



Ensino Fundamental I

CADERNO DE ATIVIDADES

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

# CADERNO DE ATIVIDADES

## PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental I

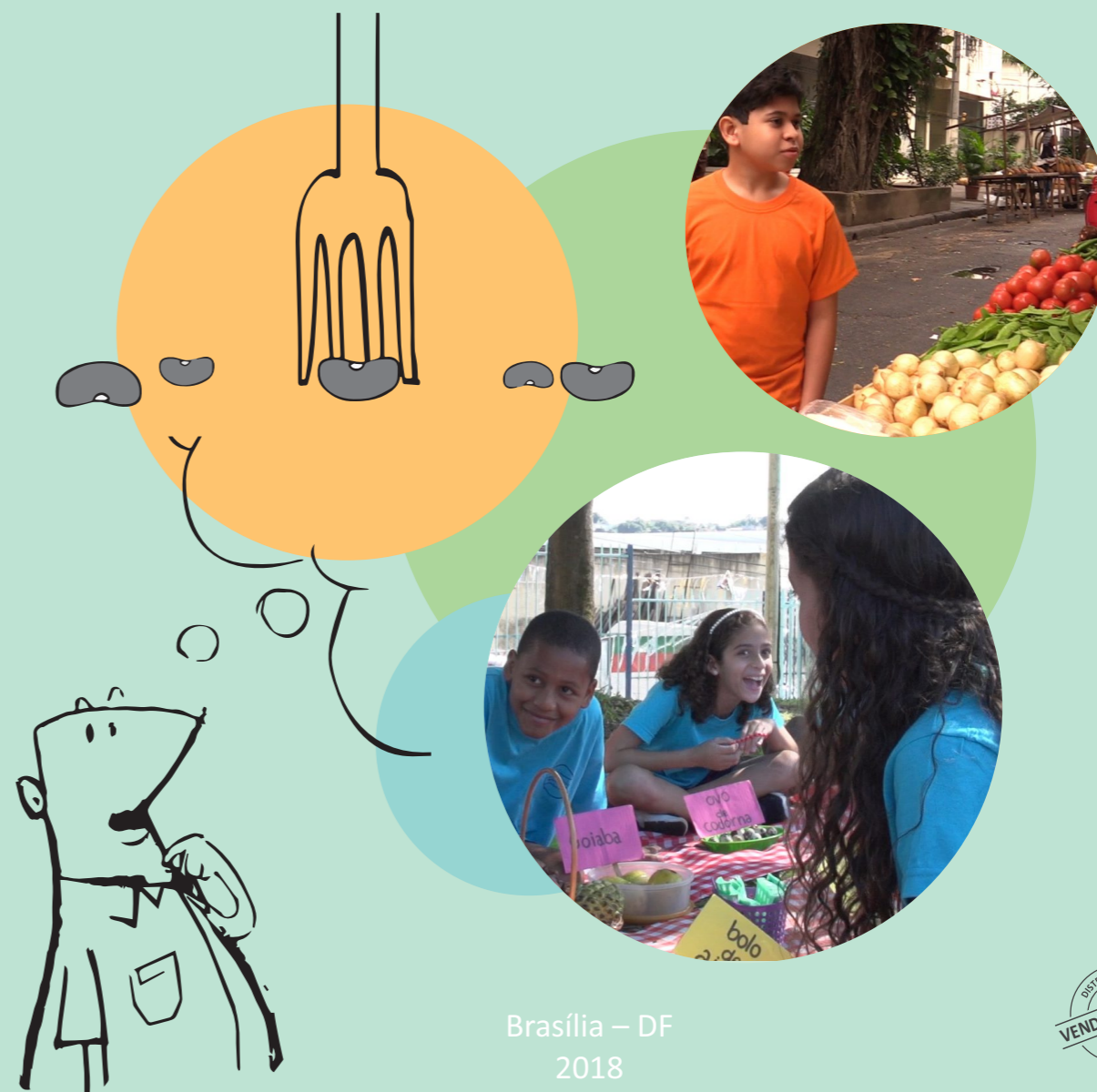
DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL



Brasília – DF  
2018



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

# CADERNO DE ATIVIDADES

## PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental I



Brasília – DF  
2018

2018 Ministério da Saúde. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>.

Tiragem: 1ª edição – 2018 – 2.000 exemplares

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Atenção Básica  
Esplanada dos Ministérios Bloco G, 7º andar  
CEP: 70058-90 – Brasília/DF  
E-mail: [cgan@saude.gov.br](mailto:cgan@saude.gov.br)  
Site: [www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao)

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Instituto de Nutrição  
Departamento de Nutrição Social  
Rua São Francisco Xavier, 524, Pavilhão João Lyra Filho  
12º andar, bloco D, sala 12.007  
CEP: 20559-900 – Rio de Janeiro/RJ  
Site: [www.nutricao.uerj.br/](http://www.nutricao.uerj.br/)

*Editor-geral*

João Salame Neto – DAB/MS

*Coordenação editorial*

Júlio César de Carvalho e Silva – DAB/MS

*Coordenação técnica geral:*

Michele Lessa de Oliveira – CGAN/MS

*Elaboração de texto:*

Ana Carolina Feldenheimer da Silva – UERJ  
Camila Maranhã Paes de Carvalho – UERJ  
Inês Rugani Ribeiro de Castro (Coord) – UERJ  
Jorginete Damião Trevisani – UERJ  
Luciana Azevedo Maldonado – UERJ  
Luciana Maria Cerqueira Castro – UERJ  
Sílvia Cristina Farias – UERJ

*Consultora pedagógica:*

Maria Cristina de Oliveira

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

*Colaboração:*

Alberto Jorge da Rocha Silva – DCBIO/MMA  
Ana Carolina Feldenheimer da Silva – UERJ  
Ana Luisa Souza de Paiva – CGAN/MS  
Bruna Pitasi Arguelhes – CGAN/MS  
Camila Neves Soares Oliveira – DCBIO/MMA  
Danielle Keylla Alencar Cruz – CGAN/MS  
Gisele Ane Bortolini – CGAN/MS  
Janaína Calu Costa – CGAN/MS  
Kimielle Cristina Silva – CGAN/MS  
Lorena Toledo de Araujo Melo – CGAN/MS  
Mônica Rocha Gonçalves – CGAN/MS  
Patrícia Constante Jaime – USP  
Renata Guimarães Mendonça de Santana – CGAN/MS

*Colaboração em pesquisa:*

Ana Lúcia de Oliveira – UERJ  
Andressa Cardoso Guimarães – UERJ  
Cleide Braz dos Santos – UERJ  
Karla da Silva Rocha – UERJ  
Kelly Veloso Cruz – UERJ  
Lara Vieira Constâncio – UERJ  
Larissa Almenara Abreu Moreira – UERJ

*Capa, projeto gráfico e diagramação:*

Carlota Rios

*Ilustração da capa:*

Jandê Saavedra

*Fotografias:*

Rodolpho Pupo

*Normalização:*

Mariana Andonios Spyridakis Pereira – Editora MS/CGDI

*Revisão:*

Khamila Silva – Editora MS/CGDI  
Tatiane Souza – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018.  
128 p. : il.

ISBN: 978-85-334-2593-4

1. Hábitos alimentares. 2. Atenção básica. 3. Promoção da saúde. I. Título. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

CDU 612.3-053.5

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2018/0288

*Título para indexação:*

Activity Book: Promoting Adequate and Healthy Food: Elementary School I

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Categorias de alimentos, definidas de acordo com a extensão e o propósito de processamento	36
Quadro 2 – Quatro recomendações e uma regra de ouro	38
Quadro 3 – Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras	44
Quadro 4 – Principais grupos de aditivos químicos utilizados pela indústria alimentícia	53
Quadro 5 – Comparação da quantidade média de carboidratos e de açúcar em 200 mililitros de produto e dos tipos de ingredientes neles presentes	55
Quadro 6 – Exemplos de cardápios da alimentação escolar por região do País	70
Quadro 7 – Exemplos e descrição de alimentos e preparações da culinária brasileira oriundos das culturas africana, europeia e indígena	74
Quadro 8 – Exemplos de temperos e respectivos usos culinários	79
Quadro 9 – O ato de comer e a comensalidade	82
Quadro 10 – Orientações para o armazenamento de alimentos em armários geladeiras	94

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Esquema corporal da gestante	27
Figura 2 – Exemplos de aplicação da classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento	37
Figura 3 – Cinco chaves para uma alimentação mais segura	57
Figura 4 – 10 passos para uma horta comunitária	111



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
Bibliografia	11
<b>2 CONHECENDO O PÚBLICO DO ENSINO FUNDAMENTAL I</b>	<b>13</b>
<b>3 OLHAR PEDAGÓGICO</b>	<b>17</b>
Concepções pedagógicas	18
Articulação entre os componentes curriculares e os conteúdos de alimentação e nutrição	19
<b>4 A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA</b>	<b>21</b>
Atividade 1 – A alimentação antes de nascer	27
Atividade 2 – Leite materno: o primeiro alimento	29
Atividade 3 – Alimentação ao longo da vida	31
Atividade 4 – Dos alimentos às refeições	32
Atividade 5 – Os alimentos e seu grau de processamento I	34
Atividade 6 – Os alimentos e seu grau de processamento II	39
Atividade 7 – Atenção ao lanche!	41
Atividade 8 – Roda de degustação	43
Atividade 9 – Alimentação escolar é saudável!	45
Atividade 10 – Somos feitos de água	47
Atividade 11 – Água: alimento essencial à vida	49
Atividade 12 – Para beber: água!	51
Atividade 13 – Higiene: fundamental para o alimento seguro	55
Bibliografia	58
<b>5 ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL</b>	<b>61</b>
Atividade 1 – Direito de comer	64
Atividade 2 – Conhecendo nossas práticas alimentares	67
Atividade 3 – Sabores da nossa terra	69

Atividade 4 – As raízes da alimentação brasileira	73
Atividade 5 – Os temperos da minha casa	78
Atividade 6 – Comer juntos	81
Atividade 7 – Piquenique saudável	83
Atividade 8 – Com a mão na massa	87
Atividade 9 – A cozinha ontem e hoje	90
Atividade 10 – Industrializado x caseiro	92
Atividade 11 – Organizando armários e geladeiras	93
Atividade 12 – Planejando o cardápio da família	95
Bibliografia	97

## **6 SISTEMA ALIMENTAR 99**

Atividade 1 – Do campo à mesa	103
Atividade 2 – O que tem para comer ou beber por aqui?	105
Atividade 3 – A escola na feira	107
Atividade 4 – A horta nossa de cada dia	110
Atividade 5 – Consumo alimentar e geração de resíduos	113
Atividade 6 – Os cinco “Rs”	115
Atividade 7 – Aproveitamento integral dos alimentos	117
Atividade 8 – Coisa de criança	119
Bibliografia	121

## **7 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR 123**

Bibliografia	127
--------------	-----

## APRESENTAÇÃO

A educação pode ser vista como forma de intervenção do mundo, como já dizia Paulo Freire. Também pode ser apreendida como processo de desenvolvimento do potencial humano, garantindo o exercício dos direitos civis, políticos e sociais, ao mesmo tempo em que pode propiciar a reflexão, a ampliação da consciência de si mesmo e a formação de um pensamento crítico. A escola é o elo entre os conhecimentos familiares, comunitários e escolares, oriundos de várias áreas do saber, e permite o desenvolvimento de atitudes e comportamentos necessários para a vida em sociedade.

A **escola** pode, ainda, ser entendida como um espaço de articulação entre políticas de educação e de saúde, propiciando vivências e reflexões dentro de diversas temáticas como alimentação e cultura, cidadania e fome, sustentabilidade ambiental, entre outras. Trata-se de um espaço privilegiado para a promoção da saúde, que desempenha papel fundamental na formação cidadã, de valores e de hábitos, entre os quais os alimentares. Estamos falando de um processo gradual, que sofre influências sociais, culturais e comportamentais. Nesse sentido, é importante proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores para contribuir para a construção de uma relação saudável do educando com o alimento e com as práticas envolvidas no processo da alimentação. O ambiente escolar torna-se, assim, propício para o desenvolvimento de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável (**PAAS**) que envolvam toda a comunidade (professores(as), merendeiros(as), gestores(as), educandos(as), pais/responsáveis, equipes de saúde), buscando o fortalecimento da autoestima e estimulando práticas saudáveis.

O Programa Saúde na Escola (**PSE**), instituído por intermédio do Decreto nº 6.286, de dezembro de 2007, constitui-se, atualmente, como uma das principais oportunidades para a PAAS na escola. Tem a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. As ações do PSE, em todas as dimensões, devem estar inseridas no **projeto político-pedagógico** da escola, levando-se em consideração o respeito à competência político-executiva dos estados e dos



municípios, a diversidade sociocultural das diferentes regiões do País e a autonomia dos educadores e das equipes pedagógicas. A articulação entre escola e unidade de saúde é, portanto, importante demanda do PSE. Nessa perspectiva, esta coleção visa contribuir para o fortalecimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que articulem Saúde e Educação, integrando a família e a comunidade na construção do aprendizado coletivo.

O presente caderno é um material educativo destinado aos(às) **professores(as)** e aos (às) **profissionais da saúde** do PSE, cujo objetivo é subsidiar a discussão sobre alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, estabelecendo relações com diferentes aspectos dos parâmetros curriculares e valorizando a transversalidade do tema alimentação. Estes atores são vistos aqui como **educadores**, formadores de opinião e que têm papel fundamental nas ações de PAAS. Eles têm o potencial de despertar o interesse e a participação dos educandos e de toda a comunidade escolar e de promover a construção coletiva do conhecimento.

Ministério da Saúde

# 1 INTRODUÇÃO

**É** sabido que o desenvolvimento de uma **preferência alimentar** envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança, além da associação entre as preferências, os sabores, o acesso e o conhecimento dos alimentos. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, onde o educando passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Este material se baseou no **conceito de alimentação adequada e saudável** e das suas dimensões interligadas e entremeadas nas diversas esferas da vida em sociedade. Enxergamos a alimentação adequada e saudável enquanto a realização de um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, do equilíbrio, da moderação e do prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014).

As **dimensões** da alimentação foram aqui sistematizadas em: *direito humano à alimentação adequada* (DHAA), que inclui questões associadas ao acesso regular, permanente e irrestrito a alimentos seguros e saudáveis em quantidade e qualidade adequadas e suficientes; *biológica*, que abarca os aspectos nutricionais e sanitários dos alimentos; *sociocultural*, que aborda os diferentes significados e valores que as pessoas, grupos sociais e sociedade atribuem aos alimentos, os quais são construídos de acordo com suas histórias de vida e que influenciam suas práticas alimentares de diferentes maneiras; *ambiental*, que abrange o processo de produção, a comercialização e o consumo dos alimentos e o impacto dessas ações para o meio ambiente; e *econômica*, que envolve as relações de trabalho estabelecidas no âmbito do sistema alimentar, o preço dos alimentos e as políticas públicas que incidem sobre ele.

A PAAS no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três campos: (a) ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; (b) ações de apoio à adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação adequada e saudável no ambiente escolar e; (c) ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

Incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação adequada e saudável e na promoção da saúde, é um grande desafio. Nesse contexto, fazem-se necessárias não somente ações pontuais de promoção da alimentação adequada e saudável como, também, a incorporação rotineira de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Segundo o Marco de Referência de EAN para as políticas públicas (Brasil, 2012), a EAN visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve ser contínua e fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo com indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. O sucesso das ações de EAN depende grandemente de quão integradas estão às várias disciplinas e situações de vivência no cotidiano dos escolares.

Dentro desta visão, não cabem fórmulas prontas nem “receitas” de como fazer, uma vez que cada ser é único e que as comunidades se constituem com perfis diferentes. Neste Caderno são apresentadas sugestões sobre como abordar temas de alimentação com os educandos e indicados materiais complementares para sua abordagem. Ele está organizado em três módulos: **“A criança, os alimentos e a alimentação no curso da vida”**, **“Alimentação como prática social”** e **“Sistema alimentar”**. Antes de cada atividade, há informações preliminares e, ao final, sugestão de livros, documentos, vídeos, músicas e/ou páginas eletrônicas para consulta. Existem ainda orientações sobre questões que merecem atenção especial. Cabe a cada educador, seja ele professor ou profissional de saúde, analisar, com base em sua realidade, como pode desenvolver as atividades propostas, quantos momentos serão necessários e o tempo de duração de cada um, de forma a gerar aprendizagem/desenvolvimento.

Este Caderno faz parte de um **conjunto de materiais** dividido por segmento escolar e que tem como foco conteúdos resumidos, sugestões de atividades com interface com o currículo e sugestões de leitura e outros materiais para cada um dos segmentos escolares (Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II). Além destes três Cadernos, também compõem esse conjunto de materiais três vídeos (destinados aos educadores, a educandos do fundamental I e a educandos do fundamental II) e um livreto sobre amamentação e alimentação complementar destinado aos gestores de creches.

Esses materiais se complementam e devem integrar o tema alimentação e nutrição de forma transversal no currículo escolar para propiciar discussões sobre saúde de modo mais ampliado, com desenvolvimento de consciência crítica e responsabilidade social. Para que isso aconteça, não basta que o tema esteja presente no currículo ou seja apresentado aos educandos como um conteúdo a mais para ser cobrado nas avaliações. Ele precisa ser entendido, apreendido, incorporado pelos sentidos e passar a fazer parte da cultura pessoal e coletiva. Neste caso, a apreensão e reflexão sobre a temática alimentação e nutrição pelo corpo docente da escola e de todos os profissionais do PSE são imprescindíveis para que este projeto siga em frente.

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.



## 2 CONHECENDO O PÚBLICO DO ENSINO FUNDAMENTAL I



O ensino fundamental I compreende dois ciclos. O primeiro ciclo abarca o 1º, o 2º e o 3º anos e atende crianças na faixa etária de 6 a 8 anos de idade; e o segundo ciclo, que abrange o 4º e o 5º anos e é dirigido a crianças com idade entre 9 e 10 anos. Trata-se de uma faixa de idade em que se pode observar grande evolução da criança nos âmbitos físico, psíquico, emocional e cognitivo. No decorrer desses dois ciclos, a criança parte de uma fase simbólica, na qual utiliza diversas linguagens para compreender o mundo e estruturar seu pensamento, especula a respeito do mundo em que vive, refletindo sobre ele e demarcando seu lugar nele, e prossegue seu desenvolvimento chegando ao início da puberdade. O modo e a intensidade como esse desenvolvimento se dá, assim como as possibilidades de aprendizagem, são determinados pelas experiências vividas e pela qualidade das interações com outras pessoas e com o meio sociocultural em que a criança vive e convive.

As crianças de 6 anos têm como desafio e necessidade a interação social. Assim, os trabalhos de grupo e as tarefas comunitárias vão ao encontro desse prazer de aprender juntos e de descobrir o mundo na companhia de seus pares. A socialização interfere diretamente na forma como irá lidar com os novos desafios. Nessa fase, embora o raciocínio/pensamento da criança seja predominantemente concreto, ela passa a usar cada vez mais a lógica, sua memória refina-se e aumentam suas habilidades com a linguagem.

Dos 7 aos 9 anos, a vida social adquire importância ainda maior, os avanços cognitivos seguem progredindo e a criança já é capaz de começar a compreender alguns conceitos abstratos. Nesta fase, ela se torna menos centrada em si mesma e participa ativamente na escola. A partir dos 10 anos aumenta a compreensão de conceitos abstratos, o que favorece o trabalho pedagógico de aprofundamento de conceitos adquiridos anteriormente. Dado que a socialização é um elemento fortemente presente nesta fase, este é um momento apropriado para trabalhos em grupo, jogos colaborativos e atividades que envolvam a participação coletiva.

Isso deve ser estimulado e praticado exaustivamente, uma vez que os novos padrões sociais têm mudado a forma de as pessoas interagirem e levado, muitas vezes, a um menor convívio e a uma menor interação presencial.

As atividades aqui propostas respeitam as fases de desenvolvimento das crianças, ao mesmo tempo em que incentivam o desenvolvimento cognitivo, a colaboração, o trabalho em equipe, a socialização, a investigação e a curiosidade. São atividades prazerosas, que buscam o envolvimento da família e da comunidade no processo de aprendizagem dos educandos. As sugestões de atividades são, na verdade, pontos de partida para possíveis projetos ou desdobramentos que articulem os profissionais de saúde e de educação envolvidos no PSE. Estes projetos podem ser desenvolvidos em diferentes oportunidades, tanto na escola como na comunidade em que ela está inserida.

Trabalhar por meio de projetos é apostar em um processo de ensino-aprendizagem mediante um percurso que é desconhecido por todos, pois a meta pode ser reformulada à medida que as ações projetadas evidenciam novos problemas e dúvidas que exigem o envolvimento de saberes das diversas áreas de conhecimento. Esse tipo de trabalho permite romper com as fronteiras disciplinares, favorecendo o diálogo entre as diferentes áreas de conhecimento, em uma situação contextualizada da aprendizagem.

Nesse contexto, um aspecto que merece destaque é o de estímulo à oralidade do educando, entendendo-a como signo de excelência da interação humana; o estímulo à exposição verbal de suas ideias ou do resultado de produções coletivas que sejam fruto, por exemplo, de pesquisas realizadas com seus colegas, com seus familiares e com membros da comunidade local.

Um exemplo desse estímulo é a prática da leitura em voz alta, compartilhada com os colegas. Enquanto lê em voz alta, o educando aprende a se ouvir, a se colocar diante dos outros, a melhorar sua leitura, a se desinibir, a se ver responsável por



uma informação, por um conhecimento que partilha com sua turma. Enquanto ouve, o educando aprende a respeitar quem está falando, a ceder a vez, a dar (e prestar) atenção, a aprender não apenas com o educador e a se ver também como um responsável pelo ensinar e aprender. Essa prática contribui, ainda, para o exercício da capacidade de argumentação, atributo desejável para o desenvolvimento da criticidade e do espírito questionador. Ensinaamos, assim, bem mais que os conteúdos curriculares e educamos para a cidadania e para a vida em sociedade.

### 3 OLHAR PEDAGÓGICO



## Concepções pedagógicas

**E**ste material foi elaborado com base em uma abordagem sociointeracionista, que concebe a educação como um processo que acontece na interação entre as pessoas, sejam adultos, crianças ou adolescentes. Inacabados que somos, sempre podemos tecer novos saberes, que criamos, reformulamos e compartilhamos. Nessa concepção, o adulto, seja membro da família da criança ou educador, tem um papel-chave na orientação da aprendizagem das crianças.

