.



DURAÇÃO

11 aulas.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

O professor fará uma roda de conversa com os alunos para identificar os conhecimentos prévios dos mesmos sobre o tema “alimentação saudável na escola”. Atividade para a próxima aula envolverá a elaboração de um texto sobre o tema tendo como referência os conhecimentos que foram discutidos na aula.

Atividade 2

Socialização dos textos produzidos com o tema “alimentação saudável na escola”. Para a próxima aula os alunos deverão trazer embalagens de alimentos consumidos no dia a dia.

Atividade 3

Interpretação das tabelas de composição nutricional contidas nas embalagens de alimentos e roda de conversa para identificar os conhecimentos prévios sobre as doenças causadas pela má alimentação. Para a próxima aula, os alunos deverão pesquisar sobre “as doenças causadas pela ingestão de alimentos ricos em açúcares, sal e gorduras”. As pesquisas poderão ser realizadas em duplas com a finalidade dos alunos levantarem hipóteses e discuti-las entre eles para, em comum acordo, socializar com o restante da sala, haja vista, quanto mais diversidade de concepções sobre o tema abordado, mais rico será o debate, reflexão e análise da problemática. As rodas de

conversa, as reflexões e os debates serão realizados em grupo.

Atividade 4

Socialização da pesquisa realizada sobre as doenças causadas pela má alimentação e roda de conversa para identificar os conhecimentos prévios dos alunos sobre a importância da prática de exercício físico para a manutenção da saúde. Para a próxima aula, os alunos deverão realizar uma pesquisa em dupla sobre “a prática de exercícios físicos na promoção da saúde” e reserva da sala de informática.

Atividade 5

Socialização da pesquisa realizada sobre “a prática de exercícios físicos na promoção da saúde”. Em seguida, o professor levará os alunos para a sala de informática e apresentará vídeos educativos sobre alimentação saudável e os benefícios da prática regular de atividade física. Para a próxima aula, os alunos deverão fazer uma pesquisa sobre “a importância das frutas, verduras e legumes para o bom funcionamento do nosso organismo”.



Atividade 6

Socialização da pesquisa realizada sobre “a importância das frutas, verduras e legumes para o bom funcionamento do nosso organismo”. O professor irá dividir a sala em três grupos e cada grupo terá um representante. Será feito um sorteio da escolha dos temas para a realização dos trabalhos que serão confeccionados na próxima aula. O grupo 1 ficará com o tema “frutas, verduras e legumes”, o grupo 2 ficará com o tema “doenças causadas pela má alimentação” e o grupo 3 ficará com o tema “a prática de exercícios físicos na promoção da saúde”.

- Grupo 1: trará recortes de frutas, verduras e legumes;
- Grupo 2: trará reportagens de jornais e revistas sobre as doenças causadas pela má alimentação;
- Grupo 3: trará recortes de imagens de pessoas praticando exercícios físicos.

Atividade 7

O professor organizará os grupos e fornecerá cartolinas para que os alunos confeccionem cartazes sobre os temas escolhidos. Além dos recortes, reportagens e imagens, cada grupo deverá produzir um texto sobre seu tema. Depois de prontos, os alunos irão colar os cartazes no mural da escola. Para a próxima aula, a sala de informática deverá ser reservada.

Atividade 8

O professor levará os alunos para a sala de informática para que, cada um, pesquise uma receita saudável e anote no caderno. Posteriormente, a mesma será feita, junto com a família, para ser servida aos alunos no dia do piquenique.

Atividade 9

Os alunos, junto com o professor, passarão nas salas dos 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos para pedir a colaboração dos alunos para trazerem frutas para a preparação de uma salada que será servida no dia do piquenique e contará com a presença de todos os educandos. O professor e os alunos aproveitarão para entregar bilhetes convocando os pais para comparecerem à escola para serem informados sobre o programa “Alimentação saudável na escola”. Para a próxima aula, deverá ser feita a preparação do pátio para a reunião com os pais.

