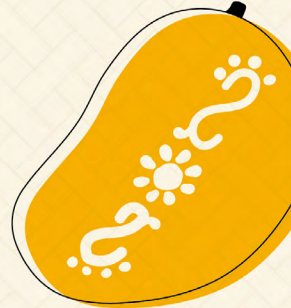


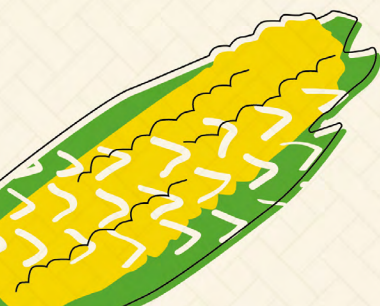
Anaíza Cesar Romero
Paulo de Tarso Coelho Jardim
André Barciela Veras



Manual de atividades de

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Escola Municipal Cacique João Figueiredo -
aldeia indígena urbana Terena, Sidrolândia/MS



Manual de atividades de

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Escola Municipal Cacique João Figueiredo -
aldeia indígena urbana Terena, Sidrolândia/MS



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
Reitor Laércio Alves de Carvalho
Vice-reitora Celi Corrêa Neres
Pró-reitora de Extensão, Érika Kaneta Ferri
Cultura e Assuntos
Comunitários



DIVISÃO DE PUBLICAÇÕES - EDITORA UEMS
Chefe da Divisão de Sandra Espíndola Macena
Publicações
Designer Gráfico Everson Umada Monteiro
Editora Eliane Souza de Carvalho
Revisora Islene França de Assunção

CONSELHO EDITORIAL

Presidente Edilson Costa
Conselheiros(as) Adriana Rochas de Carvalho Fruguli Moreira
Ailton de Souza
Alberto Adriano Cavalheiro
Claudia Andrea Lima Cardoso
Cristiane Marques Reis
Eliane Souza de Carvalho
Érika Kaneta Ferri
Estela Natalina Mantovani Bertoletti
Islene França de Assunção
Marcos Antonio Nunes de Araujo
Susylene Dias de Araújo

Anaíza Cesar Romero
Paulo de Tarso Coelho Jardim
André Barciela Veras

MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL:

Escola Municipal Cacique João Figueiredo -
aldeia indígena urbana Terena, Sidrolândia/MS

© 2023 by Anaíza Cesar Romero, Paulo de Tarso Coelho Jardim e André Barciela Veras.

Capa e projeto gráfico
Everson Umada Monteiro

Revisão final
Islene França de Assunção

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Bruna Peruffo Vieira – CRB 1/2959.
Biblioteca Central da UEMS.

R672m Romero, Anaíza Cesar

Manual de atividades de educação alimentar e nutricional:
Escola Municipal Cacique João Figueiredo – aldeia indígena
urbana Terena, Sidrolândia/MS / Anaíza Cesar Romero, Paulo
de Tarso Coelho Jardim, André Barciela Veras. – Dourados, MS:
Editora UEMS, 2023.

75p.: il

ISBN: 978-65-89374-27-5 (Digital).

1. 1. Alimentação saudável 2. Educação alimentar 3.
Nutrição I. Jardim, Paulo de Tarso Coelho II. Veras, André Barciela
III. UEMS IV. Título

CDD 23. ed. - 371.78

Autorizamos a reprodução parcial ou total desta obra, para fins acadêmicos,
desde que citada a fonte. Proibido qualquer uso para fins comerciais.

Direitos reservados à

Editora UEMS

Bloco A - Cidade Universitária
Caixa Postal 351 - CEP 79804-970 - Dourados/MS
(67) 3902-2698
editorauems@uems.br
www.uems.br/editora

Editora associada à



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	07
INTRODUÇÃO	09
PROPOSTAS DE ATIVIDADES	
PROPOSTA DE ATIVIDADE 1 – Alimentação saudável e escolhas alimentares.....	13
PROPOSTA DE ATIVIDADE 2 – Consumo de vegetais e frutas	19
PROPOSTA DE ATIVIDADE 3 – Feira da alimentação saudável na escola.....	25
PROPOSTA DE ATIVIDADE 4 – Horta na escola.....	29
PROPOSTA DE ATIVIDADE 5 – Alimentação saudável e merenda escolar	33
PROPOSTA DE ATIVIDADE 6 – Água e saúde.....	37
PROPOSTA DE ATIVIDADE 7 – Água: patrimônio da vida	41
PROPOSTA DE ATIVIDADE 8 – Movimente-se!.....	47
REFERÊNCIAS	52
APÊNDICES	
APÊNDICE A – Atividades de fixação.....	56
APÊNDICE B – Tabela de classificação do nível de industrialização dos alimentos	62
APÊNDICE C – Dez passos para uma alimentação adequada e saudável	63
APÊNDICE D – Sugestões de receitas.....	64
APÊNDICE E – Modelo de relatório (merenda escolar)	68
APÊNDICE F – Quadro de atividades (feira da alimentação saudável).....	69
ANEXOS	
ANEXO A – Alimentação cardioprotetora (cores da bandeira).....	72
ANEXO B – Declaração Universal dos Direitos da Água.....	74
SOBRE OS AUTORES	75

APRESENTAÇÃO

A relação com o alimento é um processo natural e presente em todas as fases da vida. Desde a gestação, passando pela infância e pela adolescência, o processo de escolha, o modo e o consumo dos alimentos se desenvolvem até a fase adulta, podendo sofrer inúmeras influências. Construir hábitos alimentares saudáveis é mais abrangente do que simplesmente comer um alimento para saciar a fome. Os hábitos alimentares são influenciados e estabelecidos ao longo da vida dos indivíduos devido a diversos fatores. Tratando-se do padrão alimentar e do estilo de vida dos povos indígenas, os costumes, os rituais e as crenças são influências culturais históricas e determinantes nas escolhas alimentares e no modo de comer dessa população. Como o ambiente da escola é o espaço de aprendizado oportuno e passível de implantação de ações de promoção e prevenção à saúde, este Manual de Atividades em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem o objetivo de formar a consciência dos hábitos alimentares saudáveis nos escolares e favorecer o resgate da relação cultural indígena com a comida, enquanto evidencia mudanças drásticas nas práticas alimentares e no padrão alimentar tradicional Terena.

Quando sugerimos as atividades a seguir, pensamos em oferecer um material didático descritivo, com um passo a passo detalhado e simples de ações que possam ser desenvolvidas na escola, considerando a inserção da comunidade local, lideranças e anciões Terena, em parceria com os profissionais da Equipe Multidisciplinar de Saúde Indígena (EMSI) da Unidade Básica de Saúde Indígena e professores.

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional presentes neste manual foram planejadas com base no método de mapeamento de temas/ conceitos *Concept Mapping*, o qual considerou a percepção e a opinião dos alunos acerca de fatores que eles achavam importantes para a sua saúde. Desse modo, a implantação dessas atividades na escola poderá ajudar no processo de educação em saúde dos alunos em relação a alimentação, nutrição e estilo de vida, considerando a necessidade em saúde destacada por eles mesmos. Logo, é possível trabalhar, desde cedo, na boa formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes e, assim, evitar que sejam adultos acometidos de doenças decorrentes da má alimentação, como sedentarismo e excesso de peso.

Esperamos que este material contribua como um complemento no processo de aprendizagem dos alunos e que, por meio dos hábitos alimentares saudáveis, possamos colaborar positivamente para a saúde de cada um deles, bem como para o fortalecimento da cultura alimentar indígena.

Anaíza Cesar Romero
Paulo de Tarso Coelho Jardim
André Barciela Veras

INTRODUÇÃO

As ações e atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são ferramentas previstas no processo educacional, nas escolas, os quais visam estimular a promoção da alimentação saudável e favorecer a adoção de práticas alimentares adequadas favoráveis e benéficas à saúde (SILVA et al., 2010). As atividades de EAN, como práticas de promoção à saúde, estão inseridas na ação estratégica da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) de incentivo à Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável (BRASIL, 2013).

Ter bons hábitos alimentares é direito de todo brasileiro, e a escola é um ambiente bastante propício ao incentivo das práticas de promoção à saúde. O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) são termos presentes nas políticas públicas que reforçam os ideais de acesso ao alimento a todos, de modo sustentável, os quais precisam ser de conhecimento dos alunos (BRAGA, 2004). As práticas de EAN são atividades práticas contínuas, permanentes, intersetoriais e multiprofissionais (profissionais EMSI da Unidade Básica de Saúde Indígena, agentes indígenas de saúde e comunidade escolar) que empregam abordagens pedagógicas em trabalho conjunto com a comunidade escolar (professores, pais, direção), vinculando-se à promoção à saúde nas escolas (BRASIL, 2016).