Apresentamos, a seguir, as ideias-chave dos teóricos nos quais nos baseamos para fundamentar essa abordagem. Lev Vygotsky (1999) defendeu como importante a interação que cada pessoa estabelece com determinado ambiente, a chamada experiência pessoalmente significativa, capaz de fazer com que o homem desenvolva potenciais, como por exemplo, a fala, que se desenvolve como linguagem no convívio com pais, familiares e amigos. Para ele, a intervenção pedagógica é capaz de provocar avanços que não ocorreriam espontaneamente. Desse modo, a construção do conhecimento dá-se a partir da interação com o outro, principalmente com adultos, que estimulam a criança a atingir um nível de compreensão e o desenvolvimento de habilidades que ainda não domina completamente. Assim, é possibilitado à criança construir conceitos a respeito de determinados saberes e, a partir desses, outros saberes são construídos.

Já Carl Rogers (1978) entende o educador como um “indicador de soluções possíveis”, ou “facilitador da aprendizagem”, aquele que colabora para uma formação não apenas curricular, mas também para uma postura mais proativa em relação à aprendizagem e à vida, por meio de atividades dinâmicas em que os educandos são orientados pelos educadores na busca das soluções para resolver problemas do seu cotidiano, cujas ferramentas são os saberes curriculares já assimilados. Nessa mesma perspectiva, David Ausubel (1988) ressalta o papel fundamental dos docentes na formulação de situações-problema que favoreçam a aprendizagem significativa, com base na ancoragem de novos conhecimentos em saberes já estabelecidos.

John Dewey (1959) valoriza a capacidade de pensar dos educandos e considera necessário educá-los para questionar a realidade por meio da problematização

dos conceitos a serem assimilados, unindo a teoria à prática. Segundo ele, o conhecimento é construído de consensos, que, por sua vez, resultam de discussões coletivas. As atividades coletivas e a apresentação de trabalhos que são elaborados em grupos têm por finalidade a participação efetiva da turma, debatendo os temas apresentados, colocando suas opiniões, partilhando suas experiências e, nessa interação, consolidando saberes.

Por fim, Paulo Freire é o autor que guiou a escolha dos anteriormente descritos. Suas ideias de educação para a liberdade e para a escolha do próprio caminho por meio do desenvolvimento da consciência crítica embasam todas as atividades aqui propostas.

Com base nesses autores, propomos atividades que estimulem os educandos a pensarem novos modos sobre questões de seu cotidiano, indissociáveis de sua vida, como é o caso da alimentação e de tudo o que ela envolve. Essas atividades visam contribuir para a tomada de consciência em relação à realidade vivida, para a adoção de uma postura crítica e proativa contra aquilo que não favorece a coletividade e em favor do que promove vida plena.

## Articulação entre os componentes curriculares e os conteúdos de alimentação e nutrição

Para a elaboração das atividades aqui propostas, foram identificados os conteúdos relativos ao tema Alimentação e Nutrição que apresentam interface com todos os componentes curriculares: Língua Portuguesa, Matemática, História, Geografia, Arte e Educação Física. Entre os conteúdos pautados neste material, estão: direito humano à alimentação adequada, classificação dos alimentos, grupos de alimentos, aspectos culturais da alimentação, valorização das práticas culinárias, sistema alimentar, ciclo da água, água como alimento, produção de resíduo, desperdício e a relação entre a mídia e o consumo. Pretende-se que esses conteúdos sejam trabalhados transversalmente, de forma colaborativa, a fim de superar o enfoque fragmentado dos saberes a eles relacionados. Para facilitar a abordagem interdisciplinar desses conteúdos, as atividades aqui propostas estão organizadas em três blocos: **“A criança, os alimentos e a alimentação no curso da vida”**; **“Alimentação**

**como prática social” e “Sistema alimentar”**. No início de cada um deles, há uma contextualização dos temas-chave abordados. As atividades são independentes umas das outras e estão apresentadas em uma sequência que pode ou não ser seguida. Em algumas atividades, indicamos que elas podem ser mais bem aproveitadas pelos educandos se elas forem realizadas depois de outra determinada atividade.

Em linhas gerais, as atividades, as vivências e os conhecimentos adquiridos no primeiro ciclo serão aprofundados no segundo e servirão de aporte para a construção de novos conhecimentos, a serem apresentados no ensino fundamental II.

4 A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO  
NO CURSO DA VIDA



A alimentação é um aspecto indissociável da vida humana desde o ventre materno. Ao longo das diferentes fases do curso da vida, vários momentos tornam-se oportunidades para descobertas e reflexões sobre as práticas alimentares já incorporadas no cotidiano. Com certeza esta não é uma prática instintiva. Ao contrário, é aprendida ao longo da vida com base em aspectos culturais, sociais, econômicos e ambientais. O mesmo alimento apresenta significados diferentes para as pessoas dependendo de suas experiências individuais, sua inserção em determinados grupos sociais e as mudanças que acontecem ao longo do curso da vida.

A alimentação da gestante também é a fonte de nutrição do bebê. Muitos mitos cercam a alimentação da gestante, que, na verdade, deve seguir orientações gerais sobre alimentação adequada e saudável, controlando o ganho de peso ao longo da gestação. A gestante não precisa comer por dois, mas precisa de energia suficiente para gerar o bebê mantendo um adequado estado nutricional. Evitar o excesso de peso na gravidez previne a obesidade da mãe e do bebê. Após o nascimento, o leite materno é o alimento mais adequado e saudável que a criança pode receber. Como o aleitamento não é um ato instintivo, ele precisa ser aprendido e o sucesso desta prática requer apoio e orientação da família, amigos e vizinhos.

Após o sexto mês de vida, a introdução de alimentos de forma complementar ao leite materno pode influenciar as preferências alimentares por toda a vida. Na infância, a criança entra em contato com novos alimentos, novos espaços e novos grupos sociais que vão ampliar o seu repertório alimentar. Na adolescência, as práticas alimentares refletem a busca por aprovação social e autonomia. Na vida adulta, o modo de vida contemporâneo impõe desafios à rotina alimentar. Ao envelhecer, algumas mudanças alimentares são provocadas pelas condições corporais ou de saúde. As estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável são oportunas quando conseguem acompanhar as diferentes necessidades colocadas em cada fase do curso da vida.

Tradicionalmente, a abordagem sobre alimentação saudável colocava o foco nos nutrientes presentes nos alimentos. Esta concepção, que reduz a alimentação ao seu aspecto biológico, serviu como base para o uso da Pirâmide Alimentar por profissionais de Saúde e de Educação, em suas atividades de educação alimentar e nutricional, durante muitos anos. Avanços nos conhecimentos sobre a promoção da alimentação adequada e saudável apontaram críticas a este ícone, tais como:

- Extrema valorização de qualquer tipo de carboidrato na alimentação, quando se deve privilegiar o consumo de carboidratos complexos (por exemplo, arroz e biscoito eram considerados como equivalentes).
- Desvalorização do consumo de qualquer tipo de gordura, como se qualquer tipo de gordura tivesse que ser retirado da alimentação (por exemplo, óleo de soja e azeite no mesmo grupo de sorvete e gordura hidrogenada).
- Dificuldades de leitura do ícone pelos indivíduos em geral, sendo comum um entendimento de que os alimentos do topo da pirâmide são os mais importantes.
- Organização de grupos de alimentos de forma não intuitiva ao cotidiano alimentar.
- Ausência de aspectos que envolvem a comensalidade (por exemplo, como as pessoas comem, onde comem, com quem comem), entre outros.

Em resposta a estas percepções, em 2014, o Ministério da Saúde lançou a segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, o qual propõe uma nova classificação dos alimentos, avançando em relação a estes e outros aspectos. A classificação baseia-se na extensão e no propósito de processamento dos alimentos para o consumo humano e propõe quatro categorias: alimentos *in natura* ou minimamente processados; óleos, gorduras, sal e açúcar (ingredientes culinários); alimentos processados; e alimentos ultraprocessados. A descrição mais detalhada e exemplos de alimentos destas categorias podem ser encontrados no Quadro 1 (p. 37). Esta classificação se baseia em evidências científicas da área biomédica, mas também das áreas de Ciências Sociais, Ambientais e Econômicas. As principais recomendações para uma alimentação adequada e saudável apontadas pelo *Guia* (BRASIL, 2014, p. 49-50) são:



- Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Ao se utilizar esta nova classificação, na perspectiva da saúde coletiva, pode-se identificar o excessivo consumo de alimentos ultraprocessados como o principal problema de alimentação da atualidade. Os alimentos ultraprocessados apresentam composição nutricional desbalanceada, favorecem o consumo excessivo de calorias e tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente. O impacto na cultura relaciona-se com o desejo de consumir estimulado pela propaganda de alimentos e com o abandono da cultura alimentar tradicional e genuína dos diferentes territórios. Na vida social, o impacto do aumento do consumo dos alimentos ultraprocessados refere-se à alocação cada vez menor de tempo para os atos de cozinhar e partilhar as refeições. O impacto no ambiente diz respeito a práticas de produção destes alimentos que trazem prejuízos ao sistema alimentar.

Além das novas categorias de acordo com o grau de processamento, o *Guia* apresenta os Grupos de Alimentos que devem estar presentes em uma alimentação adequada e saudável, cuja base está na categoria de alimentos *in natura* ou minimamente processados. São esses alimentos que devem compor a maior parte das refeições diárias. Em geral, as três principais refeições do dia – café da manhã, almoço e jantar – são consideradas suficientes para atender às necessidades nutricionais e alimentares da maioria das pessoas, que podem ser complementadas por duas pequenas refeições dependendo do ritmo de vida. Os grupos de alimentos elencados são: grupos dos feijões, grupo dos cereais, grupo das raízes e tubérculos, grupo dos legumes e das verduras, grupo das frutas, grupo das castanhas e nozes, grupo do leite e queijos, grupo das carnes e ovos e, por fim, a água.

Cabe aqui um destaque sobre a água, comumente esquecida nas abordagens sobre alimentação saudável. O consumo adequado de água é fundamental para manter o corpo hidratado e garantir seu pleno funcionamento. A quantidade varia de acordo com o peso, a idade e o grau de atividade física da pessoa e o clima e a temperatura de onde vive. O mais importante é ingerir água ao longo de todo dia, percebendo que a sede já é um sinal de baixo consumo. A água pura ou saborizada com ervas, especiarias e frutas e a embutida em alimentos *in natura* (tais como: leite, frutas, legumes e verduras crus ou cozidos; cereais; leguminosas e tubérculos cozidos) devem ser as principais formas de hidratação do corpo, evitando-se o consumo de bebidas adoçadas. Além disso, na perspectiva do sistema alimentar, o acesso à água de qualidade é fundamental, desde o plantio dos alimentos, passando pela higienização e preparo dos alimentos, até o copo colocado na mesa.

A higienização dos alimentos é parte fundamental de uma alimentação saudável. A contaminação dos alimentos pode ocorrer de diferentes formas: por falta de ou inadequada higienização dos próprios alimentos; pelo contato com utensílios, equipamentos ou ambientes sujos; pelo contato com insetos, roedores ou outros vetores de contaminação; e no processo de manipulação dos alimentos, seja em casa ou no comércio. A preocupação é evitar o contágio por doenças transmitidas por alimentos (DTA). Alimentos contendo bactérias nocivas, vírus, parasitas ou substâncias químicas são a causa de aproximadamente 200 doenças diferentes variando de diarreia a alguns tipos de câncer. Para evitar a contaminação dos alimentos são necessários cuidados na sua escolha, na sua conservação e na sua manipulação.

Para considerar um alimento seguro, é necessário observar, além do aspecto sanitário, o ambiental e o nutricional. Os alimentos também podem ser contaminados em outras etapas do sistema alimentar: quando estão sendo cultivados, estocados, transportados ou comercializados. Por isso, alimento seguro também é aquele cultivado livre de agrotóxicos em um sistema alimentar que seja sustentável social e ambientalmente. A forma de produção agroecológica, a valorização da diversidade de espécies alimentares, a capacidade de identificar a origem de produção dos alimentos e a possibilidade da compra direta dos produtores são características de um sistema alimentar mais justo e saudável para a sociedade.

No tocante ao aspecto nutricional, pode-se dizer que a alimentação é segura quando é privilegiado o consumo de alimentos frescos ou minimamente processados, como cereais, feijões, frutas, legumes, verduras, carnes, ovos, leite e água. O consumo de produtos alimentícios ultraprocessados, como biscoitos, refrigerantes e outras bebidas adoçadas, alimentos prontos para consumo, também está fortemente associado a doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, alergias e alguns tipos de câncer, por serem alimentos ricos em gorduras saturadas ou hidrogenadas, açúcar, sal e pobres em fibras, vitaminas e minerais.

Ao abordar estes conteúdos, cabe uma discussão mais individual sobre hábitos e comportamentos pessoais de higiene que protejam a saúde, mas também uma discussão mais coletiva sobre as condições locais de vida, abordando a cobertura de políticas e de equipamentos de saneamento básico e o acesso à água potável e à alimentação adequada e saudável.

# A alimentação antes de nascer

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Textos sobre alimentação das gestantes.
- Esquema corporal de perfil da gestante, no qual apareça o sistema circulatório, o sistema digestório e o feto.
- Cartolina.
- Cola.
- Tesoura.
- Canetas de diferentes cores.
- Palitos de churrasco.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Selecionar textos adequados à turma sobre alimentação das gestantes.
- Confeccionar um esquema corporal da gestante (Figura 1), no qual apareça o sistema circulatório, o sistema digestório e o feto.
- Confeccionar placas com as palavras MITO ou VERDADE com os materiais listados anteriormente (uma de cada para cada educando).
- Elaborar, com antecedência, com os educandos, perguntas a serem feitas ao profissional de saúde e à gestante.
- Convidar um profissional de saúde e uma gestante para ir até a escola conversar com os educandos sobre alimentação do bebê antes de nascer.

**Para ajudar nessa elaboração, apresentar informações de fontes seguras como as indicadas na sugestão de material complementar e estimular que os alunos busquem outras informações também.**

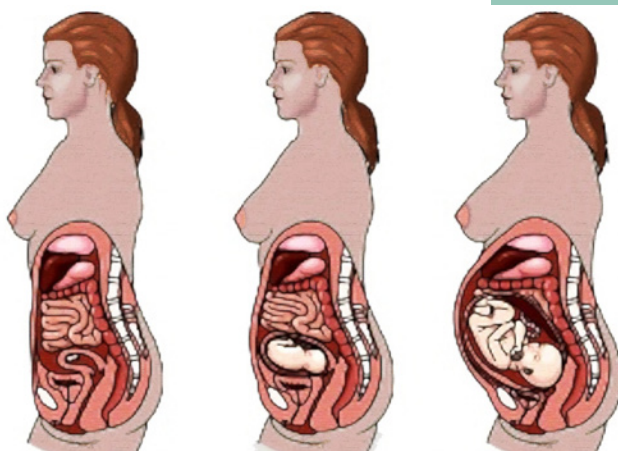
## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

**Estratégia A:** No dia da visita do profissional de saúde e da gestante à escola, explicar os objetivos da atividade e organizar a conversa com base no roteiro de perguntas elaborado anteriormente, estimulando que os próprios educandos as apresentem. Ao longo da atividade, entre perguntas e respostas, problematizar o processo de alimentação dos bebês, ainda dentro da barriga das mães, via alimentação da gestante. Escutar as dúvidas dos educandos e explicar que o alimento ingerido pela mãe é processado pelo organismo (sistema digestório), disponibilizando os nutrientes que são levados pela

corrente sanguínea (sistema circulatório) até o bebê pelo cordão umbilical.

Figura 1 – Esquema corporal da gestante



## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Arte, História e Matemática.

## OBJETIVO

Refletir sobre a alimentação da mãe e do bebê durante a gravidez.

## PONTO DE ATENÇÃO

- Encorajar que acrescentem perguntas e, para as turmas com maior desenvoltura em leitura e escrita, estimular que leiam suas entrevistas para a turma.
- As respostas às perguntas podem ser fontes de problemas matemáticos, se colocadas em quadros, tabelas ou gráficos.



Isso poderá facilitar a compreensão sobre a importância de a gestante ter uma alimentação saudável. Para tornar mais lúdico esse momento, utilizar o esquema corporal de uma gestante, de modo que

apareça o sistema digestório, o circulatório e o feto. Isso permitirá que percebam como o bebê se alimenta ainda dentro da barriga da mãe.

**Estratégia B:** Outra forma de abordar este tema é a dinâmica de mito ou verdade, utilizando as placas confeccionadas anteriormente. Da mesma forma que na 1ª opção, no dia da visita, explicar o objetivo da atividade e envolver os educandos nela. Apresentar cada uma das perguntas e orientá-los para que levantem a placa que julgarem ser a resposta correta. Escutar os educandos e estimular que comentem sobre as respostas. Em seguida, solicitar ao profissional de saúde que confirme ou refute a afirmativa, esclarecendo as dúvidas e estimulando outras curiosidades. Lembrando-se de comentar também o processo de alimentação dos bebês, ainda na barriga das mães, via alimentação da gestante.

O momento de resposta a esta pergunta é uma boa oportunidade para se falar em desenvolvimento humano e/ou reforçar conhecimentos já adquiridos.

Como desdobramento, propor aos educandos uma entrevista com os familiares para levantamento de dados sobre a vida deles: *As mães/avós/tias costumavam comer que tipo de alimentos durante a gravidez? Elas tinham “desejos”? De quais alimentos? Elas ganharam muito peso durante a gravidez? Lembram quantos quilos? Que tamanho e peso os educandos tinham ao nascer?*

**Atenção às diferentes composições familiares existentes, que devem ser respeitadas de forma a não gerar constrangimentos para as crianças.**

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderneta da gestante**. 3. ed. Brasília, 2016. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-Internet.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, 2012. 318 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 32). Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_32\\_prenatal.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília, 2012. 272 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33). Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/caderno\\_33.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2016.

UNICEF. **Guia dos direitos da gestante e do bebê**. São Paulo: Globo, 2011. Ilustrações de Ziraldo. Disponível em: <[http://www.unicef.org/brazil/pt/br\\_guiagestantebebe.pdf](http://www.unicef.org/brazil/pt/br_guiagestantebebe.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2016.

# Leite Materno: o primeiro alimento

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Barbante.
- Clipes.
- Papel pardo ou branco.
- Recortes de revistas ou jornais.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Selecionar imagens de mulheres grávidas e de crianças mamando ao peito.
- Propor aos educandos que levem fotos (ou desenhos): da mãe/avó/tia grávida, sua quando era bebê e quando era mais novo (já andando).

**Atenção às diferentes composições familiares existentes, que devem ser respeitadas de forma a não gerar constrangimentos para as crianças.**

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Dar um pedaço de barbante e clipes para cada educando, pedindo que monte um varal/mural organizando as fotos ou desenhos em ordem cronológica, tomando cuidado para não danificá-las (os).
- Reservar espaço na sala para expor todos os varais/murais.
- Explorar ao máximo as fotografias (ou desenhos) com as crianças: *como se chama a mãe? Quem são as pessoas nas fotos (ou desenhos) (se houver outras além da criança)? Quem escolheu o nome da criança? Qual o significado do nome?*
- Propor aos educandos que realizem uma entrevista com os pais ou familiares, caso seja possível, com as seguintes perguntas: *A criança mamou no peito? Sim ou não? Se não, por que não mamou? Caso tenha mamado, até que idade? Caso tenha mamado, com*

*que idade começou a comer ou beber outros alimentos? Caso tenha mamado, por que parou de mamar? Caso o educando tenha irmãos, eles também mamaram ao peito?*

- A depender da maturidade da turma, incrementar essa entrevista com perguntas que sejam do interesse dos educandos.
- Conversar com os educandos sobre os benefícios do aleitamento materno para a mãe, para o bebê, para a relação entre eles e para a sustentabilidade do planeta.

### Para o 2º ciclo

Propor aos educandos que escrevam relatos abaixo das fotos (ou desenhos), colocando nomes das pessoas presentes nas fotos (ou desenhos), descrevendo o momento, expondo assim suas histórias de vida, caso se sintam à vontade para tal atividade.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, História, Arte e Matemática.

## OBJETIVO

Reconhecer o aleitamento materno como a primeira alimentação adequada e saudável.



## PONTO DE ATENÇÃO

- É preciso ressaltar que ninguém é melhor ou pior por ter sido amamentado ou não. O ato de amor, carinho e respeito não é estabelecido entre mãe e bebê somente durante a amamentação, outros momentos podem fortalecer essa relação também, lembrando que os arranjos familiares e contextos podem ser diversificados e que os laços de afeto podem ser construídos dentro de casa, na escola etc.
- Os profissionais da Estratégia de Saúde da Família podem ser convidados para apresentar dados da amamentação no território.

(cont.)

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 79. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar**. 2. ed. Brasília, 2015. (Caderno de Atenção Básica, n. 23). 184 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_cab23.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília, 2012. (Caderno de Atenção Básica, n. 33). 272 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/caderno\\_33.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Projeto “com gosto de saúde”**: aleitamento materno. Rio de Janeiro, 2001. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815334>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

MÜLLER, F. S.; REA, M. F.; MONTEIRO, N. R. **Iniciativa mundial sobre tendências do aleitamento materno (Wbti)**: informe nacional Brasil. Jundiaí: IBFAN Brasil; São Paulo: IBFAN Brasil, 2014. 89 p. Disponível em: <[http://www.ibfan.org.br/site/wp-content/uploads/2015/06/13012015\\_WBTi-final.pdf](http://www.ibfan.org.br/site/wp-content/uploads/2015/06/13012015_WBTi-final.pdf)>. Acesso em: 26 ago. 2016.

REDE INTERNACIONAL EM DEFESA DO DIREITO DE AMAMENTAR (Brasil). **Alimentos para crianças de até 3 anos, bicos, chupetas e mamadeiras**. Jundiaí: IBFAN Brasil, 2007. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/parceiros/pdf/2.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. **Atualidades em amamentação**: amamentação versus alimentação com leite materno, [S.l.], n. 52, 2012. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/documentos/aa/doc-759.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. **Riscos de alimentar um bebê com fórmulas**: uma bibliografia resumida, com notas e comentários. Canadá: IBFAN Brasil, 2006. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/documentos/ibfan/doc-331.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. **Semana Mundial da Amamentação (SMAM)**. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/site/eventos/smam>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNICEF; REDE INTERNACIONAL EM DEFESA DO DIREITO DE AMAMENTAR (Brasil). **Estratégia global para a alimentação de lactentes e crianças de primeira infância**. [S.l.]: OMS, 2005. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/site/wp-content/uploads/2014/09/IBFAN-estrategia-global.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

**SUGESTÃO DE VÍDEO**

PREFEITURA DO RIO. **Com gosto de saúde**: aleitamento materno. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zBTblmK1-sc>>



**PONTO DE ATENÇÃO**

- A Semana Mundial da Amamentação é celebrada anualmente, de 1º a 7 de agosto em 120 países, inclusive no Brasil. Trata-se de um momento oportuno para a realização de atividades de promoção desse tema na escola.
- Caso a criança não leve fotografias, distribuir as fotos que o educador levou para que eles possam participar da atividade.