Atividade 10

O professor fará reunião com os pais no pátio da escola para que estes sejam informados sobre o programa “Alimentação saudável na escola” e a sua importância na promoção da saúde dos educandos,



bem como, a necessidade da colaboração de todos para a concretização do mesmo e a data da realização do Piquenique, que será realizado na quadra da escola.

Os pais dos alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos deverão providenciar as frutas e os pais dos alunos do 5º ano deverão providenciar a preparação das receitas que foram pesquisadas por eles. Na próxima aula, será realizado o Piquenique e os alunos do 5º ano deverão trazer as receitas preparadas por eles e a família e, os demais alunos deverão trazer as frutas. A cozinha também deverá ser adequada para que os alunos do 5º ano, sob a orientação da nutricionista, das merendeiras e do professor, preparem a salada de frutas.

O professor dividirá a sala em 4 grupos que ficarão responsáveis pelas seguintes etapas:

- Grupo 1 (lavar as frutas);
- Grupo 2 (descascar as frutas);
- Grupo 3 (picar as frutas);
- Grupo 4 (misturar as frutas e armazenar).

O professor de Educação Física deverá providenciar as bolas, bambolês, cordas, entre outros materiais, para que os alunos possam interagir e praticar atividades físicas durante o evento.

Atividade 11

Dia do Piquenique. Os alunos do 1º, 2º, 3º e 4º anos deverão entregar as frutas às merendeiras; os pratos feitos pelos alunos do 5º ano serão entregues aos funcionários da escola que, juntamente com o professor de educação física, se encarregarão de organizar as mesas na quadra.

Enquanto isso, os alunos do 5º ano, sob a orientação da nutricionista, das merendeiras e do professor, providenciarão o porcionamento da salada de frutas. Eles deverão estar atentos aos cuidados quanto à manipulação e higienização dos alimentos.

Todos os alunos dirigir-se-ão à quadra para participarem do Piquenique e degustarem as delícias preparadas por eles. Além disso, o professor de Educação Física disponibilizará bolas, cordas, bambolês, entre outros materiais para que haja uma interação entre os alunos.

Encaminhamentos

O professor mediará um diálogo sobre as atividades concluídas fazendo os seguintes questionamentos:



- Você sabe o que é uma alimentação saudável?
- Quantas vezes por semana você consome frutas, verduras e legumes?
- Qual a sua fruta, verdura e legume preferido?
- O que você não gosta de comer?
- Você consome a merenda escolar?
- Você costuma levar algum tipo de alimento para o lanche da escola? Qual?
- Você costuma praticar atividade física fora do ambiente escolar? Qual?

Agrupamentos

As pesquisas poderão ser realizadas em duplas com a finalidade de os alunos levantarem hipóteses e discuti-las entre eles para, em comum acordo, socializar com o restante da sala, pois quanto mais diversidade de concepções sobre o tema abordado, mais rico será o debate, reflexão e análise da problemática. As rodas de conversa, as reflexões e os debates serão realizados em grupo.



DISCIPLINA ELETIVA - EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Agnes Gomes Silva



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de promover mudanças nas escolhas alimentares próprias e de seus familiares.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Em grupo, os alunos deverão fazer um relatório de como é a alimentação deles, descrevendo se a consideram saudáveis ou não e porquê. Individualmente, serão estimulados a relatar um marco da alimentação deles quando eram pequenos (p. ex. quem preparava, quem oferecia, experiências vivenciadas etc).

Atividade 2

Será apresentado o documentário “Muito Além do Peso”; Após esta apresentação, deverá haver discussões com o foco em alguma ação dentro e fora da escola, como elaboração de folders, cartazes e até palestras se assim os alunos propuserem.

Atividade 3

Os alunos deverão criar um material de conscientização ao responsável pela cantina/lanchonete, assim como, serão responsáveis em se dividirem em grupos para orientar as compras feitas pelos demais alunos na cantina e criarem sugestões saudáveis para serem vendidas sem ônus extras para a cantina. Essa atividade poderá ser subsidiada por meio de uma pesquisa de dados epidemiológicos sobre obesidade na infância e na adolescência.