Publicado no ano de 2012, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas tem o objetivo de criar um campo comum de reflexão e orientação da prática, dentro do conjunto de

iniciativas de EAN, contribuindo, assim, para melhorar a qualidade de vida da população (BRASIL, 2012). O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) apresenta princípios que norteiam as ações em diversos setores e cenários.

Considerar esses princípios e as possibilidades de diferentes combinações entre eles numa mesma iniciativa permite um planejamento mais coerente das ações de EAN, além de contribuir para a percepção e a articulação da diversidade de sujeitos e instituições potencialmente parceiras como promotoras da alimentação adequada e saudável nos territórios. As ações de EAN, quando planejadas e realizadas em adequação aos princípios do Marco de Referência de EAN, contribuem para a intersetorialidade no processo educativo (BRASIL, 2012). Os princípios do Marco de Referência embasam as atividades de EAN e favorecem a prática das ações colaborativamente.

As grandes dimensões de território do Brasil favorecem as diversas representações culturais aqui encontradas, e isso é manifesto, também, na alimentação (LEITE, 2012). A diversidade de etnias indígenas é muito bem distribuída e característica no Brasil, de acordo com as regiões geográficas. Entre essas muitas etnias que povoam o território, as diferenças culturais, principalmente em relação à comida, são fortemente notadas, haja vista o fenômeno de transição cultural que influencia a forma de comer, as escolhas dos alimentos e as mudanças significativas na aquisição de comida, fazendo com que os indígenas estejam cada vez mais vulneráveis aos comportamentos alimentares e estilo de vida que comprometem sua saúde (BRASIL, 2003).

Alterações na base alimentar tradicional da população indígena reflete no surgimento de doenças devido às mudanças das práticas alimentares, antes firmada na agricultura de subsistência, coleta, caça e pesca, agora substituída pelo consumo mais frequente de alimentos ultraprocessados. Contudo, as perdas territoriais e a supressão da garantia de segurança alimentar e nutricional a esses indivíduos são temas descritos, em muitos es-

tudos, como grande ameaça à saúde indígena, sobretudo em se tratando de doenças crônicas não-transmissíveis, como obesidade, diabetes *mellitus* tipo 2 e hipertensão arterial (MOURA; BATISTA; MOREIRA, 2010; FREITAS et al., 2014).

Considerar as necessidades em saúde extraídas a partir de perspectivas das próprias crianças e adolescentes da escola indígena Terena implica em reconhecer suas necessidades mais específicas e o que os escolares estimam como importantes para si mesmos, visando um estilo de vida e uma alimentação mais saudável. O método de mapeamento conceitual *Concept Mapping* aplicado na Escola Municipal Cacique João Figueiredo, em Sidrolândia/MS, aos alunos de 9 a 17 anos de idade foi a ferramenta utilizada para se obter essa especificidade no levantamento de temas pontuais e relacionados ao que eles julgavam importante para terem saúde, representados por mapas de conceito (ROMERO, 2021).

Em oficinas de Mapeamento de Conceitos com um agrupamento de escolares entre 9 e 17 anos de idade, criou-se um *brainstorming* (debate) com esses indivíduos, a fim de gerar palavras-chave relacionadas aos objetivos de encorajamento a práticas alimentares saudáveis, promoção e prevenção à saúde. As declarações foram ordenadas em categorias, com base na similaridade entre elas, e, posteriormente, classificadas segundo o grau de importância e de viabilidade na aplicação prática do cotidiano dos estudantes na forma de atividades em EAN na escola. As declarações formadas foram determinadas pelos próprios escolares em eixos temáticos (Atividade física, Alimentação, Ambiente local e Bem-estar) por meio da ferramenta *Concept Mapping*, direcionando a elaboração do manual com descrição minuciosa de atividades em EAN aplicáveis na escola (ROMERO, 2021).

Dadas as considerações que os próprios alunos destacaram por meio do método de mapeamento conceitual, chegou-se à identificação das seguintes frases e termos mapeados a fim de se traçar as estratégias das atividades propostas neste trabalho:

- comer frutas, verduras e legumes;
- comer proteínas;
- comer menos gordura;
- ter uma alimentação saudável;
- incluir frutas e verduras no lanche da escola;
- ter um lanche saudável na escola;
- tomar água;
- ter uma alimentação natural;
- comer uma variedade de comidas;
- fartura de comida.

Embora a abordagem deste manual seja prioritariamente voltada às atividades de EAN, a promoção da saúde por meio do incentivo à prática de atividade física é um dos quesitos de extrema relevância citados pelos escolares, tendo como objetivo favorecer a melhoria das condições de saúde dos indivíduos, juntamente com a alimentação saudável.

Assim, uma estratégia ou um planejamento focado nos interesses específicos que os alunos evidenciaram após esse mapeamento demonstrarão maiores chances de alcance dos objetivos. Diante disso, demonstrase a necessidade da produção deste manual, com contribuição na realização e no manejo de atividades de EAN na Escola Municipal Cacique João Figueiredo em Sidrolândia/MS, como um guia prático para o desenvolvimento de ações de promoção e prevenção à saúde, visando proporcionar maior autonomia aos escolares quanto às escolhas alimentares saudáveis.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 1



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESCOLHAS ALIMENTARES

O objetivo dessa atividade é incentivar o consumo de alimentos saudáveis por meio da dinâmica de classificação dos alimentos em sala de aula. Pretende-se, ainda, estimular o interesse pela descoberta da origem dos alimentos, valorizar o consumo de alimentos naturais e nativos, tendo como base hábitos alimentares regionais, e promover a reflexão sobre o cuidado com o meio ambiente, a produção de alimentos e a valorização da cultura alimentar Terena. O *Guia alimentar para a população brasileira*, em sua 2ª edição, traz como orientação que a escolha dos alimentos para o consumo seja nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e, ao mesmo tempo, promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis (BRASIL, 2019a). Logo, a importância de se conhecer os graus de processamento dos alimentos e o que ele traz de impacto social, cultural e influencia no contexto da alimentação tradicional Terena.

Por isso, a proposta de atividade 1 se enquadra nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;

III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;

IV - A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;

V - Promoção do autocuidado e da autonomia;

VI - Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;

VII - Diversidade nos cenários de prática;

VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 1:

“VOCÊ DESCOBRE QUE A SAÚDE ESTÁ NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
QUANDO VOCÊ SE TORNA LIVRE PARA ESCOLHER BEM O QUE COMER”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Língua Portuguesa e Ciências.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), anciã da comunidade Terena, escolares.

Convidar um agente indígena de saúde ao ambiente escolar. Os professores das matérias relacionadas coordenarão desde o planejamento até a realização da atividade. Os escolares trarão de casa, individualmente, um alimento de livre escolha. O professor irá discutir com os escolares a respeito do alimento levado à aula, considerando se veio diretamente do campo ou se passou pelo processo de industrialização/processamento, em maior ou menor grau. A atividade deve ser desenvolvida no sentido de estimular os escolares a identificar como são produzidos os alimentos que fazem parte de sua rotina alimentar. Todos devem participar dessa discussão, para que cada um diga o seu ponto de vista acerca do alimento que escolheu levar. O AIS participará da atividade rastreando, na comunidade, uma anciã Terena que possa dar um depoimento de como aprendeu a cozinhar, quais alimentos faziam parte da rotina alimentar da família, quais eram as principais preparações culinárias feitas em casa, além de considerações culturais

Terena relacionadas à comida. A roda de conversa poderá durar em torno de 15-20 minutos.

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Alimentos trazidos pelos escolares (Exemplos: arroz, feijão, milho, frutas, legumes, verduras, biscoitos, pães, macarrão instantâneo etc.).

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Programar horários de aula de, no mínimo, dois tempos para a execução da atividade. Pode-se fazer a junção de disciplinas, para melhor disponibilidade de tempo e/ou interação interdisciplinar. Combinar, antecipadamente, com os alunos a participação ativa de todos na atividade. É essencial que todos os alunos levem um alimento de livre escolha para que a turma em geral possa participar ativamente da atividade. É muito oportuno que o AIS faça anotações da percepção dos escolares sobre os alimentos que levaram e a discutam ao final da atividade. Essas anotações poderão ser utilizadas durante a dinâmica de roda de conversa direcionada pelo professor responsável pela atividade e pela convidada anciã Terena da comunidade. Como sugestão, recomenda-se que o professor faça uma lista descrevendo e propondo exemplos de alimentos que cada aluno poderá levar para a atividade a fim de se evitar alimentos repetidos. Entretanto, não há problema se houver dois ou três escolares que levarem o mesmo alimento. Para garantia efetiva da participação de todos, o professor poderá atribuir pontuação aos alunos que participarem da atividade.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. No dia em que os alimentos forem levados à escola, o professor deverá posicionar os estudantes em círculo na sala de aula. O professor deve coordenar a aplicação da atividade por séries. Logo que todos os escolares

estiverem dispostos em círculo, o professor deve comunicar a participação do AIS e da anciã Terena convidada para a roda de conversa. Posteriormente, perguntará a cada aluno o motivo da escolha do alimento que levou para a atividade. Todos os escolares devem participar.