# Alimentação ao longo da vida

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Canetas hidrocor.
- Folhas de papel (pardo, quarenta quilos, cartolina ou similar).
- Recortes de revistas e jornais que tenham fotos de bebês sendo amamentados, água potável e de preparações (pratos prontos) que englobem todos os grupos de alimentos (cereais, feijões, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leites e queijos, carnes e ovos).

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Propor aos educandos que levem fotografias e/ou imagens de bebês, crianças, adolescentes, gestantes, adultos e idosos, imagens de pratos prontos (refeições) e de alimentos e, também, de água potável.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Com as canetas hidrocor e as folhas de papel, organizar com os educandos uma linha do tempo coletiva que simbolize o curso da vida. Os educandos podem construir uma única linha ou mais de uma, em subgrupos, a depender de quantos sejam e do tamanho da sala.
- Nela, as imagens de pessoas que foram trazidas pelos educandos e/ou pelo educador devem ser organizadas de forma a expressar, em ordem cronológica, o crescimento e o envelhecimento.
- Estimular que os educandos conversem sobre as possíveis diferenças e semelhanças na alimentação dos diferentes grupos e, também, sobre qual seria a alimentação mais adequada em cada uma dessas fases da vida.
- Reunir todas as imagens de alimentos e distribuí-las de forma aleatória entre os educandos.
- Propor a cada um que mostre para a turma a sua imagem, falando um pouco sobre ela: se gosta ou não, se come ou se já consumiu, se sabe onde é encontrado (origem), se conhece a planta de origem etc.
- Os colegas podem comentar e opinar, concordando ou não com as declarações do colega que estiver falando.
- Depois, deve colocar sua imagem junto à(s) figura(s) humana(s) que represente(m) uma determinada fase da vida e justificar a escolha feita (por que acha que aquele tipo de alimento é adequado para aquela faixa etária).
- Em seguida, convidar a turma a observar atentamente e a refletir sobre a linha do tempo pronta. Problematicar com eles se as escolhas dos alimentos foram adequadas.
- Chamar a atenção para o aleitamento materno para as crianças pequenas e para a água e os alimentos e preparações que devem fazer parte da alimentação em todas as fases da vida.
- Caso os educandos considerem que há alimentos ou preparações para os quais não havia imagens disponíveis, estimulá-los a desenhá-los.

## SUGESTÃO DE LITERATURA

SUHR, M; GORDON, M. **Eu me alimento**. [S.l.]: Editora Scipione, 1996. 24p. (Coleção Eu Vivo).

## COMPONENTE CURRICULAR

História, Ciências e Língua Portuguesa.

## OBJETIVO

Refletir sobre as características da alimentação ao longo da vida.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Essa atividade pode ser feita quando for abordado o tema desenvolvimento humano.
- Para o segundo ciclo, a atividade pode ser complementada com produção textual sobre os temas abordados e/ou o nome dos alimentos e preparações.



# Dos alimentos às refeições

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

## OBJETIVO

Reconhecer os grupos de alimentos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- O terceiro capítulo do *Guia Alimentar para a População Brasileira* oferece informações detalhadas sobre cada grupo de alimentos e sobre a composição das refeições. Selecionar aquelas mais adequadas para o grau de maturidade da turma para subsidiar a conversa.
- Valorizar alimentos oferecidos na alimentação escolar e que fazem parte da cultura alimentar daquele território.
- Explorar os aspectos culturais dos alimentos, incluindo a valorização dos alimentos e receitas regionais.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel A4, cartolina (ou equivalente).
- Canetas hidrocor ou lápis de cor.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Elaborar cartazes com os nomes dos grupos de alimentos, de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, água.
- Selecionar imagens de alimentos. Propor aos educandos que tragam imagens de alimentos encontradas em jornais, revistas e/ou encartes de supermercados

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º ciclo

- Reunir as imagens trazidas em uma mesa.
- Propor aos educandos que, com as imagens selecionadas por eles (e complementadas com desenhos, se necessário), montem pratos de uma das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar. Cuidar para que haja exemplos de componentes de cada uma das refeições.
- Propor que cada um apresente sua refeição para a turma, dizendo quais alimentos incluiu, por que os incluiu e se tem o hábito de consumi-los.
- Fixar nas paredes ou na lousa folhas de cartolina com os nomes dos grupos de alimentos.
- Explicar brevemente as características de cada grupo.
- Propor aos educandos que identifiquem os grupos dos alimentos por eles utilizados na composição de sua refeição e convidá-los a desenhar esses alimentos.
- Convidar os educandos a desenharem os alimentos que compuseram sua

refeição e, em seguida, os alocarem nos respectivos grupos de alimentos, mantendo, assim, sua refeição montada e, ao mesmo tempo, a representação, na folha de cartolina, dessa refeição decomposta nos grupos de alimentos.

- Propor que cada educando observe a refeição que montou e avalie quais grupos estão faltando e quais grupos estão repetidos.
- Convidá-los a refletirem se querem fazer mudanças na refeição que montaram de forma a garantir a presença de grupos variados.
- Ao final, propor a produção de um texto coletivo e de um mural sobre as refeições e os grupos de alimentos.

### Para o 2º ciclo

- Solicitar que, com base em sua rotina, os educandos construam dois cardápios com todas as refeições e seus respectivos horários, sendo um de dia da semana e de um dia do final de semana.
- Apresentar os grupos de alimentos, pontuando que todos os grupos devem estar presentes na alimentação cotidiana.

- M. Complementar essa informação com a mensagem de que, para se ter uma alimentação saudável, é fundamental realizar as três principais refeições (desjejum, almoço e jantar), que podem ou não serem complementadas com um ou dois lanches ao longo do dia, a depender do ritmo de vida de cada pessoa.
- N. Convidar os educandos a identificar: se todos os grupos de alimentos estão presentes nos cardápios propostos, a qual grupo cada alimento pertence, se há diferença entre o cardápio para a semana e para o final de semana em relação ao tipo de alimento e aos horários das refeições. Ao final, propor a construção de uma redação sobre os grupos de alimentos.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 26 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 66-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

### SUGESTÃO DE CURSO

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**: novos princípios e recomendações. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso\\_guia](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso_guia)>. Acesso em: 26 ago. 2016.

# Os alimentos e seu grau de processamento I

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

## OBJETIVO

Conhecer a classificação dos alimentos segundo seu grau de processamento.



## PONTO DE ATENÇÃO

- De acordo com o desenvolvimento da turma, se necessário, adaptar essa atividade para menores de 7 anos.
- Aproveitar essa atividade para explorar a grande quantidade de açúcar e/ou sal nos alimentos processados e ultraprocessados e comentar o mal que podem fazer à saúde.
- Convidar um profissional de saúde para participar dessa atividade em sala.
- Realizar uma reunião com os pais para apresentar o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Preparar um jogral ou encenação sobre o tema.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel pardo, papel A4.
- Quatro potes ou caixas em quatro tamanhos diferentes (bem pequeno, pequeno, médio e grande).
- Amostras e/ou imagens de alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Confeccionar quatro placas com as palavras (1) Alimentos *in natura* ou minimamente processados, (2) Ingredientes culinários, (3) Alimentos processados e (4) Alimentos ultraprocessados.
- Propor aos educandos que tragam imagens ou embalagens dos alimentos mais utilizados na rotina da família.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Levar para a sala de aula os quatro potes/caixas de tamanhos diferentes, vazios, e as amostras e/ou imagens de alimentos escolhidos.
- Sentar em roda com os educandos, de maneira que todos vejam as amostras e/ou imagens e os potes/caixas.
- Apresentar aos educandos as quatro placas com as palavras *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados e discutir brevemente com eles o seu significado.
- Colocar as placas *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados nos potes/caixas grande, médio, pequeno e bem pequeno, respectivamente.
- Mostrar cada alimento/imagem para os educandos e perguntar a eles em qual pote/caixa deve ficar. Escutar e estimular o debate, encorajar que manipulem cada alimento/imagem e que coloquem no pote/caixa que considerarem a correta.
- Apresentar o *Guia Alimentar para a População Brasileira* e as categorias de alimentos de acordo com o tipo de processamento e suas definições (Quadro 1).
- Destacar as recomendações sobre o consumo dos tipos de alimentos (Quadro 2).
- Refletir com a turma, buscando a compreensão de que a alimentação saudável é aquela que faz uso em maior quantidade dos alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Após essa discussão, retornar aos potes/caixas com os alimentos, avaliando se estão nos potes/caixas adequados e realocá-los, caso necessário.
- Discutir ainda: *por que os alimentos ultraprocessados foram colocados em pote/caixa tão pequeno?*

- K. Instigá-los a darem outros exemplos de alimentos ultraprocessados. O ideal é que compreendam que são alimentos ricos em sal, açúcar, gorduras, aditivos e devem ser evitados.
- L. Solicitar que façam um desenho, para seus familiares, que expresse a classificação de alimentos proposta pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

### Para o 2º ciclo

- M. Dividir a lousa ou uma folha de papel pardo em quatro colunas e escrever em cada uma: *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados.
- N. Preencher com eles as colunas de acordo com os alimentos consumidos na rotina da família.
- O. Problematizar: *há maior consumo de alimentos de qual categoria? Por que a família escolhe determinados alimentos?*
- P. Dividir a turma em grupos e orientá-los a montar um folheto ou um folder com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.
- Q. Estimulá-los a partilhar esse material com seus familiares, ajudando-os na escolha dos alimentos a serem comprados.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

### SUGESTÃO DE VÍDEO

Entenda o novo guia alimentar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=wSaXoNO7Urs>>

### SUGESTÃO DE CURSO

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**: novos princípios e recomendações. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso\\_guia](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso_guia)>. Acesso em: 26 ago. 2016.

Quadro 1 – Categorias dos alimentos, definidas de acordo com a extensão e o propósito de processamento

#### Alimentos *in natura* ou minimamente processados

**Alimentos *in natura*** são obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

**Alimentos minimamente processados** correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplos: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

#### Óleos, gorduras, sal e açúcar (ingredientes culinários)

São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.

#### Alimentos processados

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

Exemplos: legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

#### Alimentos ultraprocessados

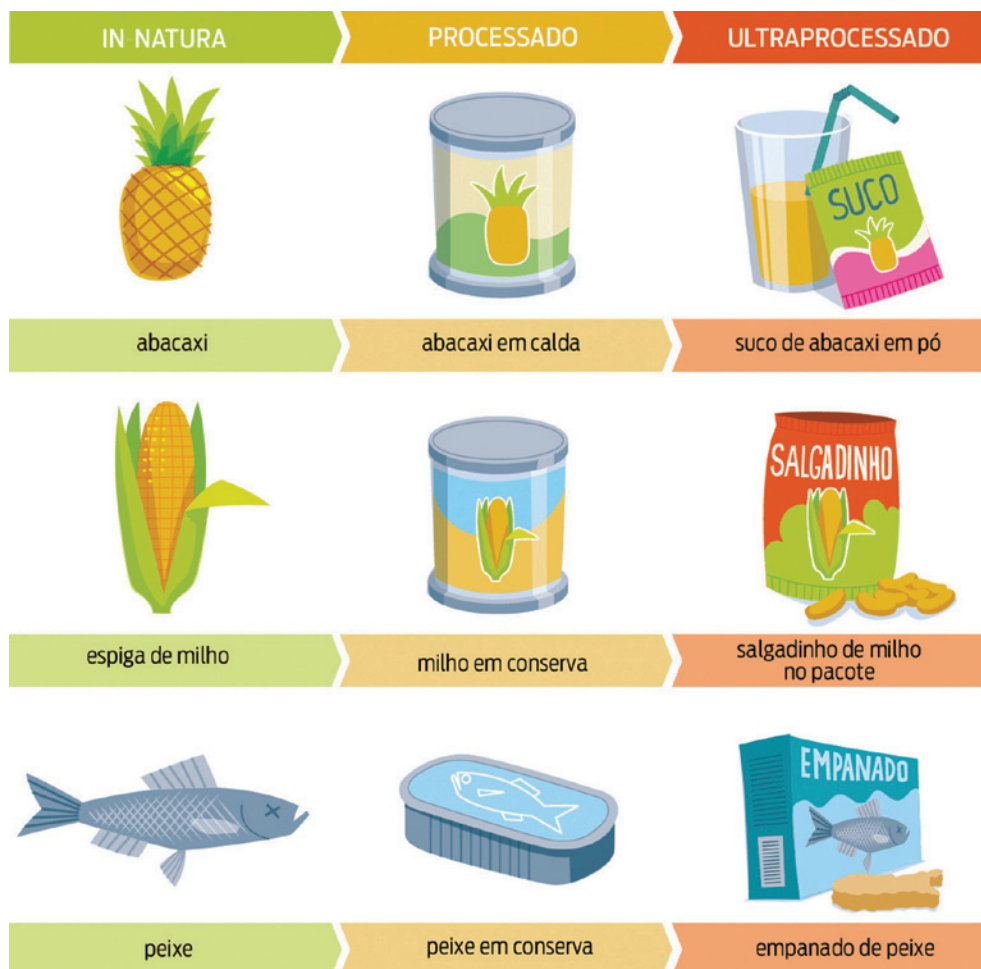
São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.

Exemplos: refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.

Fonte: adaptado de (BRASIL, 2014).

## A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA

Figura 2 – Exemplos de aplicação da classificação dos alimentos de acordo com o tipo de processamento



Fonte: (BRASIL, 2014); Infografia: Gazeta do Povo. Disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/especiais/comida-de-verdade/index.jsp>>.

Quadro 2 – Quatro recomendações e uma regra de ouro

**Quatro recomendações:**

**1) Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação**

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

**2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias**

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

**3) Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados**

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados (conservas, compotas, pães, entre outros) alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

**4) Evite alimentos ultraprocessados**

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

**A regra de ouro: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados**

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Fonte: adaptado de (BRASIL, 2014).

# Os alimentos e seu grau de processamento II

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Espiga de milho.
- Um saco de fubá ou uma garrafa de óleo de milho.
- Uma lata de milho em conserva.
- Uma embalagem de salgadinhos de pacote à base de milho.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 2º ciclo

- Dividir a turma em quatro grupos.
- Entregar a cada grupo uma embalagem ou foto (incluindo o rótulo) dos alimentos listados anteriormente.
- Pedir que preencham a ficha a seguir com informações sobre o alimento recebido.
- Feito o preenchimento, propor aos grupos que apresentem cada alimento e sua respectiva ficha. Durante as apresentações, estimular os educandos a perceberem as diferenças entre os alimentos à medida que aumenta o grau de processamento.
- Observar se todos conseguiram perceber que o fubá/óleo e o biscoito derivam do milho.
- Questionar a turma sobre: *quais desses alimentos podem deteriorar mais*

*rápido? O que permite que o milho em lata dure mais que uma espiga? Qual o prazo de validade do biscoito? Quanto será que há de milho nesses produtos? Que outros alimentos podem ser servidos crus, em conserva e que são transformados ou imitados em alimentos ultraprocessados (ex.: laranja transformada em suco industrializado; refresco artificial de laranja?)* Trabalhar a ideia de “imitação de sabor e de aroma”, já que muitos alimentos ultraprocessados não contêm o ingrediente in natura que alegam ter (ou que caracteriza o produto).

- Instigar a leitura do rótulo. Problematicar: que produtos aparecem no rótulo e são desconhecidos pelos educandos?
- Montar com a turma um mural que fique exposto para os demais colegas da escola.

## COMPONENTE CURRICULAR

Perceber as mudanças dos alimentos em função do seu grau de processamento.

## OBJETIVO

Perceber as mudanças dos alimentos em função do seu grau de processamento.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Caso não seja possível levar os alimentos propriamente ditos, explorar gravuras ou projetar imagens digitais deles. No caso dos alimentos ultraprocessados, considerar a pertinência da observação de seus respectivos rótulos e embalagens.
- Você pode, ainda, observar com os educandos a germinação do milho, plantando-o em recipientes reutilizáveis ou em canteiro, se a escola tiver local apropriado. Outra sugestão é fazer o levantamento dos nutrientes existentes no milho in natura e nos seus derivados, chamando a atenção para a grande quantidade de conservantes e outras (cont.) ...

Nome:	
Origem:	
Modo de consumo:	
Ingredientes:	
Data de validade:	



#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Semana de alimentação escolar – 2010**: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcMDJaSWlzVEdhaW8>>. Acesso em: 26 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

Laranja ultraprocessada (industrializados que imitam alimentos). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WrvLMc2tSAs>>

#### SUGESTÃO DE CURSO

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**: novos princípios e recomendações. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso\\_guia](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso_guia)>. Acesso em: 26 ago. 2016.



#### PONTO DE ATENÇÃO

substâncias, além de observar a adição de sódio e de açúcar em alguns produtos, como, por exemplo, apresentando um punhado de fubá, um punhado de flocos de milho e um punhado de cereal matinal açucarado.

# Atenção ao lanche!

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Copos transparentes (ou sachês e copos de cafezinho, ver ponto de atenção).
- Açúcar e/ou óleo.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Selecionar embalagens vazias de biscoitos, salgadinhos de pacote, guloseimas, bebidas lácteas, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, outros alimentos ultraprocessados comumente consumidos nos lanches pelos educandos. Solicitar a eles que façam o mesmo.
- Pesquisar quantidades de açúcar e/ou óleo presentes em uma embalagem de cada alimento ultraprocessado selecionado.
- Colocar nos copos transparentes (ou sachês e copos de cafezinho, ver ponto de atenção) a quantidade de açúcar e/ou óleo presente em uma embalagem de cada alimento ultraprocessado selecionado.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Reunir em uma mesa todas as embalagens selecionadas.
  - Perguntar aos educandos com que frequência consomem esses alimentos.
  - Distribuir as embalagens e convidar que examinem seus rótulos em duplas ou em pequenos grupos.
  - Considerando a classificação de alimentos apresentada pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira, em qual(is) categoria(s) esses alimentos se encaixam?*
  - Verificar a lista de ingredientes. Eles conhecem todos os itens listados?
  - Chamar a atenção para a quantidade de ingredientes em cada produto e destacar a presença de ingredientes que não são utilizados em casa.
  - Questionar também: *já leram os rótulos dos produtos que costumam consumir? As propagandas falam de todos os ingredientes que aparecem nos rótulos?*
- Em seguida, expor alguns exemplos de alimentos ultraprocessados que eles costumam consumir e suas respectivas quantidades de açúcar e/ou óleo presentes em cada embalagem, de forma a permitir que os educandos tomem consciência da grande quantidade desses ingredientes.
  - Por exemplo, colocar um pacote de biscoito recheado e, ao lado, um copo transparente com a quantidade equivalente de açúcar e outro copo transparente com a quantidade equivalente de óleo; uma caixa de achocolatado e um copo transparente com a quantidade equivalente de açúcar; um saco de batata frita e um copo com a quantidade equivalente de óleo.
  - As quantidades de óleo e açúcar devem ser calculadas com base nas informações presentes nos rótulos dos alimentos.
  - Não é necessário colocar as medidas em grama, pois eles ainda não construíram esse conceito. A ideia é que percebam a grande quantidade dessas substâncias nos alimentos.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa,  
Matemática, Arte e Ciências.

## OBJETIVO

Reconhecer a presença de alimentos ultraprocessados nos lanches consumidos de rotina.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Para facilitar a visualização das quantidades, para a demonstração da quantidade de açúcar em cada produto, podem ser usados sachês com 5 g cada (daqueles disponíveis em restaurantes e lanchonetes). Para a demonstração da quantidade de açúcar ou de óleo em cada produto, podem ser usados copos descartáveis de cafezinho ou potes do tipo tubo de ensaio que tenham tampa.
- A atividade pode ser complementada com a consulta ao Quadro 3, presente na atividade 12 (“Para beber: água!”), que aborda os principais grupos de aditivos químicos utilizados pela indústria alimentícia.

(cont.)

- L. Tendo em vista o conjunto de ingredientes e a composição nutricional dos alimentos ultraprocessados, problematizar as consequências que o seu consumo pode gerar à saúde das pessoas (ex.: obesidade, hipertensão, diabetes, alergias alimentares, câncer).
- M. Propor que identifiquem e listem opções de alimentos/preparações que poderiam substituir os alimentos ultraprocessados. Essas opções podem ser desenhadas pelos educandos do 1º ciclo e escritas pelos educandos do 2º ciclo.
- N. Sugerir aos educandos que, em grupo, escrevam dicas de substituição e partilhem as suas ideias com a turma.

M. Propor que identifiquem e listem opções de alimentos/preparações que

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

GERALDI, M. V. **Grupos alimentares (guia alimentar)**. Ribeirão Preto, 2014. Disponível em: <[http://ideiasnamesa.unb.br/upload/biblioteca/deias/1421857810Material\\_Guia\\_Alimentar\\_-\\_Grupos\\_Alimentares.pdf](http://ideiasnamesa.unb.br/upload/biblioteca/deias/1421857810Material_Guia_Alimentar_-_Grupos_Alimentares.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Especial: agite-se antes de beber**. Disponível em: <<http://www.idec.org.br/especial/agitese>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar - 2010: alimentos industrializados: mitos e verdades**. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWmCMDJaSWIzVEdhaW8>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

KNOPLOCH, C. **Menos sódio na prateleira**. 2015. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/legacy-2084/>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA: A estrela brilha. **World Nutrition**, [S.l.], v. 7, n. 1-3, p. 28-40, jan./mar. 2016. Disponível em: <<http://wphna.org/wp-content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Modelo de perfil nutricional da organização Pan-Americana da Saúde**. Washington, DC : OPAS, 2016. Disponível em: <[http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/18623/9789275718735\\_por.pdf?sequence=8&isAllowed=y](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/18623/9789275718735_por.pdf?sequence=8&isAllowed=y)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Alimentos y bebidas ultraprocessados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas**. Washington, DC : OPS, 2015. Disponível em: <[http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645\\_esp.pdf](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

SÃO PAULO (Cidade). Prefeitura. **Consumo consciente do sal**. Folder. Disponível em: <[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/ConsumoConscienteSal\\_Folder.pdf](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/ConsumoConscienteSal_Folder.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Prefeitura. **Menos sal, mais saúde**. Folder. Disponível em: <[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/MenosSalMaisSaude\\_Folder.pdf](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/MenosSalMaisSaude_Folder.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

Criança, a alma do negócio. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. Documentário, 49'05". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=KQQRHH4RrNc>>

Muito Além do Peso. Direção: Estela Renner. Produção: Estela Renner, Luana Lobo e Marcos Nisti. Documentário, 60'23". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>>

#### SUGESTÃO DE CURSO

REDE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações**. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso\\_guia](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso_guia)>. Acesso em: 26 ago. 2016.