Atividade 4

Os alunos deverão elaborar jogos virtuais e/ ou de tabuleiro voltados para todos da escola sobre alimentação saudável. Além disso, deverão procurar nas redes sociais profissionais de saúde que possam auxiliar na conscientização de toda comunidade escolar de forma presencial ou mesmo por podcasts, vídeos e palestras via plataformas de comunicação.

Atividade 5

O professor de educação física deverá ser incluído nas discussões para que ele possa ensinar os alunos o cálculo do índice de massa corporal (IMC), e numa força tarefa, realizar a aferição do peso e da estatura de todos os alunos para classificação do IMC de acordo com os valores de referência da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Outras atividades complementares poderão ser: convidar nutricionista para roda de conversa na escola sobre obesidade infantil, e ativar ou reativar horta na unidade escolar para estimular o cultivo de verduras, legumes e temperos para o consumo da escola e/ou distribuição na comunidade escolar.



Os alunos devem ser estimulados a apresentarem seminários, entregarem relatórios, registros fotográficos, vídeos e depoimentos sobre as atividades, assim como, a apresentação de sugestão do cardápio da cantina.



APROVEITAMENTO PLENO DA MERENDA ESCOLAR

Airton Cesar Chiarion



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de identificar a necessidade de uma alimentação saudável e de qualidade e a importância da conscientização de evitar o desperdício na alimentação escolar.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo, podendo ser adaptado a períodos menores ou atividades culturais da escola.



MATERIAIS

Planilhas para registro das informações da balança digital.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Aula expositiva ministrada pelo Professor sobre os temas abaixo:

- Importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças;
- Atividade física como estratégia para uma vida mais saudável;
- Conscientização sobre o desperdício dos alimentos na merenda escolar.

Os professores poderão propor a elaboração de cartazes, apresentações, jogos e gincanas entre os alunos.

Atividade 2

Palestras e/ou roda de conversa com a participação de Nutricionistas, funcionários responsáveis pela merenda, Professores e Agentes de Organização Escolar. O Nutricionista irá explicar sobre a importância dos alimentos em cada fase da vida. O funcionário da merenda irá falar sobre o preparo das refeições e o destino final das sobras dos alimentos. Os Professores e os Agentes de Organização Escolar irão dar suporte em todas as etapas do projeto.

O objetivo da Atividade 2 é discutir sobre o consumo e o controle de desperdício de alimentos e, conseqüentemente, incentivar a

alimentação escolar consciente.

Atividade 3

Elaboração de planilhas para o acompanhamento do fluxo de alunos, a quantidade de alimentos servida e a frequência de repetições durante todas as refeições realizadas na escola.

A pesagem da sobra de alimentos “limpos” (alimentos na cuba, antes de servir) e a sobra de alimentos “sujos” (desperdiçados pelo aluno e funcionários da escola) é importante. Após esta etapa, deverá expor no mural da escola a quantidade de alimento desperdiçado em cada refeição, destacando em vermelho o grupo que “estourou” no desperdício (tabela elaborada por faixa etária/ciclo de ensino, quantidade de alunos por período e cardápio oferecido), por dia/semana/mês. Veja o modelo de planilha na figura 1.

Observações

O controle da quantidade de refeição servida no Ensino Médio será realizado pela quantidade de pratos utilizados no período. A pesagem e o preenchimento das planilhas serão realizados pelos Agentes de Organização Escolar e funcionários da merenda. A identificação dos lixos para as sobras “limpas” e “sujas”, assim como,



as cascas de frutas e/ou as embalagens serão dispensadas em recipientes diferentes para não interferir na pesagem dos alimentos desperdiçados.

No final de cada mês, os alunos representantes de sala deverão compilar os dados juntamente com os Professores, elaborar gráficos e relatórios sobre o desperdício. Caso haja muita discrepância, o Grêmio Estudantil será acionado para conversar com os alunos do período que teve a ocorrência.