PASSO 2. Para a realização desse passo, recomenda-se que o professor e o AIS façam uso do *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2019a), para melhor domínio e compreensão do conteúdo. Nessa etapa, o professor deverá orientar os escolares acerca do fato de que a maioria dos alimentos industrializados passa por várias etapas de processamento antes de estar disponível para consumo, possui inúmeros aditivos alimentares (corantes e conservantes), elevadas concentrações de gordura, açúcar e sódio etc. Nesse momento, o professor poderá utilizar a lousa ou quadro-negro para listar os alimentos levados pela turma, fazendo a classificação conforme o grau de industrialização (Apêndice B). A consulta ao *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2019a) servirá de embasamento teórico para essa fase. Ainda nessa etapa, o professor deverá conduzir a participação da anciã Terena, que discorrerá sobre as preparações culinárias utilizando esses alimentos no dia a dia, ou sua relação com a culinária típica da cultura Terena. Ainda nesta etapa, o professor deverá conduzir a participação da anciã Terena sobre as preparações culinárias com esses alimentos no dia a dia ou a relação dos mesmos na culinária típica da cultura Terena.

PASSO 3. O professor pode, nesse momento, descrever brevemente, juntamente com o AIS, o impacto do consumo de alimentos industrializados no ganho de peso (obesidade infantil). Ao final da atividade, o professor de Língua Portuguesa poderá solicitar aos alunos a realização de atividades de fixação (Apêndice A), com o objetivo de avaliar o aproveitamento da turma segundo a dinâmica proposta.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 2



CONSUMO DE VEGETAIS E FRUTAS

O objetivo dessa atividade é incentivar o consumo mais frequente de frutas e vegetais na rotina alimentar dos escolares, orientando-os acerca do bom aproveitamento das frutas nativas e de fácil aquisição, conforme a época do ano, no território local. Deve ser orientado o consumo de frutas, tubérculos e vegetais nativos do território, valorizando também a tradição alimentar Terena na coleta de alimentos sazonais e comuns da região. O consumo de alimentos *in natura*, como os vegetais, é a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar, social e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2019a).

A proposta de atividade 2 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

- III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- V - Promoção do autocuidado e da autonomia;
- VI - Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- VII - Diversidade nos cenários de prática;
- VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 2:

“A ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA PODE SER SAUDÁVEL!”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Língua Portuguesa e Ciências.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), Equipe Multidisciplinar de Saúde Indígena (EMSI), anciã da comunidade Terena, escolares, merendeiras.

Convidar o AIS e a EMSI, sob a coordenação dos professores de Ciências e Língua Portuguesa. Os escolares farão um relatório da alimentação escolar servida durante o período de uma semana, no qual irão listar todos os alimentos presentes nas refeições, por exemplo, arroz, carne bovina, frango, sal, óleo, leite etc. Depois da listagem, devem realizar a classificação de todos os alimentos descritos de acordo com o grau de processamento, juntamente com o AIS. Ao término da atividade, será realizada uma oficina culinária utilizando uma receita comum do cotidiano dos escolares como proposta de alimentação escolar (Apêndice D).

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Toucas descartáveis, folhas A4, lápis/caneta, alimentos (oficina culinária).

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Combinar com a direção e com os responsáveis pela manipulação de alimentos a respeito da disponibilidade da cozinha da escola para a atividade de oficina culinária e dos ingredientes necessários para a receita.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. O professor de Ciências deverá convidar os AIS ou um profissional da Equipe EMSI e explicar sobre a atividade proposta (relatório descritivo) aos escolares.

PASSO 2. Os professores envolvidos na organização da atividade deverão instigar os escolares a identificar o máximo de gêneros alimentícios/alimentos presentes na refeição, orientando-os a observar com muita atenção cada refeição ofertada na merenda durante o período proposto.

PASSO 3. Será entregue aos escolares o modelo de relatório, conforme proposto no Apêndice E, disponibilizado pelo professor de Língua Portuguesa, para que descrevam, durante uma semana, os alimentos que compõem as refeições da alimentação escolar.

PASSO 4. O professor irá programar, no mínimo, duas aulas para a atividade de classificação dos alimentos e organizar pequenos grupos (de três a quatro escolares) entre a turma, designando um AIS para cada agrupamento. Os AIS terão a função de ajudar os alunos na classificação dos alimentos.

PASSO 5. Durante a classificação dos alimentos, o professor poderá utilizar a lousa para reproduzir as respostas dos alunos, conforme a classificação que eles derem em grupo: *IN NATURA* ou *MINIMAMENTE PROCESSADOS*, *INGREDIENTES CULINÁRIOS* (óleos, gorduras, sal e açúcar), *PROCESSADOS*, *ULTRAPROCESSADOS* (Apêndice B).

PASSO 6. O professor deverá estar atento ao preenchimento – juntamente com os alunos – da lousa, com o que foi observado e anotado nos grupos. Todos devem participar da construção das classificações dos alimentos, e os AIS devem ajudar na tarefa. Nesse momento, a classificação segundo as cores da bandeira da tabela de alimentos cardioprotetores (BRASIL, 2018) auxiliará na formação do conceito de alimentação saudável no cotidiano dos escolares (Anexo A). Qual é a categoria está mais representada? É importante que o professor de Língua Portuguesa, nesse momento, encoraje os escolares a relatar se os alimentos registrados são consumidos em casa também, fazendo uma autorreflexão. Um exemplo de atividade pedagógica que o docente poderá solicitar aos alunos é o relatório descritivo.

PASSO 7. Caso os alunos identifiquem alimentos ultraprocessados presentes no cardápio da merenda (estímule a participação de todos), proponha, com a ajuda deles, possibilidades de substituição por alimentos tradicionais da cultura alimentar Terena, como, por exemplo, Cará, mandioca, milho, carne seca, feijão de corda, farinha de mandioca, pequi etc. (LEMOS et al., 2014). Caso os alunos não identifiquem alimentos ultraprocessados, os professores e os AIS podem sinalizá-los e explicar o motivo da classificação do alimento em questão.

**Obs.: Previamente, sugere-se a realização da atividade de Educação Alimentar e Nutricional – PROPOSTA DE ATIVIDADE 1 – roda de conversa, com o intuito de convidar os escolares a trazerem alimentos (livre escolha) de casa para iniciar as discussões sobre o tema.*

PASSO 8. Juntamente com os escolares, os professores podem explicar a importância da alimentação adequada e saudável no ambiente da escola. Terminada a atividade de levantamento e classificação segundo o grau de processamento dos alimentos, os professores de Língua Portuguesa e Ciências podem organizar uma data próxima para a realização da oficina culinária com receitas (Apêndice D) na cozinha da escola, com as merendeiras e

a anciã Terena da comunidade. Preferencialmente, escolher para a oficina, como proposta de cardápio na merenda, uma receita que contenha hortaliças e/ou frutas comuns do território ou produzidas na horta da escola.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 3



FEIRA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

O objetivo dessa atividade é incentivar a prática da alimentação saudável (culturalmente tradicional, sustentável e acessível), incentivando o consumo de alimentos das feiras livres ou de produção na própria comunidade. A presença de alimentos ultraprocessados, contrapondo-se ao consumo de alimentos *in natura*, produzidos por meio da agricultura familiar, carnes de caça/pesca, é uma característica que gera incertezas e preocupações quanto ao ato de se alimentar do desconhecido para os indígenas Terenas (LEMOS et al., 2014).

Logo, a proposta de atividade 3 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;

III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;

IV - A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;

V - Promoção do autocuidado e da autonomia;

VII - Diversidade nos cenários de prática;

VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 3:

“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FEIRA”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Interdisciplinar.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), escolares, lideranças da comunidade indígena Terena, pais e comunidade geral.

Propor a realização da Feira da Alimentação Saudável na escola, abordando as questões interdisciplinares relacionadas à alimentação saudável e à saúde (alimentos regionais, meio ambiente, estilo de vida, cultura alimentar Terena etc.). A proposta da Feira tem como objetivo articular conteúdos exclusivamente relacionados à alimentação saudável e à saúde, tais como água, alimentos, corpo humano, entre outros. O projeto visa organizar e sistematizar a Feira da Alimentação Saudável na escola indígena urbana, no município de Sidrolândia/MS, com enfoque no tema “Alimentação saudável para uma boa saúde”.

QUAIS OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

A depender das propostas de exposição das atividades (alimentos típicos regionais: guariroba, pequi, manga, mandioca; preparações culinárias

rias como farinhas, bolos etc.; apresentações culturais; bancas; estandes etc.).