#### PONTO DE ATENÇÃO

- A depender da maturidade da turma, comparar a quantidade de ingredientes em uma porção e a quantidade de ingredientes em uma embalagem.
- Propor que os educandos partilhem suas dicas de substituição por meio de bilhetes, cartazes, folhetos etc.
- O rótulo apresenta a quantidade de nutrientes por porção sugerida pelo fabricante. Ficar atento ao cálculo necessário para expressar a real quantidade de açúcar e óleo presente nos exemplos de alimentos.
- Fazer discussão dessa atividade com auxílio de um profissional de saúde, preferencialmente, um nutricionista.
- Relacionar com a atividade sobre propaganda (8 – Coisa de Criança), pois os alimentos ultraprocessados são os mais frequentes nas propagandas de alimentos.

# Roda de degustação

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel.
- Canetas.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Escolher alimentos e receitas à base de ingredientes *in natura* ou minimamente processados que sejam comuns na região e fáceis de encontrar.
- Higienizar os alimentos crus conforme orientado no Quadro 3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 42.
- Confeccionar as preparações. Exemplos: milho cozido, pipoca de panela, banana da terra assada, aipim cozido, sanduíche com recheio de hortaliças; torta salgada; cenoura crua em tirinhas com pasta de ervas; bolo de frutas ou hortaliças; frutas secas (banana passa); doces de frutas.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Dividir a turma em grupos e distribuir para cada grupo caneta, papel e porções dos alimentos e/ou lanches saudáveis.
- Cada componente do grupo prova e anota o nome do alimento ou preparação, se gostou ou não, se comeria em casa ou não e eleger o melhor de todos.
- Colocar os nomes dos lanches na lousa e eleger, por votação, de acordo com as anotações dos educandos, os mais saborosos.
- Servir os mesmos alimentos e preparações em reunião de pais. Partilhar com eles a avaliação feita pelos filhos.
- Sugerir que esses alimentos sejam utilizados como alternativa aos lanches ultraprocessados.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Brasília, 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Instituto de Nutrição. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras: estratégia de saúde da família**. 2008. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcmZIRXJhMGtIbDA&authuser=0>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras: escolas e creches**. 2009. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMCnVpmdjkyNU9abVk&authuser=0>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Matemática.

## OBJETIVO

Experimentar opções de lanches que possam substituir alimentos ultraprocessados.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A lista de ingredientes necessários para a preparação dos lanches pode ser confeccionada em sala de aula, calculando-se a quantidade total de cada alimento com base na porção por aluno.
- Os lanches podem ser preparados em casa e serem levados para degustação ou serem preparados na escola.
- Identificar se existem crianças com alguma alergia ou intolerância alimentar na turma. Neste caso, avaliar a oportunidade de conversar sobre isso com a turma e tomar cuidado com a exposição dessas crianças ao produto ou à preparação que leve esse ingrediente. Caso seja necessário, envolver a equipe de saúde nessa abordagem.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2005**: frutas, legumes e verduras pelo menos cinco porções ao dia. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcQ1NIWFNNZERsblE&authuser=0>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Semana de alimentação escolar - 2006**: culinária saúde e prazer. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcOTlyR1JtN0p1Nnc&authuser=0>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

### Quadro 3 – Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras

- 1 – Selecionar os vegetais sadios, desprezando as partes danificadas.
- 2 – Lavar em água potável corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião ...) folha a folha e as frutas e os legumes um a um, para remover as impurezas da superfície.
- 3 – As frutas e os legumes que serão consumidos crus e com casca deverão ser submetidos à desinfecção por imersão em solução clorada (veja abaixo opções de preparo).
- 4 – Colocar os alimentos imersos nesta solução por 10 a 15 minutos. Em seguida, enxaguá-los em água potável corrente, vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.
- 5 – Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos e acondicionar em utensílio limpo e coberto.
- 6 – Manter sob refrigeração até o momento de servir.

Orientações para preparar a solução clorada:

#### *Opção 1 – Diluição de hipoclorito de sódio*

De forma geral, nos mercados o hipoclorito de sódio é comercializado como água sanitária. Alguns destes produtos são misturados a muitas outras substâncias além do hipoclorito e, portanto, não são recomendados para higienização de alimentos. Para escolher o melhor produto é importante ler com atenção o rótulo e seguir algumas orientações, tais como:

- O produto deve ser sem alvejante e sem perfume, contendo apenas água e hipoclorito de sódio.
- O ideal é que esteja sinalizado no rótulo que o produto pode ser utilizado para desinfetar alimentos.
- O teor de hipoclorito de sódio pode variar de 1,0% a 2,0-2,5%. Se for hipoclorito de sódio na concentração de 1,0%, utilizar 2 colheres de sopa para cada 1 litro de água potável; e se for entre 2,0 e 2,5%, utilizar 1 colher de sopa para cada 1 litro de água potável.

#### *Opção 2 – Diluição de produtos saneantes*

Existem alguns produtos saneantes autorizados para higienização de alimentos disponíveis no mercado. Neste caso, a diluição, o tempo de contato e o modo de uso/aplicação destes produtos devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante (ler o rótulo da embalagem).

Observação:

As mãos e os utensílios/equipamentos devem estar devidamente higienizados.

Fonte: adaptado de (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil), 2004).

# Alimentação escolar é saudável!

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Toucas.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Combinar com a direção da escola e com os manipuladores de alimentos a visita dos educandos à despensa da Unidade de Alimentação e Nutrição.
- Combinar com os educandos que levem papel e lápis/caneta para a visita.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Fazer com os educandos uma visita à despensa da Unidade de Alimentação e Nutrição da escola. Usar touca na visita.
  - Observar com eles todos os alimentos disponíveis e estimulá-los a registrar em uma lista.
  - Instigá-los a conversar com os manipuladores de alimentos para identificar se há outros gêneros alimentícios que costumam ser oferecidos pelo Programa de Alimentação Escolar e que não estão disponíveis no momento.
  - Orientar aos educandos que completem sua lista com esses gêneros. Perguntar se os educandos conhecem todos os alimentos vistos e apresentar aqueles que são desconhecidos.
  - De volta à sala de aula, dividir a lousa ou uma folha de papel em quatro colunas e escrever em cada uma: *IN NATURA* ou *MINIMAMENTE PROCESSADOS*, *INGREDIENTES CULINÁRIOS* (óleos, gorduras, sal e açúcar), *PROCESSADOS*, *ULTRAPROCESSADOS*.
- Preencher com eles as colunas de acordo com o que foi observado e anotado.
  - Problematizar com eles a que categoria pertence cada um dos alimentos listados. *Qual categoria está mais representada?*
  - Encorajar os educandos a compararem a grafia das palavras na lousa com a que fizeram durante a visita, fazendo uma autocorreção.
  - Caso os educandos identifiquem que há alimentos ultraprocessados na despensa, identificar com eles possibilidades de substituição desses produtos e sugerir a eles que escrevam, coletivamente, uma carta à direção da escola solicitando que seja retirado do cardápio ou substituído por outro alimento que esteja de acordo com as orientações do *Guia*.
  - Antes do horário da refeição escolar, trabalhar o cardápio do dia, verificando a combinação dos alimentos e levantando quais categorias de alimentos estão representadas no cardápio.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa e Ciências.

## OBJETIVO

Analisar a alimentação escolar à luz da classificação dos alimentos, segundo a extensão e o propósito do seu processamento apresentados no *Guia Alimentar para a População Brasileira*.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Fazer essa atividade após as atividades 5 e/ou 6, que trabalham com a classificação dos alimentos proposta pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*.
- Fazer com a turma uma lista de alimentos que gostam de comer e que gostariam que entrasse no cardápio da escola e, ao lado, sugestões de substituições que podem ser feitas quando os alimentos listados forem ultraprocessados. Todos devem participar dessa discussão, para que as substituições agradem a todos.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

KNOPLOCH, C. **Menos sódio na prateleira**. 2015. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/legacy-2084/>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 1-22, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt\\_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

SÃO PAULO (Cidade). Prefeitura. Consumo consciente do sal. Folder. Disponível em: <[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/ConsumoConscienteSal\\_Folder.pdf](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/ConsumoConscienteSal_Folder.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

TOLEDO, K. **Alimentos ultraprocessados são ruins para as pessoas e para o ambiente**. Agência FAPESP, [S.l.], 17 mar. 2015. Disponível em: <[http://agencia.fapesp.br/alimentos\\_ultraprocessados\\_sao\\_ruins\\_para\\_as\\_pessoas\\_e\\_para\\_o\\_ambiente/20820/](http://agencia.fapesp.br/alimentos_ultraprocessados_sao_ruins_para_as_pessoas_e_para_o_ambiente/20820/)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEOS

Entenda o novo guia alimentar. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=wSaXoNO7Urs>>

# Somos feitos de água

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Sacos plásticos.
- Barbante, fita adesiva ou elástico.
- Espelhos.
- Frutas com bastante sumo (por exemplo: laranja, tangerina, melancia, manga ou qualquer outra fruta típica da região e que solte caldo).
- Faca.
- Prato.
- Guardanapo.
- Planta(s) em vaso(s) ou canteiro/jardim da escola.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Levar para o local da atividade frutas com bastante sumo e uma planta disponível na escola e/ou solicitar aos educandos (ou pelo menos a alguns deles) que levem uma planta em um vaso e frutas de seus quintais.
- Higienizar as frutas conforme orientado no Quadro3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 42.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Amarrar ou prender com fita adesiva um saco plástico envolvendo algumas folhas de um dos galhos da(s) planta(s). Cuidar para não machucar a planta e fechar bem o saco plástico.
- Aguardar de uma a duas horas, a depender do clima local.
- Enquanto isso, depois de os educandos higienizarem suas mãos, realizar uma degustação compartilhada das frutas, propondo a eles que observem quais são mais suculentas e que, portanto, possuem mais água em sua composição.
- Chamar a atenção deles para o caldo ou sumo que escorre pela boca e mãos.
- Em seguida, retomar o experimento com a planta.
- Observar com os educandos que o saco que envolve as folhas está com gotas de água nas paredes. A água da planta evaporada em sua respiração foi aprisionada pelo saco, concretizando a ideia da presença de água na composição dos seres vivos.
- Comentar com a turma que isso acontece com todos os vegetais e também com os animais. O experimento pode ser repetido prendendo-se o saco plástico na mão dos educandos.
- Complementar esse experimento distribuindo espelhos aos educandos (podem ser alguns voluntários para a demonstração) e solicitando que os posicionem abaixo das narinas e que respirem normalmente. Observar o que acontece.
- Problematizar: *por que o espelho fica embaçado?*
- Explorar com os educandos seus aprendizados com base nas vivências e experimentos. Solicitar aos educandos que, em grupos, façam relatórios das experiências de forma a organizar o conhecimento adquirido.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências e Língua Portuguesa.

## OBJETIVO

Reconhecer a presença da água nas plantas, nos alimentos e no corpo humano e sua função como alimento.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Tomar cuidado com educandos alérgicos a determinadas frutas e com aquelas com potencial alergênico. Em caso de dúvida, procurar orientação da Unidade Básica de Saúde.
- Se for conveniente, dividir as experiências em dois dias.
- Os educandos também podem ser estimulados a acompanhar em casa o cozimento de vegetais folhosos e a observar o quanto de água é liberado deles.



#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 85-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2009**: água, alimento essencial à vida. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcb0Fqa3ZWSThCMTg/view?usp=sharing>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. **Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE MÚSICA

##### ÁGUA DO MEU FILTRO (Grupo Palavra Cantada)

A limonada	Café com leite
Caldo de cana	Chimarrão
A laranjada	A vitamina
Todo líquido é bacana	Todo líquido mata a sede
Mas não me engana	Mas não me anima
Suco de uva	Refrigerante
De qualquer fruta	É refrescante
Mas tem um líquido perfeito e bem melhor	Mas tem um líquido perfeito e bem melhor
Não tem gosto e não tem cheiro	Não tem gosto e não tem cheiro
Não se compra com dinheiro	Não se compra com dinheiro
O meu líquido favorito	O meu líquido favorito
É a água do meu filtro	É a água do meu filtro
É a água do meu filtro!	É a água do meu filtro!
Ele é puro e verdadeiro	Ele é puro e verdadeiro
Natural no mundo inteiro	Natural no mundo inteiro
O meu líquido favorito	O meu líquido favorito
É a água do meu filtro	É a água do meu filtro
(Repete)	Então faça como eu e tchau!

# Água: alimento essencial à vida

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Texto “ÁGUA: ALIMENTO ESSENCIAL À VIDA” (a seguir).

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Solicitar aos educandos que já dominam a escrita que anotem, durante um dia, quais líquidos (água, suco, leite etc.) consumiram e em que quantidade (copos, garrafas, xícaras etc.).
- Aos menores, solicitar que relatem esse consumo com base na memória.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Solicitar aos educandos que relatem suas anotações para a turma.
- B. Problematicar: *as quantidades e tipos de líquidos ingeridos pelos educandos foram diferentes? Quando os educandos costumam beber esses líquidos? Por que sentimos sede? De que formas o corpo elimina água (no suor, na urina, no espirro, no choro etc.)?*
- C. Levar à reflexão de que essa água perdida precisa ser reposta e para isso, nada melhor que água!
- D. Explicar que a sede é o principal modo de o corpo nos alertar que está precisando de água.

- E. Valorizar que o consumo deve ser de água pura filtrada, não de refrigerantes ou bebidas açucaradas, pois estes, além de serem prejudiciais à saúde, ainda provocam mais sede.

### Para o 2º ciclo

- F. Trabalhar com os educandos o texto a seguir.
- G. Algumas atividades podem ser: leitura coletiva; pesquisa de palavras não conhecidas; ditado de palavras selecionadas do texto; pesquisa de conteúdo complementar ao do texto com posterior construção de mural; elaboração de folder com as dicas para aumentar a ingestão de água a ser entregue para os profissionais da escola e para a família.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 85-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2009: água, elemento essencial à vida**. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcb0Fqa3ZWSThCMTg/view?usp=sharing>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente; Ministério da Educação; INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Consumo sustentável: manual de educação**. Brasília: Consumers International/MMA/MEC/IDEC, 2005. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências e Língua Portuguesa.

## OBJETIVO

Reconhecer a função da água como alimento.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Trabalhar com os percentuais de água no corpo humano e nos alimentos é ótima oportunidade de contextualização quando se abordam proporcionalidade e números fracionários.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS.

**Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011.

Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

## ÁGUA: ALIMENTO ESSENCIAL À VIDA

A água é fundamental para a manutenção da vida. A presença da água no corpo humano equivale a 75% da massa corporal das crianças e a mais de 50% da massa de um adulto, sendo um componente estrutural das células do corpo humano. É utilizada em todas as reações internas de nosso organismo, em que atua como meio de transporte para os nutrientes e substâncias corpóreas, além de ser fundamental para o processo de digestão, absorção e excreção. É utilizada como solvente na transformação dos alimentos ingeridos em energia.

Durante o dia, o corpo humano libera de volta para o ambiente uma grande quantidade de água na forma de vapor, que é liberado pelos pulmões por meio da expiração; pela pele, por meio da transpiração; e também pela urina e pelas fezes. Por isso, o organismo necessita tanto de água para o funcionamento correto, já que ela não é produzida pelo corpo.

Água em quantidade insuficiente no organismo desencadeia problemas como mau funcionamento renal, prisão de ventre, desidratação, intoxicação, câimbras, dores de cabeça, dores nas articulações, elevação da temperatura corporal e da frequência cardíaca, diminuição do volume sanguíneo e ressecamento da pele. A sede é um sinal de que o organismo está sofrendo com a baixa quantidade de água. É muito importante atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água sinalizada por nosso organismo. O consumo de água deve vir predominantemente na forma de água pura filtrada, mas, como muitos alimentos são compostos por boa parte de água, também é possível se hidratar por meio da alimentação.

Para atender às necessidades hídricas, contamos com a água contida nos alimentos. A proporção de água varia bastante em cada alimento, sendo as frutas, legumes e verduras uma boa fonte dela, pois apresentam até

95% do seu peso em água, enquanto o da carne crua e cozida é de até 70% e 60%, respectivamente, e o dos grãos crus e cozidos, de cerca de 10% e 80%, respectivamente. Os óleos e o açúcar não contêm água. Neste sentido, o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, que colabora para a alimentação saudável, também favorece a hidratação corporal, além de fornecer vitaminas, minerais e fibras.

As crianças e os idosos merecem atenção especial. Devemos oferecer água para estes grupos várias vezes ao longo do dia. As crianças distraem-se com a brincadeira e não se lembram de pedir água e, nos idosos, o mecanismo da sede pode ser menos eficiente, levando à redução da ingestão de água. Os bebês amamentados exclusivamente ao peito, que mamam a qualquer hora, já consomem a quantidade necessária de água por meio do leite materno. Após os primeiros seis meses de vida, quando deve ser iniciada a introdução de outros alimentos, o bebê também precisa beber água.

É essencial que tanto a água bebida quanto a água utilizada nas preparações culinárias sejam próprias para o consumo humano, ou seja, estejam isentas de microrganismos e de substâncias químicas que possam constituir potencial de perigo para a saúde humana.

### Dicas para aumentar a ingestão de água:

- Manter uma garrafa personalizada com água na geladeira para cada pessoa da casa. Ao final do dia, verificar o volume ingerido.
- Levar, sempre que possível, uma garrafinha cheia de água para a escola ou para atividades de lazer.
- Disponibilizar o acesso fácil e imediato à água filtrada para crianças pequenas.
- Colocar fatias de laranja ou limão ou galhinhos de hortelã em jarras ou copos de água para lhe dar sabor.
- Substituir refrigerantes e sucos industrializados por água filtrada ou água de coco.

# Para beber: água!

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Rótulos de bebidas açucaradas (por exemplo: refrigerantes, refrescos à base de xarope, chás prontos para consumo, sucos industrializados, pó para refresco).
- Ingredientes (por exemplo: rodela de laranja e de limão, folhas de hortelã, de capim-limão e de manjeriço e anis-estrelado).
- Utensílios (jarras, de preferência incolores e transparentes, e copos).
- Embalagens de bebidas açucaradas que costumam consumir.
- Anotações feitas pelos educandos sobre esse consumo.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Providenciar rótulos de bebidas açucaradas; ingredientes e utensílios para produção de água aromatizada.
- Solicitar aos educandos que tragam as embalagens de bebidas açucaradas que costumam consumir.
- Solicitar, também, que anotem, durante um dia, quais líquidos (água, suco, leite etc.) consumiram e em que quantidade (copos, garrafas, xícaras etc.). Caso a atividade 11 (Água: alimento essencial à vida) tenha sido realizada recentemente, podem ser aproveitadas as anotações anteriores.
- Higienizar frutas e ervas conforme orientado no Quadro 3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 42.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 2º ciclo

- Estimular que os educandos relatem a quantidade de água que consumiram durante o dia registrado e a comparar essa quantidade com a das outras bebidas.
- Questionar se consomem estas bebidas com muita frequência. *Por que escolhem essas bebidas? Estando com sede, que tipos de bebidas preferem? Qual delas eles acham que sacia mais a sede? Já leram o rótulo das bebidas açucaradas para saber os tipos de ingredientes que possuem?*
- Propor a leitura dos rótulos para que percebam a presença de corantes, conservantes e, em muitos casos, diversos edulcorantes (ver Quadro 4 sobre aditivos e suas características).
- Comparar a água com as bebidas açucaradas, destacando a quantidade de açúcar e aditivos nelas presente (ver Quadro 5, que traz a comparação da quantidade de carboidratos e de açúcar em 200 mililitros de produto e dos tipos de ingredientes nelas presentes).
- Comparar os ingredientes utilizados nas preparações feitas em casa (por exemplo: suco ou vitamina de fruta) com os ingredientes dos rótulos das bebidas industrializadas, destacando a presença de ingredientes que não são utilizados em preparações caseiras.
- Problematizar os malefícios do consumo excessivo de açúcar e de aditivos, incluindo os adoçantes artificiais.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências e Matemática.

## OBJETIVO

Identificar as desvantagens do consumo de bebidas açucaradas em substituição ao consumo de água.

## PONTO DE ATENÇÃO

- Incentivar os educandos a beberem água de bebedouros e a carregarem garrafinhas ou copos próprios para beberem água fora de casa.
- Desenvolver atividade de decoração e personalização de garrafinhas para transporte de água e estimular os educandos a utilizá-los no dia a dia.
- O quadro com as quantidades de açúcar e presença de aditivos nos produtos não inclui as bebidas energéticas, uma vez que elas são contraindicadas para essa faixa etária. Chamar a atenção dos educandos para o fato de que as bebidas energéticas, assim como as bebidas isotônicas, possuem substâncias que, em altas doses, são nocivas à saúde, tais como taurina, cafeína, sódio etc. (cont.)

- G. Como opção ao consumo de bebidas açucaradas, encorajar o consumo de água pura. Para isso, realizar com os educandos uma oficina culinária sobre água aromatizada. Disponibilizar: ingredientes para aromatizar a água, jarras, copos, água filtrada bem gelada e, se possível, cubos de gelo.
- H. Sugerir que os educandos preparem, em grupos, a jarra de água aromatizada de acordo com sua preferência, chamando a atenção para a higienização das mãos antes desse preparo.
- I. Aguardar uma hora para acentuar o sabor, armazenando em geladeira, se possível.
- J. Enquanto isso, solicitar que escrevam a receita da água aromatizada preparada por eles e sugerir que levem as receitas para seus familiares.
- K. Em seguida, convidar os educandos a degustarem as diferentes opções de água aromatizada.