Figura 1. Modelo de planilha.

Data:	
Período Matutino	Período Vespertino
Lanche de entrada	Lanche de entrada
Preparações:	Preparações:
Número de alunos:	Número de alunos:
Lanche de saída	Lanche de saída
Preparações:	Preparações:
Número de alunos:	Número de alunos:
Sobra “limpa” (kg):	Sobra “limpa” (kg):
Sobra “suja” (kg):	Sobra “suja” (kg):
Observação:	Observação:



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Maria Beatriz Barbosa Degelo



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de reconhecer os alimentos saudáveis e valorizar a prática da atividade física regular.



DURAÇÃO

10 aulas (considerando o ensaio da peça de teatro).



MATERIAIS

Ver os materiais necessários para cada atividade no tópico a seguir.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1 – Roda de conversa

Será feita uma dinâmica, onde cada aluno receberá um cartão com a figura de uma fruta. Em uma roda de conversa, eles deverão compartilhar as informações abaixo sobre o alimento:

- Qual o nome?
- Já experimentou?
- Que gosto tem?
- Qual a cor?

Depois dessa dinâmica, eles ouvirão uma história contada pela professora (A Menina que não gostava de fruta; Autora: Cidália Fernandes; Edições Livro Directo).

Atividade 2 – Tarefa dirigida

Para a próxima aula, será solicitado que os alunos tragam sua fruta preferida. A professora começará a aula revisando a aula anterior, com as seguintes perguntas:

- Qual a parte da história que mais gostaram?
- Se acham importante a ingestão de frutas?

Em seguida, os alunos deverão ser vendados e terão que adivinhar as

frutas trazidas pelos colegas. O professor escolhe um aluno para experimentar uma fruta de olhos vendados. O aluno deverá dizer o nome da fruta e o seu gosto.

Se possível, ao final da atividade, os alunos poderão participar da elaboração, sob supervisão, de uma salada de fruta na cozinha da escola.

Atividade 3 – Alimentação saudável e atividade física

Os alunos deverão ser encaminhados até a sala de multimídia para assistir um vídeo sobre os benefícios da prática de atividade física regular.

Após o vídeo, os alunos serão convidados a desenharem os alimentos que eles mais gostam, destacando que estes são fontes de energia necessária para a prática de atividade física.

Atividade 4 – Cardápio

Os alunos após serem divididos em grupos receberão revistas contendo figuras de alimentos. Cada grupo deverá montar uma refeição saudável, escolhendo as figuras de alimentos para colocar em uma cartolina. Em seguida, os pratos deverão ser apresentados para discussão.





Atividade 5 - Rótulos dos alimentos

Os alunos serão orientados a levarem rótulos de alimentos para a escola. O professor deverá fazer as seguintes perguntas disparadoras:

- O que é rótulo alimentar?
- O que são ingredientes?
- Como interpretar o rótulo alimentar?

Atividade 6 - Minha hortinha

Explicar aos alunos que o sal deve ser consumido em pequena quantidade, e que poderá ser substituído por temperos naturais. Cada aluno receberá um vaso com terra e uma semente de tempero natural (por exemplo, salsinha, cebolinha, hortelã ou manjericão) para plantar. Posteriormente, eles poderão colher e levar para casa. Esta atividade também pode ser realizada na horta/canteiro da escola.

Atividade 7 - Teatro

Será organizada uma peça de teatro que os alunos irão contar tudo que aprenderam ao longo das atividades. A apresentação da peça será realizada durante a reunião de pais e/ou responsáveis.

COMIDA SAUDÁVEL NA ESCOLA - HEALTHY FOOD AT SCHOOL

Cristiane Maria Maschio Martins



OBJETIVOS

Ao final das atividades, os alunos deverão ser capazes de trabalhar as habilidades linguísticas (falar, ouvir, ler e escrever), desenvolver vocabulário relacionado à comida (healthy food x junk food) e elaborar um cardápio saudável para a escola com base nas reflexões feitas durante as aulas.