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Reunião entre direção da escola, agentes indígenas de saúde, lideranças da comunidade indígena Terena e professores para exposição, organização e sistematização do projeto.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. Os professores, em parceria com os profissionais da Equipe Multidisciplinar de Saúde Indígena da Unidade Básica de Saúde Indígena, poderão propor uma reunião para exposição da proposta de Feira da Alimentação Saudável na escola. É imprescindível a presença da direção da escola para a esquematização dos itens a serem expostos e das dinâmicas de exercício dos escolares para a execução do projeto.

PASSO 2. A reunião geral com professores, lideranças da comunidade Terena, profissionais da EMSI e direção da escola servirá para se discutir a organização e a sistematização do projeto (divisão das turmas na exposição dos trabalhos). Nesse momento, é importante deixar definida, também, a participação dos AIS nos estandes da feira ao lado dos escolares. Os AIS também serão fundamentais no convite e na incorporação da comunidade prestigiando e participando da atividade.

PASSO 3. Os professores devem propor o levantamento de conhecimento prévio sobre o tema e fazer a sugestão das atividades aplicáveis, como, por exemplo, exposição de comidas da cultura Terena, cartazes, danças culturais, barraca de exposição de alimentos (mandioca, milho, pequi, manga etc.), exposição de verduras e legumes produzidos na horta da escola, entre outros (Apêndice F).

PASSO 4. Por fim, o professor coordenador da atividade deverá sugerir, segundo calendário definido pela direção da escola, a data de implementação da Feira da Alimentação Saudável. Durante a reunião geral, procurar deixar o máximo de quesitos organizados e agendar mais encontros durante organização da Feira.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 4



HORTA NA ESCOLA

Os objetivos dessa atividade são: incentivar a prática da alimentação saudável (culturalmente tradicional, sustentável e acessível) por meio da implantação de horta na escola; valorizar hortas domésticas ou coletivas como componente-chave do sistema alimentar, vivenciando o plantio de alimentos. Os alimentos de origem vegetal são boas fontes de fibras e outros nutrientes, além de serem alimentos com baixa densidade calórica, ou seja, poucas calorias por grama (BRASIL, 2019a).

A proposta de atividade 4 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

- I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- IV - A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- V - Promoção do autocuidado e da autonomia;
- VII - Diversidade nos cenários de prática;
- VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 4:

“A HORTA NOSSA DE CADA DIA”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Ciências, Artes, Língua Portuguesa e Matemática.

Na etapa preparatória da atividade, se necessário/oportuno, elaborar um roteiro que oriente a forma organizacional de estrutura da horta, conforme o espaço disponível na escola. O plantio de ervas e algumas hortaliças (por exemplo, coentro, hortelã, manjeriço, capim-limão, rúcula) pode ser uma boa opção, devido à rapidez com que esses alimentos brotam e pelo pouco espaço e profundidade de terra que demandam. Caso a escola tenha espaço para canteiros profundos, podem ser plantadas hortaliças como cenoura, beterraba ou rabanete. Atentar para o tempo necessário entre plantio e colheita dos alimentos escolhidos, de forma a garantir que os escolares plantem e colham o que foi cultivado durante o período letivo. Adotar práticas agroecológicas no plantio, na escola, e encorajar sua adoção quando do plantio doméstico, utilizando, por exemplo, garrafas pet como canteiros. Caso seja oportuno, na implantação e manutenção da horta, envolver os escolares de outros segmentos e/ou as famílias e a comunidade, secretarias de educação e de agricultura e/ou a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater) do município. Planejar com as crianças práticas culinárias que utilizem o que foi colhido, no preparo da merenda escolar, por exemplo.

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

- Sementes e/ou mudas de hortaliças da região ou molhos de cebolinha etc.;
- Ferramentas: enxadas, pás (curta e reta), rastelo, carrinho de mão, enxadão, sacho, conjunto de ferramentas para jardinagem e afins;
- Utensílios: mangueira, regador, pulverizador, vasos, caixotes, sementeira, luvas, irrigadores, entre outros.

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Solicitar à direção autorização para implementação do projeto de horta escolar e, juntamente com professores e agentes indígenas de saúde, discutir a finalidade do projeto, mecanismos para aquisição dos materiais para sua estruturação e meios de manutenção. Os AIS podem articular, na comunidade, a aquisição das ferramentas ou a participação no manejo das hortaliças.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. Os professores solicitarão aos escolares, em sala de aula, sementes e/ou mudas de hortaliças da região ou molhos de cebolinha, tais quais são vendidas em feiras e mercados. Os agentes indígenas de saúde podem buscar, na comunidade, mudas e doações de ferramentas e utensílios essenciais para estrutura e manutenção da horta.

PASSO 2. Os professores e os AIS se reunirão com os escolares, em palestras e rodas de conversa, a fim de se discutir acerca do desenvolvimento das hortaliças. Exemplos de perguntas que podem animar a conversa: De que forma é plantada? Como fica a planta “adulta”? Quanto tempo leva para crescer e poder ser colhida para o consumo? Quanto custa na feira ou no

mercado? Já plantaram? Alguém da família planta ou já plantou esse alimento? E outros alimentos, já plantaram?

PASSO 3. Os professores ainda estimularão os escolares com atividades em sala de aula sobre o tema “alimentação saudável”: jograis, seminários, propostas de redação, teatro, jogos educativos etc.

PASSO 4. Os profissionais da EMSI, ao lado dos AIS, poderão contribuir com rodas de conversa acerca dos dez passos da alimentação saudável (Apêndice C), atividades e ações de educação alimentar e nutricional (vídeos, jogos, oficinas culinárias), com o intuito de ressaltar a importância e as vantagens do cultivo doméstico de alimentos, tanto para a alimentação da família quanto para a sustentabilidade do sistema alimentar, e de valorizar a horta como uma oportunidade de se observar o ciclo de produção do alimento, dando novo sentido para a relação dos escolares com eles.

PASSO 5. Em seguida, de acordo com a infraestrutura da escola e com os materiais disponíveis, realizar uma oficina de plantio. Os agentes indígenas de saúde e os pais e/ou responsáveis dos alunos poderão, nesse momento, contribuir diretamente na oficina de plantio ou poderão buscar, na comunidade, indivíduos que se disponibilizem a ajudar na estruturação e na manutenção da horta.

PASSO 6. Os professores deverão estimular os escolares a acompanhar o desenvolvimento das hortaliças plantadas.

PASSO 7. Por fim, os professores deverão incentivar os escolares e os pais a criar hortas em casa ou a se engajar no cuidado daquelas já existentes.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 5



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MERENDA ESCOLAR

O objetivo dessa atividade é incentivar, na alimentação escolar, o consumo de alimentos produzidos na horta da escola, por meio do contato e do cultivo no plantio de hortaliças. Os alimentos de origem vegetal ou animal que sejam produzidos respeitando o uso sustentável dos recursos naturais e que favoreçam os saberes e as formas de produção tradicionais são denominados alimentos orgânicos e de base agroecológica. Desse modo, os escolares estarão mais próximos de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2019a).

A proposta de atividade 5 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

- I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- IV - A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- V - Promoção do autocuidado e da autonomia;
- VII - A diversidade nos cenários de prática;
- VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 5:

“HABILIDADES DE ESCRITA E LEITURA X HORTA”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Artes, Língua Portuguesa, Ciências.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), escolares.

O objetivo da atividade é propor aos escolares a confecção de placas de identificação para a horta, visando estimular as habilidades de escrita e leitura. O professor que coordenar essa atividade pode contar com a presença dos AIS auxiliando os escolares durante os recortes e a demarcação nos canteiros depois de prontos.

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Cartolina/papel cartão, palitos de churrasco, pistola e bastão de cola quente, papel *contact*, régua e tesouras.

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Conhecimento dos tipos de hortaliças a serem cultivadas ou já cultivadas na horta da escola.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. O professor deverá posicionar os escolares em círculo nas salas de aula, separando-os em grupos para definição das tarefas.

PASSO 2. Cada escolar deverá receber, para colorir, uma figura de uma verdura ou fruta que haja na horta escolar e ao lado da qual esteja escrito o nome do alimento.

PASSO 3. Quando todos terminarem de colorir, os alunos poderão cortar em dois as imagens com seus respectivos nomes, ficando o desenho de um lado, e o nome, do outro. As imagens poderão ser utilizadas para realizar um jogo da memória.

PASSO 4. É importante que os escolares sejam estimulados a tentar ler e memorizar a escrita de cada palavra em todos os momentos da dinâmica. Posteriormente, as imagens podem ser coladas em palitos e fixadas na horta, como placas de identificação, pelos escolares.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 6



ÁGUA E SAÚDE

O objetivo dessa atividade é estimular, nos escolares, a capacidade de reconhecer a água como patrimônio a ser preservado e de grande importância para a saúde e para a vida. O consumo de água é essencial para a manutenção da vida. É imprescindível que a água seja potável para o consumo humano, tanto a que é ingerida quanto a que é usada nas preparações culinárias (BRASIL, 2019a).