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Caso algum educando relate bebida alcoólica em seu registro de consumo de líquidos, alertar que o consumo precoce de bebidas alcoólicas pode interferir no sistema nervoso central e pode acarretar problemas de saúde na idade adulta, além de aumentar significativamente o risco de a pessoa se tornar consumidora em excesso ao longo da vida.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória:** manual de orientação aos consumidores educação para o consumo saudável. 2005. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual\\_consumidor.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Dicas e direitos:** você sabe o que é caramelo IV?. Disponível em: <<http://www.idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/voce-sabe-o-que-e-caramelo-iv>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Fruta de menos.** Revista IDEC, [S.l.], n. 184, fev. 2014. Disponível em: <[http://www.idec.org.br/uploads/revistas\\_materias/pdfs/184-capa-suco1.pdf](http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/184-capa-suco1.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Onde está a fruta?.** Revista IDEC, n. 161, dez. 2011. Disponível em: <[http://www.idec.org.br/uploads/revistas\\_materias/pdfs/16\\_fruta.pdf](http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/16_fruta.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

GENDER AND WATER ALLIANCE. **Água, agricultura e alimento.** (Gênero e água, n. 4). Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000013808.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEOS

Agite(-se) Antes de Beber.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OM1bTtwH12w>>

## A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA

Quadro 4 – Principais grupos de aditivos químicos utilizados pela indústria alimentícia

Grupos de aditivos químicos	Função	Riscos para a saúde	Exemplos de alimentos que o contêm
CORANTES	Alterar a cor dos alimentos, fazendo com que os produtos ultraprocessados tenham uma aparência mais próxima à dos produtos naturais e, portanto, mais agradável para o consumidor.	Hipersensibilidade; reações alérgicas, potencial mutagênico e carcinogênico.	Gelatinas; biscoitos; misturas para bolo; refrigerantes; pó para refresco...
AROMATIZANTES	Conferir ou realçar sabor e aroma dos alimentos ultraprocessados.	Quando as doses são elevadas, podem provocar ações irritantes e narcóticas, outros podem produzir toxicidade crônica.	Salgadinhos artificiais; biscoitos; sopas desidratadas; sucos artificiais; sucos de caixa...
CONSERVANTES	Evitar a ação dos microrganismos que agem na deterioração dos alimentos, fazendo com que durem mais tempo sem estragar.	Hipertensão arterial; câncer.	Conservas; enlatados; salsichas e linguiças; biscoitos; alimentos congelados em geral...
ANTIOXIDANTES	Manter os alimentos em condições de consumo por mais tempo.	Fatores de risco para o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH); potencial mutagênico e carcinogênico.	Produtos preparados com cacau; margarinas; maioneses; sucos de caixa; sucos concentrados; refrigerantes...
ESTABILIZANTES	Manter a aparência dos produtos, tendo como principal função estabilizar as proteínas dos alimentos.	Reações alérgicas.	Sorvetes; bebidas lácteas; hambúrguer...
ACIDULANTES	Modificar a doçura do açúcar; imitar o sabor de certas frutas e conferir um sabor ácido ou agridoce aos alimentos.	Desmineralização óssea.	Pudins; biscoitos; sucos; refrigerantes...
EDULCORANTES ARTIFICIAIS	Adoçar os alimentos sem aumentar seu valor calórico.	Reações alérgicas; aumento da produção de radicais livres, que podem contribuir para o enfraquecimento do sistema imunológico e o envelhecimento, bem como o desenvolvimento de artrite, arteriosclerose, catarata, entre outros.	Produtos <i>diet</i> e <i>light</i> ; bebidas ultraprocessadas...

Fonte: adaptado de (ASHOK; SHEELADEVI, 2015; POLÔNIO; PERES, 2009; PRADO; GODOY, 2003; INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNE DIAS (Rio de Janeiro), 2010; SCHUMANN; POLÔNIO; GONÇALVES, 2008; STOHS; MILLER, 2014).



Quadro 5 – Comparação da quantidade média\* de carboidratos e de açúcar em 200 mililitros de produto e dos tipos de ingredientes neles presentes

Tipo	Carboidrato (g)	Açúcares (g)	Medida Caseira**	Ingredientes***
SUCOS DE CAIXA	26	18	1 colher de sobremesa cheia	Água potável; suco concentrado ou polpa da fruta; açúcar; acidulante ácido cítrico; aromatizante aroma idêntico ao natural de uva; antioxidante ácido ascórbico; estabilizante goma guar; corante.
SUCO CONCENTRADO	3,2	3	2 colheres de café rasas	Água potável; suco concentrado de caju, aromatizante: aroma idêntico ao natural de caju; acidulante ácido cítrico; estabilizante: goma xantana e conservantes: benzoato de sódio e metabisulfito de sódio.
SUCO EM PÓ	4,6	4,1	2 colheres de café cheias	Açúcar; maltodextrina; ferro; vitamina C; vitamina A; polpa da fruta desidratada; acidulante ácido cítrico; INS 338. Reguladores de acidez: citrato de potássio, ácido málico, fumárico e citrato de sódio. Antiumectante fosfato tricálcio, edulcorantes: acesulfame de potássio, sacarina sódica, ciclato de sódio, aspartame, acessulfame de potássio. Aromatizante aroma sintético idêntico ao natural. Espessante: gomas guar e xantana e corantes artificiais: bordeaux, tartrazina amarelo crepusculo FCF, vermelho 40 e azul brilhante FCF. Corante inorgânico: dióxido de titânio. Corante caramelo IV. Espumante extrato de quiláia.
REFRIGERANTES	21	21	1 ½ colher de sopa cheia	Aromatizantes naturais compostos; água gaseificada; açúcar; cafeína; extrato de noz de cola; extrato de guaraná; acidulante ácido cítrico; conservadores: benzoato de sódio e sorbato de potássio, aromatizante, corante caramelo e corante INS 150a.
EXTRATO DE SOJA	14	5,2	1 colher de chá cheia	Água; extrato de soja; açúcar líquido invertido; suco de uva concentrado; açúcar; maltodextrina; vitaminas (C, B3, B6, B2, ácido fólico w B12) e minerais (ferro e zinco); estabilizantes pectina e goma guar;; acidulantes ácido cítrico; aromatizantes; regulador de acidez ácido málico; corantes urucum e cúrcuma e adulcorante sucralose.
ISOTÔNICO	12	7,1	1 ½ colher de chá cheia	Água; sacarose; glicose; cloreto de sódio; citrato de sódio; fosfato de potássio monobásico; acidulante ácido cítrico; aromatizante e corantes artificiais: tartrazina e amarelo crepúsculo.
ACHOCOLATADO	25,5	22,5	1 ½ colher de sobremesa cheia	Leite reconstituído; soro de leite; água; açúcar; soro de leite em pó; gordura vegetal hidrogenada; extrato de malte; cacau em pó; minerais (cálcio, magnésio e ferro); vitaminas (C, B1, B2, niacina, B6, B12, ácido pantotênico, biotina); sal; espessantes carragena; goma xantana; goma guar e carboximetilcelulose sódica; estabilizantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, citrato de sódio e lecitina de soja, aromatizantes e acidulante ácido cítrico.
BEBIDA LÁCTEA SABOR MORANGO	13	11	2 colheres de chá cheias	Leite; soro de leite; açúcar; água; maltodextrina; composto alimentar sabor morango; vitaminas; sal; aromatizante; corante natural cochonila; estabilizante citrato de sódio e reguladores de acidez; hidróxido de potássio e hidróxido de sódio. Elaborado a partir do leite reconstituído.

Fonte: Elaboração própria.

\* Valores referentes à média de diferentes produtos do mesmo tipo.

\*\* Colher de café cheia = 2 g; colher de chá cheia = 5 g; colher de sobremesa cheia = 16 g; colher de sopa cheia = 24 g.

\*\*\* Ingredientes mais comumente encontrados.

# Higiene: fundamental para o alimento seguro

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Notícias de jornais, de revistas ou da internet.
- Revistas.
- Tesoura.
- Cola.
- Papel.
- Canetas hidrocor ou lápis de cor.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Separar notícias que abordem a contaminação de alimentos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Encorajar os educandos que partilhem suas experiências em relação à contaminação de alimentos e suas consequências.
- B. Problematizar: *Já viram um alimento deteriorado? Como a gente reconhece um alimento deteriorado? O que faz um alimento se deteriorar? O que acontece quando a gente come um alimento deteriorado? O que podemos fazer para evitar que um alimento se deteriore?*
- C. Apresentar as “cinco chaves” para uma alimentação mais segura, propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quais sejam: 1) Mantenha a limpeza das mãos, dos equipamentos, dos utensílios e dos locais de preparação de comida para prevenir a contaminação dos alimentos; 2) Separe alimentos crus de alimentos cozidos na hora de prepará-los e armazená-los para prevenir a contaminação cruzada (transferência de microrganismos entre alimentos crus e cozidos); 3) Cozinhe bem os alimentos para matar os microrganismos; 4) Mantenha os alimentos a temperaturas seguras (muito quente ou bem frio) para prevenir o crescimento bacteriano; e 5) Use água e matérias primas seguras para evitar contaminação. Ver detalhamento na Figura 3.
- D. Ver, nas sugestões de material complementar, como acessar o manual e o vídeo elaborados pela OMS.

### Para o 1º ciclo

- E. Propor uma campanha na escola, começando pela cozinha e pelo refeitório. Levar os educandos para conversar com os manipuladores de alimentos ou levar esses profissionais até a sala para serem entrevistados por eles.
- F. Distribuir revistas, tesoura, cola, papel e canetas hidrocor ou lápis de cor para que preparem cartazes com as dicas de higiene e cuidados durante a escolha, armazenamento, preparo e consumo de alimentos. Espalhar os cartazes pela escola.

### Para o 2º ciclo

- G. Propor a elaboração de um esquete sobre a higiene nas práticas alimentares para apresentação para toda a comunidade escolar.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Arte.

## OBJETIVO

Reconhecer a necessidade da higiene na escolha, no armazenamento, no preparo e no consumo dos alimentos para a prevenção de doenças.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A conversa com os manipuladores de alimentos pode ser complementada com contato com a equipe de coordenação da alimentação escolar do município para saber quais são as orientações sobre higiene no armazenamento, no preparo e na distribuição de refeições fornecidas aos manipuladores de alimentos.



#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Boas práticas para serviços de alimentação**. 3. ed. Brasília, 2004. Disponível em: <[http://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 dez. 2016.

BELO HORIZONTE. Prefeitura. Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento. **Higiene, armazenamento e conservação de alimentos**. Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <[http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha\\_Higiene\\_e\\_Conservacao\\_dos\\_Alimentos.pdf](http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (Brasil). **Banco de alimentos e colheita urbana: manipulador de alimentos I: perigos, DTA, higiene ambiental e de utensílios**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 25 p. (Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha4.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Banco de alimentos e colheita urbana: manipulador de alimentos II: cuidados na preparação de alimentos**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 p. Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha5.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Banco de alimentos e colheita urbana: transporte de alimentos**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 16 p. Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha1.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE. **Cinco chaves para uma alimentação mais segura**: manual. Portugal: OMS, 2006. Disponível em: <[http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual\\_keys\\_portuguese.pdf](http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual_keys_portuguese.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEOS

OMS: Cinco chaves para uma alimentação mais segura.  
Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=4487VycN9sE>>

# Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



## Mantenha a limpeza

- ✓ Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho
- ✓ Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- ✓ Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

### Por quê?

Embora a maior parte dos microrganismos não provoque doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte, donde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar.



## Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- ✓ Separe carne e peixe crus de outros alimentos.
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados.
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.

### Por quê?

Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.

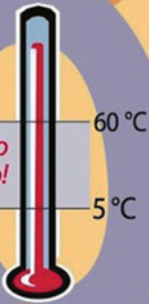


## Cozinhe bem os alimentos

- ✓ Deve-se cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe
- ✓ As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados.
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado.

### Por quê?

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70 °C garante um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.



## Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- ✓ Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente.
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C).
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos.
- ✓ Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico.
- ✓ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.

### Por quê?

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5 °C.



## Use água e matérias-primas seguras

- ✓ Use água potável ou trate-a para que se torne segura.
- ✓ Selecione alimentos variados e frescos.
- ✓ Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado.
- ✓ Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus.
- ✓ Não use alimentos com o prazo de validade expirado.

### Por quê?

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.

Figura 3 – Cinco chaves para uma alimentação segura

## Bibliografia

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Boas práticas para serviços de alimentação**. 3. ed. Brasília, 2004. Disponível em: <[http://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 dez. 2016.

ASHOK, I; SHEELADEVI, R. Oxidant stress evoked damage in rat hepatocyte leading to triggered nitric oxide synthase (NOS) levels on long term consumption of aspartame. **Journal of Food and Drug Analysis**, [S.l.], v. 23, n. 4, p. 679–691, Dec. 2015.

AUSUBEL, D.; NOVAK, J. D.; HANESIAN, H. **Psicologia educacional**. Rio de Janeiro: Editora Interamericana, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 12 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

DEWEY, J. **Democracia e educação**. Tradução de Godofredo Rangel e Anísio Teixeira. 3. ed. São Paulo: Nacional, 1959.

\_\_\_\_\_. **La busca de la certeza: un estudio de la relación entre el conocimiento y la acción**. México: Fondo de Cultura Económica, 1952.

\_\_\_\_\_. **Liberalismo, liberdade e cultura**. Tradução de Anísio Teixeira. São Paulo: Nacional, 1970.

FREIRE, P. **Ação cultural para a liberdade**. 4. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

\_\_\_\_\_. **Cartas a Cristina**. São Paulo: Paz e Terra, 1994.

\_\_\_\_\_. **Conscientização**. São Paulo: Moraes, 1980.

\_\_\_\_\_. **Educação como prática da liberdade**. São Paulo: Cortez, 1967

\_\_\_\_\_. **Educação como prática de liberdade**. 26. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Zahar, 1970.

FREIRE, P.; GADOTTI, M.; GUIMARÃES, S. **Pedagogia: diálogo e conflito**. São Paulo: Cortez, 1986.

FREIRE, P.; MACEDO, D. **Alfabetização: leitura do mundo, leitura da palavra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994.

HERNÁNDEZ, F. **Transgressão e mudança na educação: os projetos de trabalho**. Tradução de Jussara Haubert Rodrigues. Porto Alegre: Artmed, 1998.

\_\_\_\_\_. Repensar a função da escola a partir dos projetos de trabalho. **Revista Pátio**, Porto Alegre, ano 2, n. 6, p. 27-31, ago./out. 1998.

## A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA

- HERNÁNDEZ, F.; VENTURA, M. **A organização do currículo por projetos de trabalho: o conhecimento é um caleidoscópio**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar: alimentos industrializados: mitos e verdades**. Rio de Janeiro, 2010.
- NOGUEIRA; N. R. **Pedagogia dos projetos: uma jornada interdisciplinar rumo ao desenvolvimento das múltiplas inteligências**. São Paulo: Érica, 2003.
- OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky - aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio histórico**. São Paulo: Scipione, 1993.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE. **Cinco chaves para uma alimentação mais segura: manual**. Portugal: OMS, 2006. Disponível em: <[http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual\\_keys\\_portuguese.pdf](http://www.who.int/foodsafety/consumer/manual_keys_portuguese.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.
- POLÔNIO, M. L. T.; PERES, F. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 1653-1666, ago. 2009.
- PRADO, M. A.; GODOY, H. T. Corantes artificiais em alimentos. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 14, n. 2, p. 237-250, 2003.
- RIO DE JANEIRO (Cidade). Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Semana de alimentação escolar**. Disponível: <<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359>>. Acesso em: 15 set. 2016.
- REGO, T. C. **Vygotsky - uma perspectiva histórico-cultural da educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.
- REIFSCHEIDER, F. J. B.; NASS, L. L.; HENZ, G. P (Org.). **Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros**. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=coRrBgAAQBAJ&pg=PP2&ots=oQvMRFsNMC&dq=Uma%20pitada%20de%20biodiversidade%20na%20mesa%20dos%20brasileiros&hl=pt-BR&pg=PP2#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 19 ago. 2016.
- ROGERS, C. **Liberdade de aprender em nossa década**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.
- \_\_\_\_\_. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.
- SCHUMANN, S. P. A.; POLÔNIO, M. L. T.; GONÇALVES, E. C. B. A. Avaliação do consumo de corantes artificiais por lactentes, pré-escolares e escolares. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 534-539, jul./set. 2008.
- STOHS, S. J.; MILLER, M. J. S. A case study involving allergic reactions to sulfur-containing compounds including, sulfite, taurine, acesulfame potassium and sulfonamides. *Food and Chemical Toxicology*, Volume 63, January 2014, Pages 240–243.
- VEER, R.; VALSINER, J. **Vygotsky - uma síntese**. 4. ed. [S.l.]: Loyola, 2001.
- VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. [S.l.]: Martins Fontes, 1999.



## 5 ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL



**E**ste módulo visa estabelecer relações entre a criança e a alimentação como prática social. O foco das atividades é a comida, partindo do entendimento de que ela faz parte do nosso dia a dia e que o ato de comer envolve diversas práticas presentes em diferentes culturas. O que, como, onde e com quem se come são questões fundamentais a serem consideradas ao se trabalhar a promoção da alimentação adequada e saudável. Além disso, o ato de cozinhar é uma prática social que precisa ser ressignificada.

Aipim, mandioca ou macaxeira – nomes diferentes para o mesmo alimento. A cultura alimentar brasileira reconhece a biodiversidade do País. Quanta variedade de frutas, legumes e verduras e quantos tipos diferentes de feijões, batatas, laranjas, abóboras... Essa biodiversidade precisa ser valorizada e o consumo destes alimentos, estimulado a fim de se evitar a monotonia alimentar e manter a sua produção.

Além de variedade de alimentos, o Brasil também exibe riqueza de formas de preparo definidas pelos diferentes povos que influenciaram a culinária brasileira: o índio, o português e o africano foram a base. Depois os imigrantes europeus e asiáticos acrescentaram novos “temperos” à mistura que caracteriza a alimentação brasileira. Mais recentemente, a influência norte-americana, acompanhada do processo de intensificação da globalização, exportou a cultura do *fast-food*. Assim, nas casas brasileiras, é comum encontrar cardápios como: tucupi, cuscuz, bacalhoadada, macarronada, estrogonofe, sushi, *yakisoba*, hambúrguer e cachorro-quente.

No âmbito doméstico, a alimentação carrega as marcas das famílias; seus hábitos, crenças e mitos transmitidos entre as gerações que sustentam as tradições e os costumes. O crescente consumo de alimentos ultraprocessados ameaça essa cultura alimentar; portanto, um desafio que está posto é o de

reverter esta tendência, aliando saúde e prazer e refletindo sobre os sentidos de cozinhar e da comensalidade em uma perspectiva histórica e intergeracional. Para isso, algumas habilidades culinárias precisam ser aprendidas ou retomadas. Praticar a culinária torna a tarefa de cozinhar no cotidiano cada vez mais prática, rápida e prazerosa. Valorizar atividades simples, como trocar e experimentar receitas, planejar cardápios, organizar as compras, avaliar rótulos, é uma forma de provocar a reflexão sobre a culinária no cotidiano a fim de se garantir uma alimentação saudável e de se evitar desperdícios.

Além dessas abordagens, um tema focado nesse módulo é o da alimentação como direito humano. Os direitos humanos são universais, indivisíveis, inalienáveis, interdependentes e inter-relacionados em sua realização. Dessa forma, um direito depende da garantia dos outros. O direito à alimentação foi pactuado desde a década de 1960 por diversos países por meio de tratados e declarações internacionais. Embora o Brasil já fosse signatário destes tratados, somente em 2010, após intensa mobilização da sociedade brasileira, foi publicada a Emenda Constitucional nº 64 que modificou o artigo 6º, incluindo o direito à alimentação no elenco dos direitos sociais. Assim, merece ser trabalhada na escola a noção de que toda pessoa tem direito ao acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. Esse direito começa com o dever do Estado, que tem como responsabilidade respeitar, proteger, promover e prover a alimentação adequada e saudável. Os indivíduos, por sua vez, podem se mobilizar para exigir que esse direito seja cumprido e que o acesso à alimentação adequada e saudável seja facilitado aos diferentes grupos sociais.



# Direito de comer

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa e Arte.

## OBJETIVO

Compreender a noção de direitos humanos, reconhecendo a alimentação como um desses direitos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Como alternativa à atividade com o uso de balões de encher, sugere-se recortar balões de cartolina e escrever os direitos neles.
- Para a discussão sobre o conceito de alimentação adequada e saudável e os alimentos que a compõem (e a que todos têm direito), adotar como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Poesia “Os Direitos da Criança”, de Ruth Rocha em cartolina ou *slide*.
- Frases da poesia cortadas em tiras de papel.
- Balões de ar.
- Árvore de papel.
- Tiras de papel em branco.
- Letras da palavra alimentação.
- Dicionário (para a segunda atividade proposta).

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Ampliar em papel ou preparar *slide* com a poesia “Os Direitos da Criança”, de Ruth Rocha.
- Selecionar frases e trechos do poema que estimulem a reflexão e a conversa sobre o tema dos direitos humanos.
- Copiar essas frases ou trechos em tiras de papel e colocá-las dentro de balões de ar, que não devem estar totalmente cheios, contendo ar suficiente para ficarem redondos.
- Prendê-los em uma árvore da escola (se houver) ou em uma desenhada na parede.
- Preparar cartelas de papel com as letras que formam a palavra ALIMENTAÇÃO.
- Colocar as letras embaixo das cadeiras dos educandos, antes da entrada da turma.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Ler para os educandos a poesia “Os Direitos da Criança”, de Ruth Rocha. Essa poesia foi inspirada na ideia da universalidade dos direitos humanos, ideia esta consagrada na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Declaração Universal dos Direitos da Criança.
- B. Propor aos educandos, individualmente ou em pequenos grupos, que peguem uma bola, estourem e leiam, dizendo se têm esse direito respeitado ou não.
- C. Valorizar esse momento de exposição dos educandos. Quanto mais falarem, mais organizam os pensamentos.
- D. Encorajar que inventem outros direitos.
- E. Propor que façam desenhos para ilustrar o poema de Ruth Rocha, compondo um bonito mural, que possa ficar exposto onde outros colegas da escola vejam.
- F. Depois, questionar os educandos: *E os adultos? Quais seriam seus direitos?*

- G. Listar o que seriam os direitos dos adultos. *Quais seriam os direitos de todos, crianças e adultos? Rever com eles as listas feitas. Faltou alguma ideia? Existem direitos que aparecem nas duas listas? Caso não, estimular a procura por direitos que sejam inerentes a ambos, crianças e adultos.*
- H. Estimular a conversa sobre os direitos humanos. Qual seria um desses direitos, essencial a todos? Dizer que a resposta está nas letras que estão debaixo das cadeiras. Estimular que procurem e montem a palavra (ALIMENTAÇÃO).
- I. Problematicar: *por que esse direito é essencial? (Esclarecer o significado da palavra essencial). Serve qualquer alimento? Estimular essa conversa.*
- J. Propor a criação de um acróstico com a palavra secreta encontrada, no qual os educandos escrevam como deve ser a alimentação a que todos os seres humanos têm direito.
- Para o 2º ciclo**
- K. Complementar a atividade anterior lendo com os educandos o texto original da Declaração Universal dos Direitos da Criança, publicado pela Organização das Nações Unidas (ONU).
- L. Em uma segunda leitura, tendo o texto impresso ou escrito, solicitar que marquem e busquem no dicionário as palavras que não conhecem o significado.
- M. Ajudar na compreensão do texto, relendo e sugerindo significados nas palavras marcadas por eles.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

\_\_\_\_\_. BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Estatuto da Criança e do Adolescente. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei8069\\_02.pdf](http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei8069_02.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Secretaria Especial de Direitos Humanos. **Direito à alimentação adequada.** Brasília: Coordenação Geral de Educação em SDH/PR, Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2013. (Por uma cultura dos direitos humanos). Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/bibliotecavirtual/promocao-e-defesa/publicacoes-2013/pdfs/direito-a-alimentacao-adequada>>. Acesso em: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. Secretaria Especial dos Direitos Humanos; Ministério da Educação. **Ziraldo: os direitos humanos.** c2008. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.mp.br/multimedia/cartilhas/CartilhaZiraldodireitoshumanos.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

DIREITO humano à alimentação adequada: faça valer. [S.l.], [20??]. 1 folder. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/folder-direito-humano-a-alimentacao-adequada-no-brasil>>. Acesso em: 15 set. 2016.