DURAÇÃO

Durante o ano letivo.



MATERIAIS

Flashcards com alimentos, datashow (para apresentações, modelo de cardápio para os alunos terem como base), quadro, pincel e fita adesiva, lápis de cor e folhas de sulfite.

DESENVOLVIMENTO

Atividade 1

Fazer a leitura do texto “Você é o que você come”. Assistir o vídeo, com o mesmo título. Para fazer uma reflexão sobre os nossos hábitos alimentares, levantar questionamentos sobre quais alimentos devem ser incluídos na rotina dos alunos.

Atividade 2

Solicitar que os alunos façam uma pesquisa sobre Healthy food x Junk food (comida saudável X comida não saudável). Após a pesquisa, dividir a turma em duas equipes, Healthy food e a outra Junk food. Cada equipe deverá descrever os benefícios, malefícios e valores nutricionais dos alimentos. Ao término da atividade, disparar a seguinte pergunta: Como a escola pode ajudar a mudar os hábitos alimentares dos alunos? E iniciar a discussão.

Atividade 3

Fazer o levantamento prévio de nomes de comidas que eles já sabem em inglês e pesquisar alimentos novos. Diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis. Propor que os alunos façam um Menu (em inglês) com comidas saudáveis e saborosas, que será exposto no mural da escola, para incentivar o consumo de todos que convivem no ambiente escolar.

Atividade 4

Apresentação dos trabalhos e das reflexões feitas pela comunidade escolar.



BIBLIOGRAFIA

Bezerra JAB. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC; 2018 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: www.fnde.gov.br.

Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Estratégia Intersetorial de prevenção e controle da obesidade: recomendações para estados e municípios. Brasília; 2014 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategiaobesiddade.pdf.

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Recomendações para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar no retorno presencial às aulas durante a pandemia da Covid-19: educação alimentar e nutricional e segurança dos alimentos. Brasília; 2020.

Geraldi MV, Leite IQ, Pinto SN, Diez-Garcia RW. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Brazilian Journal of Nutrition*. Rev Nutr Campinas. 2017, 30(1):137-44. [citado 18 maio 2022]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/qVggR7hnz55zqf34rhvRB3z/format=pdf&lang=en>

Instituto Kairós. Guia prático de plantas alimentícias não convencionais: PANC. São Paulo; 2018 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: <https://institutokairós.net/2020/11/guia-pratico-de-panc/>.

Leão ACC, Silva CRL, Sousa DP, Maciel IMO. Horta escolar: uma ferramenta para a educação nutricional numa perspectiva multidisciplinar. *Rev Vivências Ensino Ciênc*. 2018; 2(2):24-32 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/vivencias/article/view/239719>.

Ministério da Saúde. Caderno de atividades: promoção da alimentação adequada e saudável; ensino fundamental II. Brasília; 2019 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_alimentacao_saudavel_ensino_fundamental_II.pdf.

Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília; 2016 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf.

Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília; 2014 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: versão resumida. 2. ed. Brasília; 2014 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_de_bolso_2018.pdf.

Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 Anos. Brasília; 2019 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável. Brasília; 2010.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília; 2012 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.

Nobre LN, Urquia YJM, Silva ACS, Oliveira LS. Livro de atividades para promoção da alimentação saudável na escola: ensino fundamental I. Diamantina: Universidade Federal dos Vales de Jequitinhonha e Mucuri; 2020 [citado 18 maio 2022]. Disponível em: https://crn9.org.br/wp-content/uploads/2021/04/Livro-EAN-digital-09-04-2021-Luciana-Neri_compressed.pdf

Otoni IC, Domene SMA, Bandoni DH. Educação alimentar e nutricional em escolas: uma visão do Brasil. Demetra Aliment Nutr Saúde. 2019; 14:1-16.

Serviço Social do Comércio. Guia da alimentação escolar do Sesc. Rio de Janeiro; 2019. v. 1, saúde e qualidade dos alimentos.