A proposta de atividade 6 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

- I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- V - Promoção do autocuidado e da autonomia;
- VI - Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 6:

“ÁGUA COMO PATRIMÔNIO”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Ciências, Geografia, História, Língua Portuguesa e Artes.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), Agentes Indígenas de Saneamento (AISAN), escolares.

A atividade proposta visa conscientizar sobre a importância de preservação do patrimônio natural *água*, fundamental para a sobrevivência de todos (VIEIRA, 2006). A atividade sugere uma problematização organizada em pequenos grupos de escolares, dentro de cada sala, e, ao final, a construção de um mural com a materialização do assunto discutido em sala. Os AISAN poderão ser convidados a participar da problematização, trazendo vivências do seu cotidiano no território e na confecção do mural.

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Materiais de papelaria necessários para montagem de mural (cartolina, tesoura, isopor, cola, *glitter*, figuras ilustrativas de revistas, canetas hidrográficas, lápis de cor etc.).

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Levantar as características e condições de abastecimento de água no território da comunidade (escolares, AIS e AISAN);

Levantar dados sobre uso e gestão da água no planeta, sobre seu mau uso/desperdício e sobre formas de preveni-los, contextualizando com a vivência na comunidade; nesse momento, os professores farão a proposta de atividade pedagógica aos escolares.

Reproduzir o texto do material complementar – *Declaração Universal dos Direitos da Água* (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 1992) (Anexo B) dessa atividade, ou organizar para que seja visível para toda a turma, em forma de cartaz ou projeção.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. Propor aos escolares a realização de um levantamento sobre o abastecimento de água na comunidade e o uso em suas casas. Para isso, o professor irá sugerir a elaboração coletiva de um roteiro para o levantamento, definindo um prazo para entrega. Algumas questões podem ser sugeridas para o levantamento:

- Origem da água de utilização na escola e casas da comunidade;
- Se há o abastecimento direto (coleta própria) ou se a água é disponibilizada via serviços de abastecimento (encanado, carro-pipa e etc.);
- A comunidade recebe água vinda dos centros de tratamento?;
- Como é o fluxo de abastecimento de água? É contínuo ou há falta de água frequente?;
- O tempo de banho é uma preocupação? (BRASIL, 2019b).

Cada escolar responderá às questões sugeridas em forma de produção de texto, conforme a sua vivência.

PASSO 2. Propor aos escolares que compartilhem as informações levantadas por meio de leitura em apresentação à turma. Após a leitura, o professor irá dividir a turma em pequenos grupos para a problematização. Problematizar: a importância da água para o corpo; quando a água é considerada potável; como conservar os cursos d'água com medidas em casa e na cidade; descrever o que se considera desperdício ou uso inadequado da água; em que momento pode haver desperdício de água considerando sua rotina? (BRASIL, 2019b). Cada grupo irá responder às questões em forma de resumo.

PASSO 3. Cada escolar fará essa problematização individualmente, em forma de produção de texto. O professor, em parceria com os AÍSAN, pode expor aos alunos, em modo de palestra, alguma experiência vivenciada e de conhecimento na comunidade (falta de água, desperdício, utilização etc.).

PASSO 4. O professor realizará, em seguida, a leitura coletiva da *Declaração Universal dos Direitos da Água*, publicada em 22 de março de 1992 pela Organização das Nações Unidas (ONU) (BRASIL, 2019b).

PASSO 5. Propor aos escolares a construção de um mural que aborde o tema, tendo como ponto de partida a seguinte frase "Qual é a sua gota de contribuição?". Cada aluno receberá uma folha de papel (preferencialmente, papel sulfite ou cartolina azul) com um molde em forma de gota, em que reproduzirá a sua ideia para melhorar a condição da água na comunidade e no planeta. Poderão ser colocadas, no mural, informações, ações práticas, poemas, músicas, desenhos, entre outros (BRASIL, 2019b).



PROPOSTA DE ATIVIDADE 7

PATRIMÔNIO DA VIDA



O objetivo dessa atividade é gerar, nos escolares, a consciência de preservação e cuidado da água como patrimônio fundamental da vida, além de incentivá-los acerca da proteção dos recursos hídricos e do conhecimento dos que estão disponíveis na área da comunidade local.

A proposta de atividade 7 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica;

V - Promoção do autocuidado e da autonomia;

VI - Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;

VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 7:

“ÁGUA É VIDA!”

(INDICADA PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Ciências, Geografia, Língua Portuguesa e Artes.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, Agentes Indígenas de Saúde (AIS), Agentes Indígenas de Saneamento (AISAN), escolares.

O desafio é integrar o ciclo da água com o ciclo da vida, para demonstrar que, mesmo existindo muita água no planeta, não significa que ela seja acessível, suficiente e boa para o consumo (VIEIRA, 2006). A atividade proposta visa sistematizar esse conceito. Tão importante quanto saber que a água dos rios está no estado líquido, evapora-se, condensa-se e precipita na forma de chuva é perceber a grande dependência entre o ciclo da vida e a existência da água.

QUAIS OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

1 garrafa plástica de 2 litros cheia de água, com tampa, 1 copo de 200 ml, 1 copo de 50 ml, cartolinas, jornais, revistas, tesoura, cola e, se possível, uma ilustração do ciclo da água.

O QUE ORGANIZAR ANTES?

Organizar e agendar, no mínimo, duas aulas para a execução da atividade e solicitar aos alunos os materiais necessários. É importante que os AISAN e/ou os AIS participem, trazendo os materiais e ajudando na confecção do painel.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

PASSO 1. Montar um painel com cartolinas ou papel e fixar a ilustração do ciclo da água. Dispor os materiais da atividade, conforme a sequência do desenho da Figura 1, em um local de fácil visualização.



Figura 1 – Representação da disponibilidade hídrica no planeta.

Fonte: Elaboração dos autores.

PASSO 2. O professor deverá convidar os escolares e os AIS/AISAN para participarem e interajam na construção do conhecimento sobre a disponibilidade da água no planeta. A educação acerca da preservação da água é tema relevante quando pensamos em bem-estar e saúde. A dinâmica da atividade em questão baseia-se na hipótese de que podemos concentrar toda a água da Terra (oceanos, mares, rios, lagos, geleiras, lençóis subterrâneos...) numa garrafa de 2 litros, e, posteriormente, interagir algumas questões com os alunos. Nesse momento, o professor poderá estimular a participação dos escolares fazendo alguns questionamentos:

Imaginem que esta garrafa contenha toda a água do Planeta. Que tipo de água vocês acreditam haver aqui? Salgada? Doce? Quais são os locais podemos encontrar água? (VIEIRA, 2006).

Os AISAN poderão participar da atividade expondo o seu ponto de vista acerca do assunto ou, até mesmo, realizando uma minipalestra em parceria com o professor coordenador da atividade.

Sugestão de Leitura: Cartilha *A água que você desperdiça pode fazer falta amanhã. Economize.* (COMPANHIA VALE DO RIO DOCE, 2013).

PASSO 3. A partir disso, o professor poderá questionar os escolares e estimulá-los a debater. Sugere-se que o professor faça questionamentos que provoquem a curiosidade dos participantes. Exemplos de perguntas: “Temos toda a água do planeta disponível para o consumo? Conseguimos consumir a água do mar? Alguém conhece o mar e já experimentou a água?”. O professor deverá usar a ilustração do ciclo da água realizada no início da atividade para demonstrar as concentrações de água no planeta, utilizando-a como demonstração aos escolares. É oportuno explicar sobre os lugares onde se encontra água doce disponível. (VIEIRA, 2006).

PASSO 4. Dialogar com os escolares, fazendo uso dos objetos da ilustração do ciclo da água (garrafa pet, jarra, copo e tampinha da garrafa pet) para

explicar a proporção de água no planeta e facilitar o entendimento da importância da água para todos nós. Esclarecer sobre a diferença entre água doce disponível e água doce potável, bem como os locais em que ela está disponível, as possíveis fontes de contaminação das águas dos rios, lençóis freáticos etc. Nessa etapa, é importante a inserção dos AIS/AISAN nos diálogos. (VIEIRA, 2006).

PASSO 5. O professor e os AIS/AISAN poderão propor ao grupo as seguintes reflexões:

- proporção, representada pela tampinha da garrafa pet, de água disponível para consumo, higiene pessoal, cozinhar, limpeza etc.;
- proporção, representada pela tampinha da garrafa pet, que pode estar sendo contaminada ou desperdiçada. (VIEIRA, 2006).