UNICEF. **Declaração dos Direitos Humanos.** 1948. Disponível em: <[http://www.unicef.org/brazil/pt/resources\\_10133.htm](http://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10133.htm)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Estatuto da Criança e do Adolescente.** 1990. Disponível em: <[http://www.unicef.org/brazil/pt/resources\\_10079.htm](http://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10079.htm)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

**SUGESTÃO DE LITERATURA**

ROCHA, R. Os direitos das crianças. [S.l.]: Editora Salamandra, 2014.

Toda criança no mundo  
Deve ser bem protegida  
Contra os rigores do tempo  
Contra os rigores da vida  
Criança tem que ter nome  
Criança tem que ter lar  
Ter saúde e não ter fome  
Ter segurança e estudar.  
Não é questão de querer  
Nem questão de concordar  
Os direitos da criança  
Todos têm de respeitar.  
Tem direito à atenção  
Direito de não ter medos  
Direito a livros e a pão  
Direito de ter brinquedos.  
Mas criança também tem  
O direito de sorrir.  
Correr na beira do mar,  
Ter lápis de colorir...  
Ver uma estrela cadente,  
Filme que tenha robô,  
Ganhar um lindo presente,  
Ouvir histórias do avô.  
Descer do escorregador,  
Fazer bolha de sabão,  
Sorvete, se faz calor,  
Brincar de adivinhação.

Morango com chantilly,  
Ver mágico de cartola,  
O canto do bem-te-vi,  
Bola, bola, bola, bola!  
Lamber o fundo da panela  
Ser tratada com afeição  
Ser alegre e tagarela  
Poder também dizer não!  
Carrinhos, jogos, bonecas,  
Montar um jogo de armar,  
Amarelinha, petecas,  
E uma corda de pular.  
Um passeio de canoa,  
Pão lambuzado de mel,  
Ficar um pouquinho à toa...  
Contar estrelas no céu...  
Ficar lendo revistinha,  
Um amigo inteligente,  
Pipa na ponta da linha,  
Um bom dum cachorro quente.  
Festejar o aniversário,  
Com bala, bolo e balão!  
Brincar com muitos amigos,  
Dar pulos no colchão.  
Livros com muita figura,  
Fazer viagem de trem,  
Um pouquinho de aventura...  
Alguém para querer bem...

Festinha de São João,  
Com fogueira e com bombinha,  
Pé-de-moleque e rojão,  
Com quadrilha e bandeirinha.  
Andar debaixo da chuva,  
Ouvir música e dançar.  
Ver carreira de saúva,  
Sentir o cheiro do mar.  
Pisar descalça no barro,  
Comer frutas no pomar,  
Ver casa de João-de-Barro,  
Noite de muito luar.  
Ter tempo pra fazer nada,  
Ter quem penteie os cabelos,  
Ficar um tempo calada...  
Falar pelos cotovelos.  
E quando a noite chegar,  
Um bom banho, bem quentinho,  
Sensação de bem-estar...  
De preferência um colinho.  
Uma caminha macia,  
Uma canção de ninar,  
Uma história bem bonita,  
Então, dormir e sonhar...  
Embora eu não seja rei,  
Decreto, neste país,  
Que toda, toda criança  
Tem direito a ser feliz!!!

**SUGESTÃO DE VÍDEO**

Governo Federal. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea). Campanha “Alimentação - direito de todos”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=YziwMMIM7SI>>

Prêmio Jovem Cientista. Comer é um direito humano. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=eVa2juEfZ04>>

**SUGESTÃO DE CURSO**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dialogando sobre o direito humano à alimentação adequada no contexto do SUS. 2010. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/cursos/curso\\_dialogando\\_online/index.html](http://ecos-redenutri.bvs.br/cursos/curso_dialogando_online/index.html)>. Acesso em: 15 set. 2016.

# Conhecendo nossas práticas alimentares

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Não há.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Preparar quadro “comidograma”, (ver modelo a seguir) a ser preenchido em conjunto com a turma.

Modelo de comidograma \*

COMO E GOSTO **	COMO E NÃO GOSTO
NÃO COMO E GOSTO	NÃO COMO E NÃO GOSTO

\* Outra opção é construir o quadro colocando as quatro categorias (como e gosto, como e não gosto etc.) em colunas uma ao lado da outra.

\*\* Deixar espaço suficiente para registrar as respostas de toda a turma.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Propor aos educandos que preencham o “comidograma” individualmente em seu caderno ou em folha avulsa, pensando no que comem em casa e fora de casa, incluindo na escola.
- Em seguida, convidá-los a partilhar o que escreveram, anotando as respostas no quadro coletivo da turma, previamente confeccionado.
- Chamar atenção para o fato de que um mesmo alimento pode ser ou não consumido e/ou apreciado pelos educandos.
- Fazer um balanço sobre os alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados presentes em cada categoria do “comidograma”.
- Problematizar: *já provaram os alimentos que dizem não gostar? Por que a família e/ou a escola escolhem esses alimentos (ou preparações)?*
- Explorar as respostas, propondo que as comentem/justifiquem.
- Identificar com os educandos os fatores que podem influenciar essa escolha, como o sabor, o custo, a disponibilidade, a facilidade de acesso e de preparo, a cultura local, os costumes familiares, a propaganda, a religião e as condições de saúde do educando e dos membros da família.
- Construir um mural com o “comidograma” da turma que pode incluir os fatores que influenciam as práticas alimentares.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

## OBJETIVO

Refletir sobre as práticas alimentares e o que as influencia: fatores socioculturais (incluindo religião, propaganda, regionalidade), econômicos, biológicos, entre outros.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Fazer essa atividade após as atividades 4, 5 e/ou 6, do módulo anterior, que trabalham com os grupos e com a classificação dos alimentos apresentados no *Guia Alimentar da População Brasileira*, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014.
- No caso de educandos ainda não alfabetizados, o educador deve escrever as respostas dos educandos ou fazer desenhos que representem os alimentos das respostas.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

---

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Alimentação saudável:** fique esperto. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento\\_saudavel\\_gprop\\_web.pdf](http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória:** manual de orientação aos consumidores educação para o consumo saudável. 2005. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual\\_consumidor.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente; Ministério da Educação; INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Consumo sustentável:** manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/MEC/IDEC, 2005. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE LITERATURA

---

CORALINA, CORA. **As cocadas.** 1 ed. Editora Global, 2010. 24 p.

# Sabores da nossa terra

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Material reutilizável.
- Lista com nomes de alimentos regionais.
- Imagens dos alimentos.
- Papel.
- Hidrocor ou lápis de cor.
- Tesoura.
- Cola.
- Lenço.
- Alimentos regionais.
- Utensílios.
- Receita de família com alimento regional.
- Receita do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) com alimento regional.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Para a primeira atividade proposta – confeccionar alfabeto com material reutilizável, preparar lista com nomes de alimentos típicos da região, se possível, separar imagens desses alimentos.
- Para a segunda atividade proposta – lenço para vendar os olhos, alimentos regionais para experiência sensorial (separar alguns para serem manuseados e outros para degustação), utensílios para acondicionar e servir os alimentos durante a degustação. Preparar previamente os alimentos para degustação. Ver orientações de higiene na página 42.
- Para a terceira atividade proposta – solicitar aos educandos que levem escrita uma receita de sua família que contenha alimentos da região; articular com a direção da escola a participação do(s) manipulador(es) de alimentos do Programa de Alimentação Escolar (Pnae) na atividade, solicitando a ele(s) que leve(m) escrita uma receita do Pnae em que esteja incluído pelo menos um alimento regional.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º ciclo

- Estimular os educandos a citarem os alimentos típicos da sua região, anotando-os na lousa (educandos alfabetizados podem regidir a lista dos alimentos).
- Complementar a lista com alimentos não citados por eles. Caso seja possível, mostrar também a foto dos alimentos.
- Explorar o conhecimento que eles têm, ou não, de cada alimento.
- Propor que confeccionem, individualmente ou em pequenos grupos, cartelas com os nomes dos alimentos, determinando qual(is) nome(s) será(ão) escrito(s) por cada educando (ou grupo).
- Propor que identifiquem, coletivamente, a letra inicial de cada alimento e montem um mural em ordem alfabética, utilizando o alfabeto confeccionado com material reutilizável.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Arte, Ciências e Geografia.

## OBJETIVO

Reconhecer e valorizar os alimentos regionais.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Os alimentos da região podem ser pesquisados no livro Alimentos Regionais Brasileiros, publicado pelo Ministério da Saúde, disponível para acesso no [link](#) indicado nas sugestões de material complementar.
- Pode-se repetir a primeira atividade em outro momento, explorando os alimentos de outras regiões para que percebam a diversidade de tipos de alimentos que temos no País. Pode ser montado um mapa com as regiões do Brasil e a indicação (escrita e/ou com imagens) dos alimentos produzidos em cada região. Explorar os diferentes nomes que um mesmo alimento pode ter a depender da região (ex.: aipim, mandioca, macaxeira).

(cont.)

### Para o 1º e o 2º ciclos

- F. Realizar com a turma um momento de experiência sensorial dos alimentos da sua região.
- G. Inicialmente, vender os olhos dos educandos, um a cada vez, e oferecer um alimento para que o educando o manipule, cheire e tente adivinhar qual é.
- H. Cuidar para que os alimentos não fiquem à mostra antes da adivinhação.
- I. Repetir a atividade com os demais educandos, revezando os alimentos disponíveis.
- J. Explorar primeiro os alimentos da região e depois, se houver, os de outras regiões.
- K. Em seguida, convidar os educandos a degustarem os alimentos.

### Para o 2º ciclo

- L. Propor aos educandos que apresentem as receitas trazidas de casa, comentando qual alimento regional está incluído nelas, em que situações elas são preparadas, se ele(a) sabe a história dessas receitas na família, se gosta da preparação.
- M. Solicitar ao(s) manipulador(es) de alimentos presente(s) que apresente(m) a(s) receita(s) selecionada(s), comentando sua forma de preparo e relatando se os educandos gostam da(s) preparação(ões).
- N. Propor aos educandos que escolham e copiem a receita que mais gostaram para partilharem posteriormente com suas famílias.



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Para a segunda atividade, solicitar doações de alimentos regionais aos pais, responsáveis, profissionais da escola e da unidade de saúde e parceiros da comunidade.
- A terceira atividade pode ser complementada utilizando-se exemplos de cardápios das diferentes regiões do País (ver cardápios a seguir). Outra forma de complementá-la é preparar, com os educandos, cadernos de receitas com aquelas que foram partilhadas na atividade para levarem para sua casa. Os cadernos podem ser ilustrados com desenhos feitos pelos educandos tendo como base alimentos deixados em exposição para que sejam retratados por eles.

Quadro 6 – Exemplos de cardápios da alimentação escolar por região do País

- Sudeste:

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nome das preparações	Macarrão com carne moída, salada de repolho e beterraba, suco de maracujá.	Arroz branco, tutu frango ensopado, abobrinha refogada, salada fria, fruta: (banana ou maçã).	Arroz, feijão, frango refogado com legumes (batata, cenoura e berinjela), salada de alface e rabanete, suco de laranja.	Sopa de macarrão, feijão, carne desfiada, batata, cenoura, couve-flor, espinafre, maçã.	Arroz com cenoura, feijão, carne moída com brócolis e batata, salada de couve e tomate, melancia.

## ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL

- Norte:

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nome das preparações	Mungunzá com coco ralado.	Pipoca, suco de cupuaçu com leite, fruta: laranja.	Risoto de carne com seleta de legumes, jerimum refogadinho, fruta: tangerina.	Vitaminada de banana, rosquinha de castanha do Brasil.	Macarronada de frango ao molho vermelho com milho verde, fruta: banana frita.

- Nordeste:

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nome das preparações	Umbuzada com bolacha salgada.	Arroz de leite com paçoca de charque e suco de caju.	Cuscuz com bode ao molho e suco de acerola.	Risoto de frango e suco de maracujá.	Mungunzá.

- Centro-Oeste:

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nome das preparações	Arroz com frango e pequi.	Canjica com amendoim.	Galinhada c/ cenoura e salada (repolho e couve). Fruta: melancia.	Sopa de legumes (batata, chuchu, cenoura, beterraba, abóbora) com carne moída e macarrão.	Risoto de abóbora com carne de sol.

- Sul:

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Nome das preparações	Canjica com granola e leite integral.	Feijão com arroz e músculo.	Espiga de milho cozida e uva.	Quirera com carne suína.	Polenta com carne bovina e salada de repolho.

Fonte: FNDE. Pesquisa de cardápios nacional do CECANE/UFRGS, 2012/2013.

### PONTO DE ATENÇÃO

- Caso a turma esteja trabalhando com unidades de medida, explorar as quantidades dos ingredientes das receitas.
- Com base na observação do calendário, identificar com os educandos datas comemorativas que são celebradas em diferentes regiões do Brasil ao longo do ano e explorar as comidas típicas quanto aos alimentos utilizados, à forma e aos rituais de preparo e de consumo.



**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

BARBOSA, T. de A. M.; OLIVEIRA, D. S. de; SILVA, M. de A. M. e. **Sabor da terra**. Rio Branco: Secretaria de Extensão Agroflorestal e Produção Familiar, 2013. Disponível em: <[http://www.agencia.ac.gov.br/wp-content/uploads/2013/09/2013\\_0101-setembro\\_CARTILHA\\_SABOR\\_DA\\_TERRA.pdf](http://www.agencia.ac.gov.br/wp-content/uploads/2013/09/2013_0101-setembro_CARTILHA_SABOR_DA_TERRA.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Brasília, 2016.

SANTIAGO, R. de A. C. et al. **Alimentação saudável na culinária regional**. Goiânia: Índice Editora, 2012. 130 p. Disponível em: <<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2016-02/alimentacao-saudavel-na-culinaria-regional.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

# As raízes da alimentação brasileira

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Textos e imagens de livros, jornais ou da Internet sobre culturas indígena, africana e europeia.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Selecionar previamente textos e imagens de livros, jornais ou da internet que abordem as culturas indígena, africana e europeia, incluindo as características da alimentação.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 2º ciclo

- Construir com a turma um roteiro básico de pesquisa sobre o tema “as raízes da alimentação brasileira”.
- Dividir a turma em grupos e propor que, tendo por base o roteiro, cada grupo investigue uma das culturas que influenciaram a formação da identidade alimentar brasileira (indígena, africana, europeia), trazendo exemplos de alimentos e pratos que herdamos dessas culturas.
- Propor que pesquisem quais são os principais ingredientes utilizados nesses pratos. Eles podem consultar a Internet, livros, revistas, jornais, familiares, manipuladores de alimentos e quem mais desejarem. Quanto mais informações trouxerem, mais rica ficará a conversa.
- Complementar os textos levados pelos educandos com o material (textos e imagens) previamente selecionado.
- O Quadro 7, traz exemplos de alimentos e preparações segundo as diferentes culturas. Propor que cada grupo organize, sistematize e apresente o resultado de sua pesquisa.
- Explorar com eles o conteúdo dos livros sobre a formação do povo brasileiro.
- Em seguida, sugerir que eles apresentem as ideias centrais do que foi conversado por meio de redação, paródia, poesia, cordel, esquete, cartaz e/ou outra forma de expressão que esteja sendo abordada no currículo no momento.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Geografia e Artes.

## OBJETIVO

Reconhecer a influência das diferentes culturas na culinária brasileira.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Um dos itens que podem ser incluídos no roteiro é o de tabus alimentares.
- Caso haja comunidades indígenas, quilombolas ou terreiros de religião de origem africana ou outras comunidades tradicionais próximas à escola, ou, ainda, se os educandos ou outros membros da comunidade escolar forem oriundos dessas comunidades, convidar essas pessoas ou representantes daquelas comunidades para conversar com os educandos. Propor que partilhem seus saberes sobre a cultura alimentar e as questões atuais específicas desses grupos no tocante ao acesso a terra, ao alimento, à água, entre outros.

(cont.)

Quadro 7 – Exemplos e descrição de alimentos e preparações da culinária brasileira oriundos das culturas africana, europeia e indígena

Alimento ou preparação	Descrição e usos culinários
<b>Culinária Africana</b>	
Abará	Bolo de feijão fradinho cozido com sal, pimenta, azeite de dendê e camarão seco. É enrolado em folhas de bananeira e cozido no vapor.
Aberém	Massa de milho cozida em banho-maria, sem levar tempero. Acompanha vatapá, caruru.
Acarajé	Massa de feijão fradinho, com condimentos. Forma uma espécie de bolinho e é frito no azeite de dendê. Serve-se com camarão, pimenta etc.
Angus e papas	Farinha de milho cozida em água sem sal. Constituía o principal alimento dos escravos.
Banana	A banana foi a maior contribuição africana para a alimentação do Brasil, em quantidade, distribuição e consumo.
Bobó	Massa que pode ser de feijão mulatinho, inhame, aipim etc. É cozida e temperada com azeite de dendê, camarão e condimentos. Come-se puro, com carne ou pescado.
Buchada	Fazia-se uma espécie de “buchá” com a carne de carneiro, como a atual buchada de bode.
Caruru	Feito com inhame, que manteve o nome indígena, mas com outros ingredientes como galinha, peixe, carne de boi ou crustáceo.
Cuscuz	Consiste em massa de milho pilada (pode ser feito de mandioca, inhame e milho), temperada com sal, cozida ao vapor-d’água e depois umedecida com leite de coco com ou sem açúcar. Pode ser dissolvido no leite ou comido com manteiga. Pode ser acompanhado por peixes, crustáceos e molho de tomate.
Cuxá	Diz-se no Maranhão do arroz cozido, temperado com folhas de vinagreira, quiabo, gergelim torrado e farinha de mandioca.
Feijão com farinha	Comida típica da população negra escravizada.
Mugunzá	Milho cozido, em forma de papa, angu ou fervido com leite de vaca, em preparo semelhante ao atual mungunzá.
Óleo de palma ou leite de dendê	Óleo de palma extraído dos frutos da palmeira.
Pirão	Papa de farinha de mandioca feita quando se mistura esta com água ou caldo quente.
Quibebe	Sopa de abóbora com leite de vaca ou coco. Há variações com carne seca, toucinho, quiabo, maxixe etc.
Vatapá	Um tipo de caldo grosso feito de pão dormido, farinha de trigo e camarões, servido com peixe, bacalhau ou galinha, acrescido de pimenta, azeite de dendê, leite de coco e condimentos.



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Explorar os nomes dos alimentos e pratos que fazem parte do nosso cotidiano e que sejam de origem indígena, africana e europeia. Este pode ser um ponto de partida para trabalhar a origem das palavras em geral.
- Explorar contos e lendas sobre os alimentos. Ver *link* no item de material complementar.
- Organizar um evento para a comunidade escolar no qual os educandos apresentem o material produzido. Esse evento pode ser enriquecido com degustação de alimentos e pratos, palestras e entrevistas, oficinas de culinária, entre outros.

Quadro 7 – Exemplos e descrição de alimentos e preparações da culinária brasileira oriundos das culturas africana, europeia e indígena (cont.)

Alimento ou preparação	Descrição e usos culinários
<b>Culinária Indígena</b>	
Beiju	Bolo de fécula de mandioca. Há o beiju-assu, o beiju-puqueca, o beiju-coruba; o beiju-cica e o beiju-menbeca, tudo conforme a consistência do bolo, a torração e a umidade.
Cupuaçu	O cupuaçu, que dá sorvete, refresco, compota, salame, vinho, licor e chocolate, e cujas sementes contêm cafeína e teobromina. Já ganhou mundo maior e dizem que há até registro de propriedade fora do País. É servido nas tigelas, copos de lata ou de alumínio, cuias e taças requintadas.
Farinha de mandioca (aipim ou macaxeira)	Acompanhava todas as coisas comíveis da carne à fruta, e ainda hoje em algumas regiões do País é principal acompanhamento do feijão.
Mingau	Surgiu como uma papa rala de goma de mandioca, milho, cevada, leite, gema de ovo e açúcar, prato de crianças e doentes que mais tarde deu lugar a preparos elaborados pelos portugueses contendo amido.
Moqueca capixaba	Moqueca de peixe e camarão à base de coentro e urucum (aquele corante vermelho que os índios usam para pintar o corpo), envolvido em folhas de bananeira.
Palmito	Miolo das palmeiras, obtido por meio do corte da árvore, abertura da madeira e extração da medula, que pode ser comido cru, assado, cozido ou em conserva.
Pamonha	Doce elaborado a partir de milho ralado, açúcar, sal e algum tipo de gordura ou óleo embalado em palhas frescas e cozido em água.
Precursor do churrasco	Carnes e peixes no moqué (gradeado de madeira para assar peixe ou carne pelo calor, sem contato direto com a chama), que são espetos paralelos, sobre a brasa, temperados com ionquet (pimenta e sal).
Sarapatel	Espécie de sopa de tartaruga feita com as tripas cozidas no próprio sangue.
Tambaqui	Servido em postas fritas ou cozidas, de caldo suculento temperado com salsa, cebolinha, cebola, alho tomate e urucu. Mas, se assim não for, pode ser o tambaqui assado na brasa, chamado de moqué.
Tucupi	Preparo elaborado a partir da trituração das raízes da mandioca e separação do líquido do qual se retira a goma, para preparação de molho de cor amarela. O líquido é cozido (eliminando o veneno) para ser usado como molho na culinária, inclusive na receita de pato-no-tucupi e no tacacá.

Quadro 7 – Exemplos e descrição de alimentos e preparações da culinária brasileira oriundos das culturas africana, europeia e indígena (cont.)

Alimento ou preparação	Descrição e usos culinários
<b>Culinária Europeia</b>	
Alféloa (puxa-puxa)	Doce de origem árabe, cuja receita foi levada a Portugal, feita com mel de engenho ou calda de açúcar branco.
Bolos	Preparo que inclui ovos, leite, açúcar, farinha, tubérculo ou raiz.
Broas	Broas feitas de milho, milheto e painço.
Castanhas	Assadas nas fogueiras.
Carnes	Preparavam-se as carnes retirando-se as vísceras e substituindo o conteúdo por especiarias, capitosas e aromáticas e farofa torrada com manteiga.
Feijoada completa	Modelo aculturativo do cozido português com o feijão-e-carne-seca, iniciais.
Frutas secas	Frutas secas ao sol, como uvas.
Manjar	Preparações doces feitas inicialmente a partir dos carás ou salgadas com carnes.
Manjar-branco	Receita com farinha de arroz e açúcar dissolvida em leite e água de flor, servida inicialmente com peito de frango. No Brasil, o doce é feito com amido de milho, leite de coco, pitada de sal, servem-no com mel e açúcar.
Pão	Pão branco feito de trigo.
Pão de ló	Receita obtida a partir de açúcar, 10 ovos, 23 gemas, batidos e farinha misturada vagarosamente.
Porco	Sua banha era utilizada para fazer doces, conservar alimentos; estava associado às refeições mais nobres.
Queijadina de amêndoas	Receita com amêndoas, açúcar, ovos, canela, manteiga.
Rabanadas	Doces elaborados com pão umedecido em leite e ovos, frito e servido envolvido em açúcar e canela.