AUTORES

Adriana de Oliveira Almeida Angelo da Silva

- **Projeto:** Programa Conexão Escola
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CARAPICUIBA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. FABIANA DE QUEIROZ

Agnes Gomes Silva

- **Projeto:** Disciplina Eletiva – Educação Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. OSASCO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. JOSE GERALDO VIEIRA

Airton Cesar Chiarion

- **Projeto:** Aproveitamento Pleno da Merenda escolar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SAO CARLOS (SP)
- **Quadro Escolar:** QAE
- **Escola:** E. E. LUCIANO IVO TOGNETTI-PROF

Alessandro Villa

- **Projeto:** Jogo de Tabuleiro
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. ITU (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. PERY GUARANY BLACKMAN-PROF

Amadís Mattos Fernandes

- **Projeto:** Alimentação: Produção e Consumo
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. PRESIDENTE PRUDENTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. MIRELLA PESCE DESIDERE-PROF

Amanda Aleteia da Silva Alves

- **Projeto:** Descobrimos os Sabores “Comer Bem Faz Bem”
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. LESTE 1 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. REPUBLICA DO HAITI

Ana Carolina de Souza Pinto

- **Projeto:** Atividade Interdisciplinar de Língua Portuguesa e Química
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. NORTE 2 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ALBINO CESAR

Ana Cláudia Campos

- **Projeto:** Plantio em Pequenos Espaços
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CARAPICUIBA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. CONCEICAO COSTA NEVES-DEP

Ana Lucia Tagawa

- **Projeto:** Saúde X Alimentação X Atividade Física
- **Diretoria de Ensino:** COORD.GESTAO RECURSOS HUMANOS (SP)
- **Quadro Escolar:** QSE

Ariane Cristina Siqueira Alberini

- **Projeto:** Gincana do Nutrir
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. PIRAJU (SP)
- **Quadro Escolar:** QSE

Beatriz Barros Fonseca Cavalcante

- **Projeto:** Desafios da Quarentena Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUL 1 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. NIPO BRASILEIRA

Bianca Regina de Oliveira

- **Projeto:** A importância da Educação Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. LESTE 4 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. VICTOR MIGUEL ROMANO-PROF

Bruno Silva Pinheiro

- **Projeto:** Semana da Educação Alimentar: Família, Escola e Vida Saudável
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. LESTE 3 (SP)
- **Quadro Escolar:** QSE

Cíntia Valéria Scarabelli Fioravante Lós

- **Projeto:** Cores do Sabor
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CENTRO OESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. FERNAO DIAS PAES

Claudia Maria Cardoso Santos Correia

- **Projeto:** Olimpíadas da Alimentação
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. TABOAO DA SERRA (SP)
- **Quadro Escolar:** QAE
- **Escola:** E. E. ADENILSON SANTOS FRANCO-PF

Cláudia Regina Santos

- **Projeto:** Qual é o Papel da Alimentação em Nossas Vidas?
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CAMPINAS OESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. MARCELINO VELEZ-PROF

Cristiane Maria Maschio Martins

- **Projeto:** Comida Saudável na Escola – Healthy Food at School
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. PENAPOLIS (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. MARIA EUNICE M.FERREIRA-PFA

Cristiane Monteiro da Silva

- **Projeto:** A importância da Educação Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUZANO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. YOLANDA BASSI-PROFA

Daniela Soares de Araújo

- **Projeto:** Descobrimos os Sabores dos Sucos Naturais
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUL 2 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ALFREDO V.GREGORIO-COM

Daniele Carolina Bordieri de Oliveira

- **Projeto:** Atividades Lúdicas por Idade
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. ITU (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. JEFFERSON SOARES SOUZA-PROF

Danielle Simone Vostoupal

- **Projeto:** Minha Saúde, Minhas Escolhas
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CENTRO OESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ARISTIDES DE CASTRO