PASSO 6. Nesse momento, o professor irá propor uma atividade pedagógica baseada no debate. Utilizando recortes de revistas ou desenhos, os escolares farão painéis/cartazes relacionando o uso da água, a sobrevivência dos seres vivos, atividades domésticas e industriais, e destacando as formas de degradação e, posteriormente, as formas de preservação. Os AISAN poderão participar auxiliando os alunos. Também poderá ser proposto que os escolares criem histórias em quadrinhos. (VIEIRA, 2006).

PASSO 7. O professor de Língua portuguesa poderá propor a produção de textos acerca da crise hídrica das hidrelétricas, das produções agrícolas com prejuízo devido à escassez das chuvas, das atitudes de preservação etc.



PROPOSTA DE ATIVIDADE 8



MOVIMENTE-SE!

O objetivo dessa atividade é promover, nos escolares, a conscientização em relação à prática de atividades físicas para a boa saúde do corpo e da mente. A atividade física é essencial para nossas vidas e recomendada para todas as idades (BRASIL, 2021).

A proposta de atividade 8 enquadra-se nos seguintes princípios do Marco de Referência em EAN:

V - Promoção do autocuidado e da autonomia;

VI - Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;

VIII - Intersetorialidade.

PROPOSTA DE ATIVIDADE 8:

“BRINCAR E JOGAR TE LEVA A SE MOVIMENTAR”

(INDICADO PARA ESCOLARES DE 9-11 ANOS DE IDADE
E ADOLESCENTES DE 12-17 ANOS DE IDADE)

QUAIS MATÉRIAS ESTÃO RELACIONADAS?

Educação Física.

QUEM DEVE PARTICIPAR?

Professores, AIS e escolares.

A atividade em questão tem a finalidade de estimular o comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (BRASIL, 2021). A atividade sugere a organização dos “Jogos e Brincadeiras Escolares Indígenas” nas dependências da escola, com atividades tradicionalmente indígenas. Os AIS poderão ser convidados a participar na organização geral, desde o recrutamento dos participantes até a organização do evento.

QUAIS SÃO OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Petecas, arcos e flechas, cordas, bolinhas de gude etc.

O QUE ORGANIZAR ANTES?

O professor de Educação Física poderá, juntamente com os AIS, fazer a organização das turmas para a participação nos “Jogos e Brincadeiras Escolares Indígenas”.

Levantar subsídios para a aquisição dos materiais necessários (petecas, arcos/flechas, cordas, etc.). Os AIS poderão buscar apoio na comunidade para essa organização dos materiais a serem usados.

O professor de Educação Física deverá comunicar a direção sobre questões de datas e recursos para a realização do evento.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

JOGOS/BRINCADEIRAS 1 – ARCO E FLECHA

O professor coordenador da atividade irá planejar a atividade ao ar livre e irá providenciar os arcos e flechas na comunidade em questão.

JOGOS/BRINCADEIRAS 2 – TOBDAÉ

O professor coordenador da atividade irá providenciar petecas, que serão usadas de forma similar à bola na brincadeira de queimada. Os escolares deverão ser organizados em duplas e receberão as petecas, com as quais deverão acertar os adversários, o mesmo tempo que deverão se desviar das petecas lançadas por eles. Os atingidos pela peteca são eliminados da brincadeira. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 3 – BRIGA DE GALO

Nessa brincadeira, o professor organiza os escolares em pares. Os participantes da brincadeira devem ficar em uma perna só, parados e com os braços cruzados. A brincadeira é, por meio de empurra-empurra usando apenas os ombros, fazer com que o adversário coloque o pé no chão. Vence a disputa quem não colocar o outro pé no chão. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 4 – ARRANCA MANDIOCA

O professor coordenador solicita a um estudante que abrace, com força, um tronco ou uma pilastra. Os outros participantes vão, um a um, abraçando o participante abraçado à pilastra. Escolhe-se um estudante para dar a função de “coletor de mandiocas” da vez que, e ele deverá puxar o último da fila, tentando fazê-lo se soltar. Para isso, é permitido fazer cócegas. Cada um que se desprende da fila deve ajudar o “coletor” da vez a ir arrancando as próximas “mandiocas” uma a uma. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 5 – PETECA

A brincadeira de peteca pode ser feita com os participantes organizados em círculo ou em duplas. A peteca é jogada entre os participantes até que quem a deixa cair é eliminado da brincadeira. O professor pode formular um campeonato entre as séries, a fim de aumentar a disputa. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 6 – CABO DE GUERRA

O professor organiza os grupos competidores, que deverão puxar cada lado de uma corda, com o objetivo de testar o grau de força entre os participantes. Vence a disputa o grupo que puxar e ultrapassar o ponto de divisão estipulado pelo professor. Cada grupo desenvolve suas técnicas e maneiras de se organizar para puxar a corda. O professor observa e coordena a atividade. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 7 – CORRIDA DO SACI

O professor organiza o espaço livre e delimita os locais de largada e chegada da competição. Com uma das pernas, cada participante corre, de modo semelhante ao personagem folclórico Saci Pererê, até a linha de chegada. Vence a brincadeira quem chegar primeiro correndo com uma perna só. (FRANCO, 2019).

JOGOS/BRINCADEIRAS 8 – FUBECA OU BOLINHA DE GUDE

A organização da brincadeira pode ser em forma de competição. O professor escolhe a área externa para a disputa e organiza os alunos participantes. A instrução é formar um círculo desenhado no chão e jogar as bolinhas de vidro impulsionando-as com o polegar. As bolinhas dos adversários que são postas fora do círculo serão de posse dos jogadores que as acertarem. O jogador que adquirir o maior número de bolinhas dos demais participantes, colocando-as para fora do círculo, vence a brincadeira. (FRANCO, 2019).

REFERÊNCIAS

BRAGA, V. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 37-44, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. 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, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. **Promoção e Educação em Saúde indígena**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_educacao_saude_indigena.pdf. Acesso em: 05 fev. 2021.

BRASIL. **Alimentação cardioprotetora**: manual de orientações para profissionais de Saúde da Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. p. 17-39.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. atual. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019a. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/miolo_guia_ajustado2019_2.pdf. Acesso em: 05 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da alimentação adequada e saudável**: ensino fundamental II. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019b. p. 126-127.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis.

Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf. Acesso em: 23 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

COMPANHIA VALE DO RIO DOCE. **A água que você desperdiça pode fazer falta amanhã. Economize.** [S. l.]: Companhia Vale do Rio Doce, 2013. Disponível em: <http://brasildasaguas.com.br/wp-content/uploads/sites/4/2013/05/CARTILHA-AGUA-CVRD.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2022.

DICAS de alimentação para ter um coração saudável. **Saúde Brasil**, 2018. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/dicas-de-alimentacao-para-ter-um-coracao-saudavel>. Acesso em 13 abr. 2022.

FRANCO, I. 13 brincadeiras indígenas. **Escola Educação**, 2019. Disponível em: <https://escolaeducacao.com.br/10-brincadeiras-indigenas/>. Acesso em: 12 abr. 2022.

FREITAS, D. A.; SOUSA, À. A. D.; LIMA, C. A. G.; JONES, K. M.; CALDEIRA, A. P. Sobrepeso e obesidade entre crianças indígenas e não indígenas. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 8, n. 6, p. 1687-1691, 2014. DOI 10.5205/reuol.5876-50610-1-SM.0806201431. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/13642/16500#:~:text=Constatou%2Dse%20que%2C%20aproximadamente%20uma,n%C3%BAmero%20de%20crian%C3%A7as%20n%C3%A3o%20ind%C3%A>Dgenas. Acesso em: 23 mar. 2021.

LEITE, M. S. Nutrição e alimentação em saúde indígena: notas sobre a importância e a situação atual. In: GARNELO, L.; PONTES, A. L. (org.). **Saúde**

indígena: uma introdução ao tema. Brasília, DF: MEC-SECADI, 2012. cap. 5, p. 156-183. DOI 10.5205/reuol.5876-50610-1-SM.0806201431. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_indigena_uma_introducao_tema.pdf. Acesso em: 22 jan. 2021.

LEMOS, E. F.; RIBAS, D. L. B.; PESSÔA, M. C. B.; CONCONE, M. H. V. B. Cozinha Teréna: novas práticas alimentares em tempos de mudança. **Espaço Ameríndio**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 87-107, jul./dez. 2014.

MENEGHELLO, M. **De olho no futuro:** ciências 1. São Paulo: Quinteto Editorial, 1996.

MOURA, P. G.; BATISTA, L. R. V.; MOREIRA, E. A. M. População indígena: uma reflexão sobre a influência da civilização urbana no estado nutricional e na saúde bucal. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 459-465, 2010. DOI 10.1590/S1415-52732010000300013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-4952732010000300013&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 19 fev. 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos da Água**. Nova York: ONU, 1992.