Danilo Fukui de Oliveira

- **Projeto:** Classificação dos Alimentos
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SAO JOAQUIM DA BARRA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. SYLVIO TORQUATO JUNQUEIRA

Doralina de Oliveira Camargo

- **Projeto:** Alimentação Saudável
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. APIAI (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ROSARIA JANUZZI-PROFA

Edvaldo Carlos de Oliveira

- **Projeto:** Você Sabe o que é Caviar?
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. AMERICANA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. SINESIA MARTINI-PROFA

Eliana Cristina Silva Rodrigues

- **Projeto:** Oficina Culinária 1
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. GUARULHOS NORTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QAE
- **Escola:** E. E. ARY JORGE ZEITUNE-PROF

Elisângela Fernandes

- **Projeto:** Concurso de Receita
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CAMPINAS OESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ELISEU NARCISO-REVERENDO

Erika Provenciano Khatcherian

- **Projeto:** Jogo Trilha Saudável e Prato Feito
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. NORTE 2 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. RUY BARBOSA-CONSELHEIRO

Eronita Figueiredo Cotta de Lucena

- **Projeto:** Alimentação Saudável na Escola 2
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUL 3 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. EVANDRO CAVALCANTE L.SILVA

Eunice Alves Duarte Moreira dos Santos

- **Projeto:** Semana da Educação Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SAO BERNARDO DO CAMPO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. FRANCISCO PRESTES MAIA-ENG

Gabriel Kakoza Moreira

- **Projeto:** Alimentos e a Relação Saúde e Doença
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. PRESIDENTE PRUDENTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. FATIMA AP.COSTA FALCON-PROF

Gleiner José Mancozzo Maia

- **Projeto:** A Verdadeira Propaganda dos Alimentos
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. BAURU (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. GUIA LOPES

Isabel Cristina de Souza Vieira

- **Projeto:** Feira Livre de Alimentos Saudáveis
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUL 3 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. AFRANIO DE OLIVEIRA

Jonatas Fernando Dorta

- **Projeto:** Receitas de Família
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CAMPINAS LESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ANTONIO VILELA JR PROF

Laísa Iara Rampin Fagundes

- **Projeto:** Você Sabe o que está Comendo?
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. TUPA (SP)
- **Quadro Escolar:** QSE

Luanda Cristina dos Santos

- **Projeto:** Horta Escolar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUL 1 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ROSA INES BORNIA MOREIRA-PF

Luciana Aparecida de Freitas

- **Projeto:** Piquenique
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. LESTE 4 (SP)
- **Quadro Escolar:** QAE
- **Escola:** E. E. WILFREDO PINHEIRO-PROF

Lucília Lie Nakamura

- **Projeto:** Receita Saudável de Família
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CAMPINAS LESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. FABIO FARIA SYLLOS-PROF

Luis Fernando de Moraes

- **Projeto:** Programa de Segurança Alimentar e Nutricional
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. ITARARE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. EPAMINONDAS F.LOBO-DR

Maria Aparecida dos Santos Ribeiro

- **Projeto:** Alimentação e o Coração
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. TAUBATE (SP)
- **Quadro Escolar:** QAE
- **Escola:** E. E. CHICO-PADRE

Maria Beatriz Barbosa Degelo

- **Projeto:** Alimentação Saudável e Atividade Física
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CAMPINAS OESTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** EE. E. MARIO JUNQUEIRA SILVA-PROF

Marlucia Pereira de Santana

- **Projeto:** Jogo de Imagens dos Alimentos
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. GUARULHOS NORTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. MILTON CERNACH-PROF

Priscilla Gomes Soares

- **Projeto:** Oficina Culinária 2
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. MARILIA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. GABRIEL MONTEIRO DA SILVA

Raquel Vieira Rodrigues

- **Projeto:** Super Saudável – Viva Mais
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SAO BERNARDO DO CAMPO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. AYRTON SENNA DA SILVA

Silvio José da Costa

- **Projeto:** Jogo Alimentar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. LESTE 4 (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. INAH JACY CASTRO AGUIAR-PF