RIBAS, D. L. B.; NAKAGAWA, L. Y.; MORAES, M.; HELNEY, P. **Comida, mulheres e memórias Terena**. Campo Grande: Ed. UFMS, 2013.

ROMERO, A. C. **Planejamento de ações de educação alimentar e nutricional em uma escola indígena urbana**. 2021. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Família) – Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2021.

SILVA, S. U.; MONEGO, E. T.; SOUSA, L. M.; ALMEIDA, G. M. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 23, n. 8, p. 2671-2681, 2018.

VIEIRA, A. R. **Cadernos de educação ambiental água para vida – água para todos:** guia de atividades. Brasília, DF: WWF Brasil, 2006. Disponível em: <http://www.wwf.org.br/informacoes/bliblioteca/index.cfm?uNewsID=2986>. Acesso em: 11 abr. 2022.

APÊNDICES

3.2 Maus hábitos na nossa alimentação podem nos causar doenças. Um erro bastante comum é:

- a) Tomar refrigerante todos os dias no almoço.
- b) Comer arroz e feijão.
- c) Lavar as frutas e as verduras antes de comer.
- d) Mastigar devagar os alimentos.

3.2 Uma alimentação saudável tem alimentos naturais no cardápio. O almoço mais saudável é:

- a) Macarrão, salada de frutas e sorvete
- b) Pizza, refrigerante e gelatina
- c) Cachorro-quente, refrigerante e brigadeiro
- d) Arroz, feijão, carne moída, couve, cenoura e fruta

3.3 São alimentos saudáveis para o jantar:

- a) Miojo, fanta e sorvete
- b) Bolacha recheada e suco em pó
- c) Pão francês, manteiga e leite com chocolate
- d) Arroz, feijão, carne e salada

4. Observe os alimentos:



MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL:

Escola Municipal Cacique João Figueiredo Aldeia indígena urbana Terena, Sidrolândia/MS



Complete o quadro:

ORIGEM ANIMAL	ORIGEM VEGETAL

5. Estudo de texto:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA NO PRATO

Uma alimentação saudável é feita com alimentos frescos, naturais e variados. Para se ter uma boa saúde é preciso uma alimentação nutritiva (arroz, feijão, carnes, ovos, verduras e etc.) e variada. Quanto mais colorido for o seu prato, mais nutrientes você estará se alimentando. Assim, irá crescer saudável, com energia e torna-se resistentes às doenças.

Muitos gostam de comer doces, salgadinhos, biscoitos recheados e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, mas não é uma alimentação nutritiva. São alimentos altamente processados, ricos em conservantes, aditivos e pobres em nutrientes importantes para o nosso corpo. Por isso, evite alimentos industrializados/ultraprocessados e procure sempre consumir alimentos naturais de origem vegetal, animal e mineral.



Fonte: Adaptado de Meneghello (1996).

5.1 O título do texto “Alimentação saudável começa no prato” significa um prato cheio de:

- a) Doces
- b) Salgadinhos
- c) Alimentos naturais
- d) Alimentos industrializados


5.2 De acordo com o texto, o que é uma refeição colorida?

5.3 Que tipo de alimentos devemos evitar comer frequentemente?

5.4 Este texto serve para:

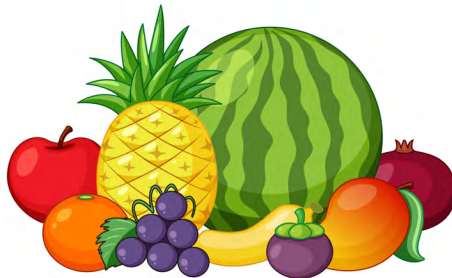
- a) Alegria as pessoas
- b) Convidar para uma festa
- c) Contar uma história
- d) Informar as pessoas sobre alimentação saudável

APÊNDICE B – Tabela de classificação do nível de industrialização dos alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	EXEMPLOS
<p>In natura ou minimamente processados</p> 	<p>Alimentos <i>in natura</i> são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos <i>in natura</i> passam por alterações mínimas (limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento), eles se tornam minimamente processados.</p>
<p>Alimentos processados</p> 	<p>São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento <i>in natura</i>, como conservas e queijos, ou, ainda, como os pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.</p>
<p>Alimentos ultraprocessados</p> 	<p>São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento <i>in natura</i>, que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares). Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos desse tipo de alimento.</p>
<p>Óleos, gordura, sal e açúcar</p> 	<p>São substâncias extraídas de alimentos <i>in natura</i> ou diretamente da natureza usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.</p>

Fonte: Adaptado de Brasil (2019a).

APÊNDICE C – Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: Adaptado de Brasil (2019a).

APÊNDICE D – Sugestões de receitas

SOPA DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 4 porções de mandioca picada;
- 1 porção de carne de sol;
- Óleo de soja, sal e pimenta do reino moída a gosto.

Modo de preparo:

Descasque a mandioca e pique em pedaços pequenos. Deixe de molho em água. Corte a carne de sol em pedaços pequenos e refogue em pequena quantidade de óleo até dourar. Acrescente a mandioca picada e escorrida e refogue um pouco mais. Coloque água e acerte o sal. Lembre que a carne de sol já é salgada. Tampe a panela e deixe ferver até engrossar. No final, tempere com pimenta do reino a gosto e mexa. Sirva bem quente. (RIBAS et al., 2013).

ARROZ PINTADINHO

Ingredientes:

- 1 porção de feijão de corda verde;
- 1 porção de arroz;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- Óleo de soja e sal a gosto.

Modo de preparo:

Escolha o feijão verde, lave e coloque em uma panela com água. Leve ao fogo baixo para cozinhar até que os grãos amoleçam. Em outra panela, refogue com um pouco de óleo a cebola e o alho picados. Acrescente o feijão verde cozido e o arroz cru. Coloque água quente, o sal e deixe levantar fervura. Deixe até cozinhar e secar o arroz. Sirva quente. (RIBAS et al., 2013).

SUCO DE MANGA COM LIMÃO

Ingredientes:

- 1 manga;
- 1 xícara de chá de água;
- Suco de 2 limões (taiti ou rosa);
- Cubos de gelo a gosto.

Modo de preparo:

Descasque a manga, descarte o caroço e corte-a em pedaços. Bata no liquidificador junto com a água e o limão. Acrescente o gelo e sirva.

CUSCUZ DE CARÁ

Ingredientes:

- 500g de cará cozido (cozinhar *al dente* para ralar depois de frio)
- ½ xícara de farinha de mandioca
- ½ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1l de leite integral

Modo de preparo:

Numa tigela, coloque o cará ralado, a farinha, o açúcar e o sal. Misture com um garfo para não amassar o cará. Coloque a mistura numa panela, sem socar, e leve ao fogo em banho-maria. Deixe cozinhar até a superfície ficar estar bem quente, saindo fumaça e com textura bem firme (quando os ingredientes já se aglomeraram). Espere esfriar um pouco, tire da panela cortando os pedaços e sirva regado com leite. (RIBAS et al., 2013).

FAROFA COM TAIOBA E CARNE DE SOL

Ingredientes:

- 5 dentes de alho picado
- ½ cebola picado
- 10 folhas de taioba sem o talo e em tiras finas
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 3 ovos cozidos picados
- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada
- 2 xícaras de chá de carne de sol picada
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue o alho, a cebola e o sal no óleo e acrescente as folhas de taioba. Refogue as folhas de taioba até murcharem e acrescente a carne moída refogada. Mexa bem e acrescente a farinha de mandioca. Coloque os ovos e finalize com o cheiro-verde por cima.

OBS.: A carne moída pode ser substituída por frango ou carne desfiada.

FAROFA DE COUVE COM FEIJÃO DE CORDA

Ingredientes:

- 400g de feijão de corda cozido
- 5 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de carne moída refogada
- 1/2 maço de couve bem picada
- 1 cebola média
- 5 dentes de alho picado
- Sal, pimenta do reino e cheiro-verde a gosto
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de colorau
- 500g de farinha de mandioca

Modo de preparo:

Coloque o óleo na panela e refogue o alho, a cebola, o colorau e o sal. Acrescente o tomate e a carne moída. Refogue. Acrescente o feijão de corda e refogue mais um pouco. Coloque a couve e misture bem. Acrescente pimenta do reino e vá mexendo. Acrescente a farinha aos poucos e continue mexendo. Ao final, salpique cheiro-verde por cima e sirva.

ARROZ CARRETEIRO COM CARNE DE SOL E PEQUI**Ingredientes:**

- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de carne de sol picada
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picado
- Sal e cheiro-verde a gosto
- ½ colher de sopa de colorau ou açafreão
- 1 colher de sopa de pequi picado
- 2 xícaras de água fria

Modo de preparo:

Coloque o óleo na panela e refogue o alho, a cebola, o colorau, o pequi e o sal. Acrescente a carne de sol e refogue. Acrescente o arroz e refogue mais um pouco. Coloque a água, misture bem e deixe secar até cozinhar o arroz. Ao final, salpique cheiro-verde por cima do arroz cozido e sirva.

APÊNDICE E – Modelo de relatório (merenda escolar)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira

APÊNDICE F – Quadro de atividades (feira da alimentação saudável)

EXPOSIÇÃO DE RECEITAS TERENA

Organize uma seleção de receitas com alimentos regionais. Os Agentes Indígenas de Saúde (AIS) podem sugerir receitas para exposição também. Os escolares farão a exposição durante a feira aberta para degustações. A comunidade pode participar com apresentações culturais nesse dia. Cartazes com informações nutricionais, confeccionados pelos alunos e pelos Agentes Indígenas de Saúde, das receitas podem ser utilizados durante a exposição.

CONCURSO MERENDA ESCOLAR SAUDÁVEL

Peça que cada turma sugira uma receita que possa ser incluída na merenda escolar. Propor a escolha da melhor receita, por meio de votação (concurso), e que esta seja incluída na merenda escolar, conforme adequações e disponibilidade da escola. No momento da feira, ter um professor coordenando a realização do sorteio das receitas no pátio da escola. O(s) professor (es) irá (ão) selecionar um estudante representante de cada série para a apresentação da receita. Poderão fazer parte dos jurados do concurso merendeiras, direção da escola, pais ou responsáveis e estudantes.

FEIRINHA LIVRE NA ESCOLA

Organize uma feira livre com muitas frutas, legumes e verduras (preferencialmente produzidos na horta da escola). Aproveite para fazer um momento de degustação desses alimentos e distribuição de *folders* orientativos acerca da alimentação saudável.

COMO MEU PRATO FICA SAUDÁVEL?

Com o auxílio de mesa expositiva, colocar os alimentos dispostos conforme a classificação lógica da bandeira brasileira para compor um prato saudável. Na prática, o prato da refeição de cada dia deve seguir a mesma lógica da bandeira brasileira: a maior área deve ser ocupada por alimentos do grupo verde, seguido pelos grupos amarelo e azul. Já o grupo vermelho, que inclui os alimentos ultraprocessados, deve ser expressamente evitado.

VILÕES DA ALIMENTAÇÃO

Faça um jogo de charadas para que os escolares adivinhem os alimentos que fazem mal à saúde. Utilizar mesa expositiva com alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo, achocolatado, biscoito recheado, carne enlatada, embutidos, suco em pó, salgadinhos de pacote, refrigerantes etc.) e representações da quantidade de gordura, açúcar e sal por meio de pacotinhos plásticos de geladinho.

ALIMENTOS MEDICINAIS

Peça que os alunos pesquisem sobre plantas medicinais usadas para mal-estar ou doenças, receitas medicinais e façam a exposição durante a feira.

ANEXOS

ANEXO A – Alimentação cardioprotetora (cores da bandeira)



Grupo verde

- Verduras (alface, repolho, couve, brócolis, espinafre, agrião);
- Frutas (banana, abacaxi, maçã, uva, limão, manga, morango, mexerica, laranja);
- Legumes (cenoura, tomate, chuchu, maxixe, abóbora, beterraba, abobrinha, berinjela);
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha);
- Leite e iogurtes sem gordura (desnatados ou semidesnatados).

Grupo amarelo

- Pães (francês, caseiro, de cará, integral);
- Cereais (arroz branco e integral, aveia, granola, linhaça);
- Macarrão;
- Tubérculos cozidos (batata, mandioca, mandioquinha, inhame, cará);
- Farinhas (mandioca, tapioca, milho, rosca);
- Oleaginosas (castanha-do-Brasil/Pará, caju, nozes);
- Óleos vegetais (soja, milho, azeite);
- Mel, goiabada, doce de abóbora, cocada, geleia de frutas.

Grupo azul

- Carnes (de boi, porco, frango e peixe);
- Queijos brancos e amarelos;
- Ovos;
- Manteiga;
- Doces caseiros (pudim, bolos, tortas, mousses);
- Leite condensado;
- Creme de leite.

Grupo vermelho

- Macarrão instantâneo;
- Salgadinhos de pacote;
- Biscoitos e bolachas;
- Embutidos (presunto, mortadela, salame);
- Sucos industrializados (em pó ou em caixinha);
- Refrigerantes;
- Linguiça e salsicha;
- Nuggets, hambúrguer congelado;
- Achiolotado em pó;
- Refeições congeladas industrializadas (ex.: lasanha);
- Molhos industrializados (*ketchup* e mostarda);
- Sorvete (massa ou picolé);
- Farinha láctea.

CONSUMO DIÁRIO



Fonte: Brasil (2018).

ANEXO B – Declaração Universal dos Direitos da Água

- A água faz parte do patrimônio do planeta. Cada continente, cada povo, cada nação, cada região, cada cidade, cada cidadão é plenamente responsável aos olhos de todos.
- A água é a seiva de nosso planeta. Ela é condição essencial de vida de todo vegetal, animal ou ser humano. Sem ela, não poderíamos conceber como são a atmosfera, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura.
- Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e parcimônia.
- O equilíbrio e o futuro de nosso planeta dependem da preservação da água e de seus ciclos. Estes devem permanecer intactos e funcionando normalmente, para garantir a continuidade da vida sobre a Terra. Esse equilíbrio depende, em particular, da preservação dos mares e oceanos, por onde os ciclos começam.
- A água não é somente herança de nossos predecessores; ela é, sobretudo, um empréstimo aos nossos sucessores. Sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como a obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras.
- A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor econômico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear, em qualquer região do mundo.
- A água não deve ser desperdiçada nem poluída nem envenenada. De maneira geral, sua utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deterioração da qualidade das reservas atualmente disponíveis.
- A utilização da água implica respeito à lei. Sua proteção constitui uma obrigação jurídica para todo homem ou grupo social que a utiliza. Essa questão não deve ser ignorada nem pelo homem nem pelo Estado.
- A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos de sua proteção e as necessidades de ordem econômica, sanitária e social.
- O planejamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.

Fonte: Organização das Nações Unidas (1992).

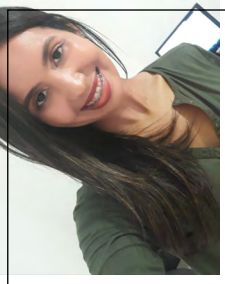


***Sugestão de vídeo:**

“Consumo de água nos três setores”

Disponível no link: https://www.youtube.com/watch?v=UNBr-VqbZ_g&t=18s

SOBRE OS AUTORES



ANAÍZA CÉSAR ROMERO

Graduada em Nutrição pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), em 2009. Atua na Saúde Pública de Rochedo/MS, sendo parte da equipe do Núcleo Ampliado de Saúde à Família e Atenção Básica (NASF-AB). Responsável por desenvolver este manual de sugestões de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em escola da aldeia indígena urbana de etnia Terena, no município de Sidrolândia/MS, elaborado como dissertação resultante da pesquisa no Mestrado Profissional em Saúde da Família pela UFMS.



PAULO DE TARSO COELHO JARDIM

Odontólogo, docente do curso de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e pesquisador responsável por coordenar o projeto de *Concept Mapping* – Mapeamento de Conceitos –, estudo que consiste na representação das ideias em forma de mapas, uma parceria entre a UEMS e o King's College de Londres - Reino Unido.



ANDRÉ BARCIELA VERAS

Psiquiatra, docente do curso de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e pesquisador do Programa de Mestrado Profissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Atuou como orientador da dissertação de mestrado a partir da qual se produziu este manual e como colaborador do projeto *Concept Mapping* – Mapeamento de Conceitos –, uma parceria entre a UEMS e o King's College de Londres - Reino Unido.

As ações e atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são ferramentas previstas no processo educacional nas escolas, visando estimular a promoção da alimentação saudável e favorecer a adoção de práticas alimentares adequadas e benéficas à saúde. As práticas de EAN são atividades práticas contínuas, permanentes, intersetoriais e multiprofissionais (profissionais da unidade de saúde, agentes de saúde indígena etc.) que empregam abordagens pedagógicas em trabalho conjunto com a comunidade escolar (professores, pais, direção), a fim de difundir a promoção à saúde nas escolas. Diante disso, a produção do **MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESCOLA MUNICIPAL CACIQUE JOÃO FIGUEIREDO ALDEIA INDÍGENA URBANA TERENA, SIDROLÂNDIA/MS** tem o intuito de contribuir na realização e no manejo de atividades de EAN na Escola Municipal Cacique João Figueiredo, em Sidrolândia/MS, como um guia prático para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde, com o objetivo de formar, nos estudantes, maior autonomia quanto a escolhas alimentares saudáveis, à valorização da cultura alimentar indígena e, conseqüentemente, à promoção à saúde.