Sonia Barros

- **Projeto:** Guloseima Games
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SAO BERNARDO DO CAMPO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. AYRTON SENNA DA SILVA

Stephanie Aparecida Spósito

- **Projeto:** O que está por trás das Embalagens dos Alimentos?
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. GUARULHOS SUL (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. CID AUGUSTO GUELLI-PROF

Valéria Maria de Araujo Criscuolo

- **Projeto:** Alimentação Saudável na Escola 1
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CARAPICUIBA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. TOUFIC JOULIAN

Vanessa Batista da Silva

- **Projeto:** Construção do Prato Saudável
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. CARAPICUIBA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. HADLA FERES-PROFA

Vanessa Maciel Mangelot Silva

- **Projeto:** Atividade Interdisciplinar
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. GUARULHOS NORTE (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. JARDIM SANTA CECILIA

Viviane Cristina Almeida da Silva

- **Projeto:** Gigi Galáctica - História em Quadrinhos sobre Alimentação Saudável
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. SUZANO (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. ANGELA S.P.DIAS-PROFA

Volney Lourensetti

- **Projeto:** Life Food
- **Diretoria de Ensino:** D. E. REG. TABOAO DA SERRA (SP)
- **Quadro Escolar:** QM
- **Escola:** E. E. MARIA AUXILIADORA

ÍNDICE REMISSIVO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ROTULAGEM

Ciclo de Ensino

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS: 25, 30, 37, 40, 45, 47, 49

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: 30, 33, 47

ENSINO MÉDIO: 30, 35, 52

Área de Conhecimento

CIÊNCIAS DA NATUREZA: 25, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 49, 52

CIÊNCIAS HUMANAS: 25

CIÊNCIAS SOCIAIS: 25

LINGUAGENS: 33, 35, 40, 47

ATIVIDADES EM SALA E RODAS DE CONVERSA

Ciclo de Ensino

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS: 55, 60, 70, 78

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: 55, 57, 64, 66, 74

ENSINO MÉDIO: 64, 74, 78, 80, 83

Área de Conhecimento

CIÊNCIAS DA NATUREZA: 55, 57, 60, 64, 70, 74, 78, 80, 83

CIÊNCIAS HUMANAS: 66, 80

CIÊNCIAS SOCIAIS: 66

LINGUAGENS: 57, 70, 74, 78, 80

MATEMÁTICA: 80

FEIRAS, OFICINAS E HORTAS

Ciclo de Ensino

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS: 91, 93, 96, 98, 104

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: 86, 96, 98, 100, 102, 106

ENSINO MÉDIO: 89, 106

Área de Conhecimento

CIÊNCIAS DA NATUREZA: 86, 89, 91, 93, 96, 98, 100, 102, 104, 106

CIÊNCIAS HUMANAS: 96, 98

CIÊNCIAS SOCIAIS: 96, 98

LINGUAGENS: 86, 91, 96, 98

MATEMÁTICA: 91, 93

JOGOS E BRINCADEIRAS

Ciclo de Ensino

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS: 124, 127, 129, 132, 141

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: 109, 121, 124, 127, 129, 136, 141, 151

ENSINO MÉDIO: 115, 124, 127, 129, 151

Área de Conhecimento

CIÊNCIAS DA NATUREZA: 109, 115, 121, 124, 127, 129, 132, 136, 141, 151

CIÊNCIAS HUMANAS: 151

LINGUAGENS: 121, 132, 151

MATEMÁTICA: 141

PROJETOS E DISCIPLINAS

Ciclo de Ensino

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS: 155, 167, 178

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: 157, 160, 162, 164, 181

ENSINO MÉDIO: 164, 172, 175

Área de Conhecimento

CIÊNCIAS DA NATUREZA: 157, 160, 162, 164, 167, 172, 178, 181

CIÊNCIAS HUMANAS: 155, 157, 160, 164

LINGUAGENS: 157, 160, 162, 167, 178, 181

MATEMÁTICA: 157, 160, 175