Fonte: materiais indicados na Sugestão de material complementar.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRAGA, R. O sabor do Amazonas. Revista Textos do Brasil, [S.l.], n. 13, [200?]. Disponível em: <<http://dc.itamaraty.gov.br/imagens-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/revista13-mat14.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Alimentação e nutrição no Brasil: curso técnico de formação de profissionais de educação: técnico em alimentação escolar. Brasília, 2009. Módulo 10. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=610-alimentacao-e-nutricao-no-brasil&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=610-alimentacao-e-nutricao-no-brasil&Itemid=30192)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

CASCUDO, L. C. História da alimentação no Brasil. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

DANTAS, G. C. da S. Cultura indígena. c2016. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/cultura/cultura-indigena.htm>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

GASPAR, L. Índios do Brasil: alimentação e culinária. c2016. Disponível em: <[http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=953:indios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44:letra-i](http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=953:indios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44:letra-i)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Alimentação e cultura. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cultura.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

SALGADO, C. A. B. Segurança alimentar e nutricional em terras indígenas. Revista de Estudos e Pesquisas, Brasília, v. 4, n. 1, p. 131-186, jul. 2007. Disponível em: <[http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cogedi/pdf/revista\\_estudos\\_pesquisas\\_v4\\_n1/04-Carlos\\_Antonio\\_Bezerra\\_Salgado-Seguranca\\_alimentar\\_e\\_nutricional\\_em\\_terras\\_indigenas.pdf](http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cogedi/pdf/revista_estudos_pesquisas_v4_n1/04-Carlos_Antonio_Bezerra_Salgado-Seguranca_alimentar_e_nutricional_em_terras_indigenas.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

TELESSAUDE UERJ. Colorindo e aprendendo: folclore alimentar brasileiro: contos e lendas indígenas. c2016. Disponível em: <<http://www.telessaude.uerj.br/colorindo-e-movendo/colorindo/material-apoio-para-pais-e-educadores>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

### SUGESTÃO DE VÍDEO

O povo brasileiro é uma recriação da narrativa de Darcy Ribeiro e discute a formação dos brasileiros, sua origem mestiça e a singularidade do sincretismo cultural que dela resultou. Com imagens captadas em todo o Brasil, material de arquivo raro e depoimentos. Cada um dos dez programas está disponível no Youtube:

Apresentação: <<https://www.youtube.com/watch?v=eqlcHGj4f7k>>

Capítulo 1: Matriz Tupi <[https://www.youtube.com/watch?v=Dmi0Jn\\_9sPA](https://www.youtube.com/watch?v=Dmi0Jn_9sPA)>

Capítulo 2: Matriz Lusa <<https://www.youtube.com/watch?v=Ti9CxcgH2rh8>>

Capítulo 3: Matriz Afro <<https://www.youtube.com/watch?v=iVWeH5wNPCM>>

Capítulo 4: Encontros e Desencontros <<https://www.youtube.com/watch?v=TzBsSdpJ5qQ>>

Capítulo 5: O Brasil Crioulo <<https://www.youtube.com/watch?v=VQw-N8IFGSw>>

Capítulo 6: O Brasil Sertanejo <[https://www.youtube.com/watch?v=NI47\\_g41gZY](https://www.youtube.com/watch?v=NI47_g41gZY)>

Capítulo 7: O Brasil Caipira <<https://www.youtube.com/watch?v=-boRNxulANE>>

Capítulo 8: O Brasil Sulino <[https://www.youtube.com/watch?v=n\\_j3ynbCWyk](https://www.youtube.com/watch?v=n_j3ynbCWyk)>

Capítulo 9: O Brasil Cabloco <<https://www.youtube.com/watch?v=kmVUUxCGp1E>>

Capítulo 10: A invenção do Brasil <<https://www.youtube.com/watch?v=HC-UBXarros>>

# Os temperos da minha casa

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Geografia, História e Arte.

## OBJETIVO

Valorizar a culinária familiar e as tradições e os costumes transmitidos entre as gerações.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Montar com os educandos um quadro demonstrativo em cortiça ou papelão com amostras de temperos, seus respectivos nomes e usos culinários e outras informações trabalhadas com a turma (origem, modo e época de cultivo).
- Caso seja possível, combinar com os manipuladores de alimentos da escola o uso de alguns dos temperos na alimentação escolar, de maneira que os educandos possam ver o preparo e o uso, além de saborear os alimentos preparados.  
(cont.)

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Amostras de temperos usados na região.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Propor aos educandos que conversem com quem cozinha sobre os temperos naturais utilizados em casa, em que preparações eles são utilizados e outras informações sobre os temperos (uso fitoterápico, dicas de plantio etc.); orientá-los a anotar e levar para a escola os nomes dos temperos e das preparações, assim como as dicas; propor que eles levem, também, amostras desses temperos.
- Para complementar o material trazido pelos educandos, providenciar amostras de temperos de uso recorrente na região.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Propor aos educandos que partilhem o nome dos temperos e das preparações utilizados em sua casa, além das dicas sobre eles; e, caso tenham trazido amostras, que as apresentem para a turma.
- Registrar na lousa ou em papel pardo o nome dos temperos, os usos culinários e as outras informações.
- Estimulá-los a perceber as semelhanças e as diferenças no uso dos temperos entre as famílias e identificar os motivos dessas diferenças (ex.: região de origem da família, práticas culturais, motivações religiosas etc.). Caso seja necessário, complementar a apresentação dos educandos com os temperos selecionados previamente.
- Em seguida, disponibilizar os temperos para experiência sensorial de olfato, tato e paladar (se for o caso, cuidar para que estejam adequadamente higienizados).
- Estimular que os manipulem, cheirem e digam se gostam ou não e por quê. Explicar que esses temperos misturados podem substituir muito bem os temperos industrializados, com a vantagem de serem mais saudáveis por não conterem nenhum componente químico prejudicial à saúde.
- Propor aos educandos que registrem pelo menos uma informação nova sobre o tema para compartilharem com seus familiares.

Quadro 8 – Exemplos de temperos e respectivos usos culinários

Tempero	Exemplo de utilização
Açafrão-da-terra	Utilizado como condimento ou corante amarelo alaranjado, colore laticínios, bebidas, mostarda, cozidos, sopas, ensopados, molhos, peixes, pratos à base de feijão, receitas com ovos, maioneses, massas, frango, batatas, couve-flor, pães. Deve ser dissolvido em um caldo quente antes de ser incorporado a uma receita.
Canela	Usada como condimento em todo o mundo.
Cebola	Utilizada como tempero, para realçar o sabor, pode ser consumida em saladas e no preparo de sopas, carnes, patês, biscoitos, conservas e pastas.
Cebolinha	Utilizada para dar aroma em pratos variados como sopas, carnes, peixes e assados em geral. Comercializada com salsa ou coentro, compondo o cheiro-verde.
Chicória-do-pará	Utilizada em pratos típicos à base de peixe, sendo a variedade mais espinhosa usada para enriquecer o arroz ou feijão.
Coentro	Utilizada como condimento no Norte, Nordeste, Rio de Janeiro e Espírito Santo, entram na composição de molhos, sopas, saladas, temperos de peixes e carnes. O grão moído na Bahia entra no tempero de diversas carnes.
Cominho	Ervas cujas sementes de sabor picante e amargo se constituem em especiaria.
Cravo	Muito utilizado em doces em calda, compotas, para aromatizar leite e outras preparações.
Gergelim	Suas sementes podem ser usadas como temperos de saladas e arroz. Utilizado na fabricação do gersal (sal iodado com gergelim para tempero).
Pimenta-do-reino	É a mais importante especiaria comercializada, usada em carnes e conservas, essencial na cozinha nacional, principalmente na Amazônia.
Salsa	Usada como condimento compondo o cheiro-verde nas regiões Sudeste e Sul com a cebolinha e, por vezes, o coentro. Entram na composição de molhos, sopas, saladas e temperos de carnes.
Tamarindo	Utilizado como tempero para arroz, carnes, peixe e outros alimentos.
Tucupi	Tempera carnes de sabor marcante como: pato, peixe, leitão e paca, mais indicada para preparo de molho.

Fonte: (BRASIL, 2015).



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Em momento oportuno do calendário escolar, propor uma roda de conversa com os responsáveis e profissionais de saúde da comunidade sobre temperos, culinária e saúde que permita a troca de experiências sobre temperos caseiros que podem substituir os industrializados.



#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

---

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Preparações regionais saudáveis: mais saúde nas mesas das famílias do programa bolsa família**: guias e manuais. Brasília, 2010. Disponível em: <[http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/preparacoes\\_regionais\\_saudaveis\\_biblioteca.pdf](http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/preparacoes_regionais_saudaveis_biblioteca.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

SABORES do Brasil. Revista Textos do Brasil, n. 13. Disponível em: <<http://dc.itamaraty.gov.br/imagens-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/edicao-numero-13>>. Acesso em: 15 set. 2016.

TELESSAUDE UERJ. **Colorindo e aprendendo**: folclore alimentar brasileiro: contos e lendas indígenas. c2016. Disponível em: <<http://www.telessaude.uerj.br/colorindo-e-movendo/colorindo/material-apoio-para-pais-e-educadores>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE LITERATURA

---

MAGALHÃES, A. M.; ALÇADA, I. **O sabor das especiarias**. [S.l.]: Scipione, 2000. (Na Crista da Onda).

NEPOMUCENO, R. **Viagem ao fabuloso mundo das especiarias**. [S.l.]: Jose Olympio Editora, 2005.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

---

Prefeitura do Rio – Com gosto de saúde: alimentação e cultura.  
Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_nCWSRy1kA](https://www.youtube.com/watch?v=c_nCWSRy1kA)>

# Comer juntos

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagens de atitudes que favorecem e que dificultam a comensalidade.
- Letras da palavra COMENSALIDADE.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Apresentar imagens com atitudes favoráveis em relação à comensalidade (pessoas comendo juntas em diferentes culturas e situações: em torno de uma mesa, no chão, em volta da fogueira, felizes, conversando, na escola, restaurante, em comemorações) e algumas desfavoráveis a ela (pessoas comendo em situações como: de pé, andando na rua, dentro do carro ou de outros meios de transporte, usando o computador, vendo televisão, utilizando o telefone).
- B. Solicitar aos educandos que comentem as imagens em relação ao ato de comer: *o que lhes chama atenção? Quais são as semelhanças e as diferenças entre elas?*
- C. Agrupar as imagens em função de sua semelhança em relação ao ato de comer. *Que imagens expressam o ato de comer juntos? Que imagens refletem situações de sua rotina na escola e em casa?*
- D. Com base nas orientações sobre o ato de comer e a comensalidade apresentadas no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, disponíveis no Quadro 9, e nos comentários sobre seu cotidiano, aprofundar a reflexão sobre o tema com os educandos.
- E. Problematicar a presença dos aparatos tecnológicos durante as refeições: televisão ligada, celulares sendo acendidos entre uma garfada e outra, jogos que não são interrompidos nem mesmo durante um lanche. Tudo isso pode levar as pessoas a comerem mais. Questionar por quê.

F. Instigar a reflexão que estimula mudança de postura.

G. Valorizar os aspectos positivos da comensalidade, como as trocas afetivas, a partilha do alimento, o fortalecimento de vínculos.

### Para o 1º ciclo

H. Em um segundo momento, propor aos educandos que desenhem algum aspecto do debate que tenha lhe chamado atenção.

I. Registrar, em cada desenho, a ideia-chave ali retratada e, em papéis adicionais, comentários feitos no decorrer do debate.

J. Caso a turma já seja alfabetizada, os próprios educandos podem realizar os registros escritos.

K. Compor um mural com os desenhos e as frases.

### Para o 2º ciclo

L. Em um segundo momento, propor aos educandos que procurem as letras escondidas na sala. *Que palavra elas formam?* Deixar que eles as descubram. Ajudá-los caso tenham muita dificuldade.

M. Ao formar a palavra COMENSALIDADE, instigá-los a inferir o significado.

N. Cada educando escreve o significado que acha que a palavra tem.

O. Apresentar e discutir o conceito de comensalidade descrito na introdução deste segundo módulo e trabalhar com eles as três orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* destacadas no Quadro 9.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte.

## OBJETIVO

Compreender o sentido da comensalidade e refletir sobre sua prática no cotidiano.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Caso seja possível, valorizar o momento da refeição na escola como oportunidade de comensalidade. Problematicar com a turma o que poderia tornar o momento da refeição escolar mais agradável: ter música, arrumar a mesa, promover um clima tranquilo e fraterno, fazer a refeição na companhia de um amigo. Anotar as sugestões e pactuar com eles para que sejam experimentadas aquelas exequíveis, em função das condições físicas da escola e da autorização da direção. Opcionalmente, pode-se realizar com a turma um sorteio de duplas de bate-papo para a hora da refeição. Ao retornar para a sala, estimular que comentem as impressões que tiveram dessa experiência.

(cont.)

Quadro 9 – O ato de comer e a comensalidade

**Comer com regularidade e com atenção**

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

**Comer em ambientes apropriados**

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

**Comer em companhia**

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Fonte: (BRASIL, 2014).

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

OLIVEIRA, D. Entrevista concedida a Ideias na Mesa. O que é comensalidade?. Brasília, 23 abr. 2013. Disponível em: <<http://ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=noticia/view&id=107>>. Acesso em: 15 set. 2016.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62. n. 4, out. 2010. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

**SUGESTÃO DE FILME**

Os croods. Direção de Kirk DeMicco e Chris Sanders. 2013.

**SUGESTÃO DE LITERATURA**

MACHADO, A. M. **Camilão, o comilão**. [S.l.]: Editora Salamandra, 2006.

BELINKY, T. **O grande rabanete**. [S.l.]: Editora Moderna, 2002.



**PONTO DE ATENÇÃO**

- Propor a construção de um poema que aborde o significado da palavra COMENSALIDADE, em que cada verso ou estrofe inicie com cada letra dessa palavra. Com figuras de revistas, pedir que produzam um mural que ilustre o poema. Expor o mural aos demais educandos da escola.

# Piquenique saudável

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Toalha ou similar.
- Utensílios (copos e pratos, talheres).
- Produto(s) para higienização das mãos.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Definir o local em que será realizado o piquenique.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Organizar um piquenique com a turma. Pode ser no pátio da escola, se possível perto de árvores, ou em uma praça ou outro espaço adequado próximo à escola ou no quintal da casa de algum educando. Mesmo na sala de aula é possível realizar o piquenique.
- Solicitar que os educandos tragam algum alimento ou uma preparação culinária para compartilhar com os colegas.
- Listar previamente com a turma algumas sugestões de alimentos e preparações culinárias que os educandos acham possível de serem trazidos. Exemplos de alimentos e preparações culinárias que podem ser sugeridos estão apresentados a seguir.
- Valorizar os diferentes grupos de alimentos (ver atividade 4 – Dos alimentos às refeições) e os alimentos e preparações da região (ver atividade 3 – Sabores da nossa terra). Evitar alimentos ultraprocessados (ver atividade 5 - Os alimentos e seu grau de processamento I).
- Caso os educandos tenham árvores frutíferas ou horta no quintal de sua casa, solicitar que tragam esses alimentos. Orientá-los a conversar com seus responsáveis sobre a colaboração possível de cada família. Outra ideia é sugerir que pesquisem as árvores frutíferas do bairro.
- Organizar a higienização dos alimentos na escola ou orientar para que seja realizada na casa dos educandos (ver Quadro 3, na página 42). Combinar com eles que cada um levará seu copo e prato, para não produzirem resíduo no local.
- No dia do piquenique, se for o caso, solicitar a colaboração deles para higienizar os alimentos *in natura*, arrumar e levar os materiais e os alimentos para o local.
- No início do piquenique, encorajar os educandos a apresentarem o que trouxeram e o que os motivou a trazer aquele alimento ou preparação.
- Encorajá-los a experimentarem alimentos e preparações que eles não conhecem ou que não costumam comer.
- Valorizar a experiência de partilhar o alimento e a oportunidade de celebrar e confraternizar com os amigos.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte.

## OBJETIVO

Valorizar a comensalidade e o consumo de alimentos e de preparações culinárias saudáveis, aliando saúde e prazer.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A experiência do piquenique pode ser mais bem aproveitada se for realizada após as atividades 4 e 5 do módulo “A criança, os alimentos e a alimentação no curso da vida”.
- Fazer desse momento uma ocasião lúdica e de aprendizado. Explorar todas as possibilidades possíveis: cuidados com os objetos pessoais, com as sobras dos alimentos e das preparações, com o destino do resíduo; aproveitar as sementes das frutas trazidas para semeá-las no próprio dia ou em oportunidade futura; valorizar a higienização do local, dos alimentos e das mãos antes das refeições.

(cont.)

### Exemplos de alimentos e preparações culinárias para piquenique

Frutas (podem ser oferecidas em palitos de churrasco); frutas secas; castanhas; nozes; amendoim torrado; cenoura em palitinhos; pepino em palitinhos; milho cozido; ovos cozidos (incluindo os de codorna); queijo minas; doce de fruta ou legumes (exemplos: abóbora, banana etc.); pães (de sal, integral, árabe, brioche, torradas de diferentes tipos de pão); recheios (pasta de berinjela, pasta de grão-de-bico, pasta de cenoura, pasta de ricota temperada); bolos caseiros (laranja, banana, abacaxi, cenoura, beterraba, abobrinha, feijão, fubá); sucos de frutas e/ou hortaliças; água aromatizada (ver dicas na atividade 12 “Para beber: água!”); iogurte caseiro.



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Podem ser elaborados com os educandos cartas e bilhetes solicitando a autorização ou convidando a coordenação da escola para o evento.
- As famílias podem ser convidadas para participar desta atividade. O educador avalia o espaço da escola e organiza os critérios deste convite.
- O vídeo que acompanha este Caderno e que é dirigido aos educandos do ensino fundamental I tem como elemento central do enredo um piquenique na escola baseado nos grupos de alimentos e pode ser utilizado como motivador da atividade ou em seu desdobramento.

#### RECEITAS

### Bolo Mulatinho

#### Ingredientes

- 1 xícara de chá de feijão preto cozido
- 4 ovos
- 9 colheres de sopa de água
- xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de fermento

#### Modo de preparar

Bata no liquidificador o feijão preto com a água de cozimento.

Bata as claras em neve e reserve.

Bata as gemas com a água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os líquidos. Por último, junte o fermento e as claras em neve. Asse em forno preaquecido.

### Bolo Brasileirinho

Este bolo é feito em duas etapas. Primeiro preparamos a massa do “bolo amarelo”. Em seguida, a massa do “bolo verde”, que deverá ser colocada sobre a massa crua do bolo amarelo. Depois, levamos para assar. Quem preferir poderá cobrir o bolo depois de pronto com uma cobertura de chocolate.

#### Bolo Amarelo

#### Ingredientes

- 3 cenouras médias picadas
- 1 xícara de óleo
- 3 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

### Modo de preparar

Bater no liquidificador as cenouras, o óleo e as gemas até ficar uma massa homogênea. Juntar o açúcar, a farinha de trigo e o fermento. Bater as claras em neve e misturar delicadamente a massa com a ajuda de uma espátula. Colocar em um tabuleiro untado e polvilhado. Sobre a massa do bolo amarelo, colocar a massa do bolo verde.

Agora, vamos ao bolo verde.

### *Bolo Verde*

#### Ingredientes

- ½ molho de agrião higienizado
- 2 ovos
- 2/3 de xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

#### Modo de preparar

Bater no liquidificador o agrião, as gemas e o óleo até ficar bem homogêneo. Colocar a massa em uma vasilha. Bater as claras em neve e juntar à massa de agrião, misturando delicadamente com a ajuda de uma espátula. Acrescentar os ingredientes sólidos como o açúcar e, depois, a farinha de trigo com o fermento.

Cobrir delicadamente a massa do bolo amarelo com a massa do bolo verde e levar para assar em forno preaquecido. Deixar assar.

#### Cobertura

- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de café de água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Colocar os ingredientes em uma panela e levar ao fogo, misturando até formar uma pasta. Cobrir o bolo.

### iogurte Caseiro

#### Modo de preparar

Amorne um litro de leite semidesnatado e coloque em um vasilhame com tampa. Dissolva um copo de iogurte natural integral, misturando bem. Tampe o vasilhame e deixe fora da geladeira até coalhar todo o leite, depois leve para a geladeira para conservar e vá usando aos pouquinhos. O iogurte pode ser batido com fruta fresca ou em compota ou ainda com granola e mel.

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); BRASIL. Ministério da Saúde.

**Higienize as mãos:** salve vidas. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/servicosade/control/higienizacao\\_simplesmao.pdf](http://www.anvisa.gov.br/servicosade/control/higienizacao_simplesmao.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

OLIVEIRA, D. Entrevista concedida a Ideias na Mesa. O que é comensalidade?. Brasília, 23 abr. 2013. Disponível em: <<http://ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=noticia/view&id=107>>. Acesso em: 15 set. 2016.

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas.** Brasília, 2014. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais\\_que\\_receitas\\_final.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, out. 2010. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura. **Culinária aplicada à realidade local:** um guia prático com receitas econômicas e criativas recheadas de sabores. Disponível em: <[http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/5796270/4150822/LivroReceitas\\_Livreto.pdf](http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/5796270/4150822/LivroReceitas_Livreto.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Culinária, saúde e prazer:** dicas de culinária. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<https://docs.google.com/file/d/0B6XIU48LvyF6cHp5c2NscTVNVUU/edit>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

## Com a mão na massa

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Alimentos.
- Utensílios.
- Material para degustação.
- Material de limpeza.

### ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Planejar as preparações que serão produzidas, que podem ser predeterminadas pelo educador ou criadas pelos participantes.
- Organizar os insumos necessários para a realização da oficina que podem ser fornecidos pela escola, pela Unidade de Saúde ou doados pelos próprios participantes (ex.: alimentos que tenham no quintal).
- Higienizar (ver Quadro 3 na página 42) e arrumar os alimentos, o local, os utensílios e os equipamentos necessários para a vivência culinária.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

#### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Iniciar a atividade com uma roda de conversa com os educandos com os objetivos de dialogar sobre as rotinas envolvidas na prática da culinária e de dar visibilidade a processos cotidianos muitas vezes pouco valorizados.
- B. Estimular o diálogo com as seguintes perguntas: *como é a rotina de sua família em relação à preparação das refeições? Quem faz as compras de alimentos para a casa? Quem cozinha? Alguém ajuda essa pessoa que cozinha? Se sim, quem? Em quais tarefas diárias ligadas à culinária os educandos estão envolvidos (elaboração de lista de compras, compra de alimentos, colheita em horta domiciliar ou comunitária, higienização, pré-preparo (colocar de molho, cortar, debulhar, amassar, descascar...), preparo propriamente dito (cozinhar, assar, fritar), arrumação da mesa, lavagem da louça)? Os educandos gostam de cozinhar? O que já prepararam? Que receitas sabem fazer?*
- C. Valorizar todo o trabalho envolvido na preparação e no cuidado das refeições diárias.
- D. Em seguida, convidar os educandos para uma vivência culinária. Ela não precisa acontecer, necessariamente, em uma cozinha. Há várias receitas que, para o seu preparo, não necessitam de todos os equipamentos de uma cozinha (fogão, forno, geladeira...), conforme detalhado no “Ponto de atenção”.
- E. Estimular que os educandos participem coletivamente das etapas de preparação da(s) receita(s) e que as registrem e compartilhem posteriormente com suas famílias.
- F. Encorajar que todos degustem o que foi preparado e compartilhem suas opiniões sobre a vivência.

### COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia e Arte.

### OBJETIVO

Valorizar a culinária e o preparo dos alimentos em família, vivenciando cozinhar em grupo.

### PONTO DE ATENÇÃO

- Exemplos de receitas simples que não necessitam ir ao fogo: espetinhos de frutas (pedaços de diferentes frutas arrumados em palitos de churrasco), sanduíches saudáveis, pasta de ricota com diferentes temperos e/ou legumes, saladas e outras que necessitam de equipamentos que podem ser utilizados fora da cozinha (batedeira, liquidificador, multiprocessador...), como sucos, vitaminas de frutas, sopas frias ou “sacolê” de frutas. Exemplos de receitas simples que precisam de fogão: biscoitos, bolos, pães, torta salgada (de legumes, de peixe), doces e compotas de frutas e legumes, banana assada, abacaxi grelhado.

(cont.)



**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

**PONTO DE ATENÇÃO**

- Algumas receitas podem ser somente finalizadas com os educandos. Por exemplo, para preparar um salpicão de frango, o macarrão e o frango podem ser previamente cozidos. Aos educandos, caberá ralar legumes crus (cenoura, beterraba), separar folhas de temperos (ex.: salsinha), preparar o molho para temperar e misturar os ingredientes.
- Realizar vivências culinárias temáticas que podem ter como foco, por exemplo, datas festivas, alimentos regionais, grupos de alimentos (ex.: frutas; legumes e verduras), ervas e temperos.
- Incluir, nas receitas selecionadas, alimentos que não sejam bem recebidos por ao menos parte dos educandos de forma a propiciar que eles os experimentem em novas preparações, ampliando seu repertório alimentar.
- Realizar vivências culinárias com os educandos e seus familiares, manipuladores de alimentos das escolas e/ou profissionais de saúde.

(cont.)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 5. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

COZINHA lugar de todos. **Revista Ideias na Mesa**, Brasília, n. 6, 2015. Disponível em: <[http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/26102015115852revistaideiasnamesa6\\_duplas.pdf](http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/26102015115852revistaideiasnamesa6_duplas.pdf)>. Acesso em: 14 jun. 2016

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais\\_que\\_receitas\\_final.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, p. 229-237, 2000. Supl. 3. Disponível em: <<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

RIBEIRO, C. C. B. **Férias no fogão: um livro de culinária infantil**. Brasília, 2013. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/5009>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Semana de alimentação escolar: 2006**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <[www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359](http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

SILVA, L. F. R. A. **Concepções norteadoras da prática pedagógica de professoras da educação infantil e uso pedagógico da culinária: possíveis relações**. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação)—Centro de Educação e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/2628/4464.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 3 out. 2016.

SLOW FOOD. **Até as origens do gosto**. Itália: Slow Food, 2009. <<http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-cartilha-origem-do-gosto.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. **Em que sentido?: pequeno manual de educação sensorial**. Itália: Slow Food, 2009. Disponível em: <<http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-pequeno-manual-educacao-sensorial.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

**SUGESTÃO DE LITERATURA**

ALEGRIA, J. **Come, come: pais e filhos na cozinha**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2002.

ZIRALDO. **O livro de receitas do menino maluquinho**. [S.l.]: Editora Melhoramentos, 2010.

IACocca, L. **Expedito: o cozinheiro**. [S.l.]: Editora Moderna, 1999. (Água, Terra, Fogo e Ar).



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Para conhecer um roteiro mais detalhado de organização de vivências culinárias, incluindo dinâmicas de sensibilização e de desdobramentos da discussão, acessar: <[www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359](http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359)>.
- Caso não seja possível realizar a vivência culinária propriamente dita, o tema pode ser abordado por meio de outras atividades. Por exemplo, solicitar aos educandos que tragam uma receita usada por sua família para apresentar à turma. Explorar os seguintes aspectos: medidas caseiras e unidades convencionais de medida; fenômenos químicos e físicos relacionados à culinária (“Por que o bolo cresce?” “Por que a massa do pão tem de descansar?”); significado dos termos utilizados nas receitas (assar, cozinhar, refogar, grelhar, fritar, marinar, untar...).

# A cozinha ontem e hoje

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Geografia, Matemática, Ciências, Arte.

## OBJETIVO

Refletir sobre as práticas culinárias em uma perspectiva histórica.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Caso o mapeamento dos hábitos dos educandos já tenha sido realizado (atividade 2 “Conhecendo nossas práticas alimentares”), essa informação pode ser aproveitada para esta atividade.
- Caso as idades dos familiares entrevistados sejam muito heterogêneas, o quadro comparativo coletivo pode ser estruturado com mais colunas, por exemplo: educandos, adultos com idade até 50 anos, adultos com idade superior a 50 anos (ou outra categorização que for mais adequada).

(cont.)

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Quadro comparativo individual.
- Quadro comparativo coletivo.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 2º ciclo

- Propor que os educandos comentem o que, de rotina, eles consomem no café da manhã, no almoço, no lanche e no jantar, estimulando-os que listem alimentos e preparações culinárias.
- Em seguida, propor que eles listem os equipamentos e similares (ex.: fogão (à lenha, a gás), geladeira, fogueira), utensílios (ex.: panela (de barro, de pedra, de alumínio), colher (de pau, de silicone), copo (cua, caneca) que são utilizados para conservar, preparar e servir o que eles consomem.
- Solicitar que façam esse mesmo levantamento com a pessoa mais idosa da família, solicitando que ela relate sobre esses aspectos em sua infância.
- Orientá-los a montar os quadros comparativos individuais conforme modelo a seguir.
- Depois de realizado o levantamento, construir com a turma um quadro comparativo coletivo, não repetindo as respostas iguais.
- Explorar as similaridades e as diferenças na alimentação entre as gerações. Identificar os motivos que levaram à permanência e à mudança de hábitos.
- Identificar alimentos, preparações culinárias, equipamentos e utensílios desconhecidos pelos educandos e propor que pesquisem sobre eles e partilhem em novo momento de encontro da turma.

### Modelo de quadro comparativo – I

Refeição	Eu (minha idade: __)	Meu familiar quando era criança (idade atual: __)
Café da manhã		
Almoço		
Lanche		
Jantar		

## Modelo de quadro comparativo – II

Itens	Eu	Meu familiar quando era criança
Equipamentos		
Utensílios		
Outros		

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. Secretaria de Agricultura Familiar. **Escolha, freguês!**: a produção ecológica de alimentos já está aí. Brasília, 2005. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1390903298escolha\\_fregues\\_biblioteca.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1390903298escolha_fregues_biblioteca.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento; Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação; Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Orgânicos na alimentação escolar**: a agricultura familiar alimentando o saber. [Brasília], [s.d.]. Disponível em: <<http://www.fnnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-material-de-divulgacao/alimentacao-manuais/item/5240-cartilha-org%C3%A2nicos-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar>>. Acesso em: 15 set. 2016.

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1419272289mais\\_que\\_receitas\\_final.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Semana de alimentação escolar – 2006**: culinária, saúde e prazer. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/126881/DLFE-2011.pdf/sae06.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Semana de alimentação escolar – 2011**: agroecologia e agricultura familiar: a cidadania cultivada em família. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcb3FGSkY0ZGxSR1k>>. Acesso em: 30 de agosto de 2016.

## SUGESTÃO DE LITERATURA

ALEGRIA, J. **Come-come**: pais e filhos na cozinha. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2002.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Essa atividade permite trabalhar contagem, no momento da construção do quadro comparativo coletivo, quando houver relato repetido do mesmo item.
- Convidar os familiares dos educandos para irem até a escola participarem como eram seus hábitos alimentares durante a infância e sobre as mudanças que eles testemunharam e praticaram ao longo do tempo. Previamente, organizar com os educandos um roteiro para esta conversa.

# Industrializado x caseiro

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática e Arte.

## OBJETIVO

Conhecer preparações que substituam os alimentos ultraprocessados e comparar sua composição.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Fazer atividade após a atividade 6 “Os alimentos e seu grau de processamento II” sobre classificação dos alimentos.
- Caso seja possível, realizar uma oficina culinária com os responsáveis, na qual sejam elaboradas preparações culinárias que substituam alimentos ultraprocessados. Solicitar ajuda aos profissionais do PSE e aos manipuladores de alimentos para organizar essa oficina.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Material trazido pelos educandos.
- Embalagens de alimentos ultraprocessados.
- Receitas caseiras.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Providenciar embalagens de alimentos ultraprocessados citados pelos educandos e buscar receitas caseiras que substituam esses alimentos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 2º ciclo

- A. Propor que os educandos indiquem os alimentos ultraprocessados (ver definição na atividade 6 “Os alimentos e seu grau de processamento II”) que eles mais consomem.
- B. Listar o resultado em um quadro.
- C. Propor que, para o próximo encontro, eles tragam as embalagens dos alimentos listados e pesquisem receitas de preparações culinárias que podem ser feitas em casa e que substituem os alimentos ultraprocessados. Por exemplo: tempero pronto, molho de tomate, iogurte, bolo, biscoito, suco, empanado de frango (nugget), picolé, chá gelado, hambúrguer, macarrão.
- D. Com as receitas em mão, comparar seus ingredientes com os dos alimentos ultraprocessados e problematizar as diferenças encontradas.
- E. Propor que partilhem as receitas e que anotem aquelas que acharam mais interessantes.
- F. Estimular que experimentem fazer as receitas em casa com a ajuda de seus familiares.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 79. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Semana de alimentação escolar – 2010**: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010.

## SUGESTÃO DE VÍDEO

Animação: Publicidade pega pesado com as crianças. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=w4mE-OzOMfk>>

# Organizando armários e geladeiras

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagens de alimentos *in natura* ou minimamente processados (ex.: frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes, ovos, farinhas, leite etc.).
- Imagens de alimentos processados (ex.: conservas de legumes, extrato de tomate, frutas em calda, sardinha em lata, pão).
- Imagens de alimentos do grupo de óleos, gordura, sal e açúcar.
- Imagens de preparações culinárias.
- Imagens de produtos de limpeza.
- Esquema do interior de uma geladeira (incluindo a porta) e de um armário em papel pardo ou similar.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Partilhar as imagens dos alimentos, preparações culinárias e produtos de limpeza para os educandos.
- Incorajá-los a desenhar os alimentos e as preparações culinárias que fazem parte da sua rotina e que não estão representados nas imagens.
- Apresentar a eles os esquemas de geladeira e de armário. Propor aos educandos que organizem imagens nos dois esquemas.
- Solicitar que partilhem por que escolheram essa organização.
- Com base nas informações disponíveis em documentos técnicos indicados na lista de materiais de apoio e que estão resumidas no Quadro 10, problematizar o armazenamento que eles simularam.
- Orientar sobre os cuidados que devem ser tomados para que sejam evitados o desperdício e a contaminação dos alimentos.
- Propor que os educandos reorganizem as imagens de acordo com as orientações.
- Propor que eles desenhem os esquemas de organização do armário e da geladeira e os entreguem aos seus familiares com as orientações.

### Como preparar a massinha de modelar na escola com os educandos:

#### Material

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de sal
- 1 ½ xícara de água
- 1 colher de chá de óleo

Numa tigela grande, misturar todos os ingredientes e amassar bem até ficar bom para modelar. Guardar em saco plástico ou vidro bem tampado. Para colorir a massinha, use corante para alimento e pingue algumas gotas.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Arte.

## OBJETIVO

Conhecer noções básicas de armazenamento de alimentos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Caso a turma já seja alfabetizada, as orientações do Quadro 10 podem ser colocadas na lousa para que sejam copiadas. Caso não, reproduzir as orientações para que os educandos as levem para casa.
- Adaptar os esquemas e as orientações à realidade local.
- Caso os educandos questionem a ausência de alimentos ultraprocessados entre as imagens disponibilizadas, argumentar que o ideal é não ter estoque desses alimentos em casa, já que o seu consumo deve ser evitado.

Quadro 10 – Orientações para o armazenamento de alimentos em armários e geladeiras

Geladeira	Despensa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos prontos – devem ficar na parte mais alta em recipientes de plástico ou vidro, tampados.*</li> <li>• Alimentos pré-preparados – devem ficar na parte intermediária em recipientes de plástico ou vidro, tampados.</li> <li>• Carnes – limpar e separar em pedaços menores para o consumo, guardar no <i>freezer</i> com uma etiqueta com a data do congelamento.</li> <li>• Peixes frescos – manter sob refrigeração constante, depois de limpar e temperar deve ficar na geladeira em vasilha tampada por apenas um dia. O mesmo vale para o peixe cozido.</li> <li>• Ovos – guardar no interior da geladeira e lavar apenas na hora do uso.</li> <li>• Verduras** – após higienizar e secar, colocar em saco plástico transparente, sem ar, prender a borda e guardar na gaveta inferior.</li> <li>• Frutas e legumes – higienizar, secar e colocar na gaveta inferior.**</li> <li>• Enlatados (abertos) – colocar em recipientes plásticos ou de vidro com tampa e reutilizar num prazo máximo de 24 a 48 horas.</li> <li>• Laticínios – manter na prateleira mais alta da geladeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardar o material de limpeza longe dos alimentos.</li> <li>• Os produtos devem ficar afastados da parede e do chão para evitar a umidade e facilitar a ventilação.</li> <li>• Conservar os alimentos tampados e manter espaço entre os produtos, a fim de facilitar a circulação de ar e a limpeza.</li> <li>• Arroz, feijão, macarrão e farinhas, ao terem suas embalagens originais abertas, devem ser conservados em potes de vidro ou plástico tampados, separando-os por espécie, sem misturá-los.</li> <li>• Enlatados (fechados) – guardar em local fresco e arejado.</li> <li>• Alimentos em embalagem Tetra Pak® (fechados) – guardar em local fresco e arejado.</li> <li>• Conservas (fechados) – guardar em local fresco e arejado.</li> </ul>

Fonte: materiais indicados na Sugestão de material complementar.

\* Se for consumir no prazo máximo de cinco dias. \*\* Para a higienização, ver Quadro 3, na página 42.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Alimentos:** armazenamento e preparo: cuidados no armazenamento em casa. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/armazenamento.htm>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação.** 3. ed. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>>. Acesso em: 18 jul. 2017.

\_\_\_\_\_. **Guia de alimentos e vigilância sanitária.** Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/alimentos/guia\\_alimentos\\_vigilancia\\_sanitaria.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/guia_alimentos_vigilancia_sanitaria.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BELO HORIZONTE. Prefeitura. Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento. **Higiene, armazenamento e conservação de alimentos.** Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <[http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha\\_Higiene\\_e\\_Conservacao\\_dos\\_Alimentos.pdf](http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, 2014. p. 88-89. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Cuidados com os alimentos.** Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado\\_alimentos.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

# Planejando o cardápio da família

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Tabela de safra de alimentos.
- Folhas de papel avulsas em número suficiente para todos os educandos.
- Lápis de cor e/ou caneta hidrocor.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Levantar junto aos educandos quais são os alimentos e as preparações culinárias que fazem parte do desjejum, almoço, lanche e jantar na rotina de suas famílias.
- Levando em conta o relato dos educandos, a disponibilidade de alimentos locais e as orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (páginas 53 a 65), propor aos educandos que elaborem cardápios referentes às quatro refeições para uma semana.
- A turma pode ser dividida em grupos e cada um deles ficar responsável por uma das quatro refeições (desjejum, almoço, lanche e jantar) para toda a semana ou por um dos dias da semana, elaborando, neste caso, um cardápio para cada refeição.
- Em seguida, consolidar com toda a turma o que foi produzido em cada grupo, compondo o cardápio de uma semana para todas as refeições.
- Com base nas orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, examinar, em conjunto com a turma, se há ajustes a serem feitos em relação à variedade dos alimentos e preparações culinárias (ex.: o cardápio semanal está monótono?), à forma de preparação (ex.: há muitas preparações fritas?), à frequência de alimentos ultraprocessados (ex.: está excessiva?).
- Caso haja essa necessidade, fazer os ajustes coletivamente. Identificar com a turma a frequência de grupos de alimentos e/ou preparações culinárias ao longo de cada dia e ao longo da semana.
- Valorizar a inclusão de alimentos que estão na safra, pois são mais baratos e nutritivos.
- Explicar que a prática de se elaborar um cardápio semanal ajuda a planejar melhor as compras, o que contribui para um melhor uso dos recursos financeiros da família.
- Propor que, em uma folha avulsa de papel, os educandos copiem o cardápio semanal e o incrementem com desenhos.
- Encorajá-los a compartilharem esse material com sua família.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática e Arte.

## OBJETIVO

Exercitar a combinação de grupos de alimentos e de preparações culinárias na composição das refeições.

## PONTO DE ATENÇÃO

- Para o 1º ciclo, os cardápios podem ser feitos com imagens dos alimentos e de preparações culinárias, recortados de revistas ou encartes ou ainda desenhados por eles.
- Aprofundar com os educandos o tema da safra dos alimentos. Ver onde buscar informações na lista de materiais complementares.
- Com as turmas do 2º ciclo, pode-se complementar essa atividade produzindo-se uma lista de compras com os alimentos incluídos no cardápio.
- Nas reuniões com os responsáveis, falar sobre a importância de envolver as crianças nas tarefas familiares, valorizando os conhecimentos que levam para casa.



**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. de 2016.

CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE CAMPINAS. **Alimentos de época**. Disponível em: <[http://www.ceasacampinas.com.br/novo/Serv\\_Alimentos\\_Epoca.asp](http://www.ceasacampinas.com.br/novo/Serv_Alimentos_Epoca.asp)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1419272289mais\\_que\\_receitas\\_final.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

## Bibliografia

AZEVEDO, E. Alimentação e modos de vida saudável. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 31-36, 2004. Disponível em: <<http://www.urba1.piracicaba.sp.gov.br/Italiano/download/Sa%FAde%20em%20Revista%20-%20Seguran%E7a%20Alimentar.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 3 out. 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais**. Caderno Teórico. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015130014Cadernos\\_de\\_EAN\\_-\\_o\\_DHAA\\_e\\_o\\_fortalecimento\\_de\\_vinculos\\_familiares\\_e\\_comunitarios\\_-\\_Caderno\\_Teorico.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015130014Cadernos_de_EAN_-_o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-_Caderno_Teorico.pdf)>. Acesso em: 3 out. 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais**. Caderno de atividades. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015132151Cadernos\\_de\\_EAN\\_-\\_o\\_DHAA\\_e\\_o\\_fortalecimento\\_de\\_vinculos\\_familiares\\_e\\_comunitarios\\_-\\_Caderno\\_de\\_Atividades.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015132151Cadernos_de_EAN_-_o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-_Caderno_de_Atividades.pdf)>. Acesso em: 3 out. 2016.

CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, S. A. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. In: GARCIA, R. W. D.; CERVATO-MANCUSO, A.M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 18-34.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, jan. 2011. Disponível: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, out./dez. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n4/a11v16n4.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, v. 7, n. 16, dez. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-71832001000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-71832001000200008&script=sci_arttext)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MIRANDA, R. S. **Alimentação adequada e saudável**: uma questão de direito humano. 2007. Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/textos/alimentacao-e-cultura/164-alimentacao-adequada-e-saudavel-uma-questao-de-direito-humano>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 328-339.

6 SISTEMA ALIMENTAR



**C**ompreender o percurso do alimento do campo à mesa é fundamental para a promoção da alimentação adequada e saudável. Este módulo se dedica a abordar o sistema alimentar, que é um conjunto de atividades e seus resultados no qual a produção, o processamento, a distribuição, a comercialização (incluindo a propaganda) e o consumo de alimentos estão interligados entre si e, também, às dimensões ambientais, econômicas, socioculturais, biológicas e do direito humano à alimentação adequada e saudável. Ele envolve questões que vão desde o plantio de alimentos e a criação de animais – considerando-se os insumos, as rações, a força de trabalho etc. – até a comensalidade. Na perspectiva da sustentabilidade, a reflexão sobre este tema deve incluir a problematização de questões referentes, por exemplo, a como os alimentos são produzidos (trabalho infantil ou ilegal; uso de agrotóxicos, antibióticos, hormônios; contaminação de rios e do solo; entre outros), distribuídos e consumidos (desigualdade no acesso; perdas; geração de lixo; desperdício) no modelo de sistema alimentar hoje predominante no Brasil e no mundo. Um exemplo da interação entre atividades e resultados e de sua relação com a sustentabilidade pode ser observado em nosso cotidiano: porque deixamos de comprar determinados alimentos tradicionais, eles foram, aos poucos, deixando de ser cultivados e comercializados, gerando menos sementes nativas. Estas, por sua vez, vêm sendo substituídas por outras produzidas industrialmente. Este processo não valoriza a diversidade de espécies e empobrece a oferta de alimentos.

A aproximação dos educandos com esta temática pode ser feita por meio do olhar para a vida cotidiana, envolvendo, por exemplo, a exploração do território onde eles vivem em relação aos espaços onde os alimentos são cultivados e comercializados e, também, aos atores envolvidos nessas atividades, como os feirantes, os agricultores e os manipuladores de alimentos da escola. Envolve, ainda, as questões ambientais que permeiam as práticas alimentares do dia a

dia. Nesse sentido, são propostas discussões sobre o desperdício de alimentos. Estima-se que aproximadamente 35% dos alimentos produzidos no Brasil são perdidos e que uma grande parcela acontece entre a colheita, o transporte e a comercialização. Outra parcela deste desperdício se dá dentro de casa. As famílias brasileiras desperdiçam, em média, cerca de 20% dos alimentos que adquirem, seja pelo excesso de comida produzida e não consumida, seja pelas perdas no acondicionamento incorreto dos alimentos ou, ainda, pelo não aproveitamento de talos, cascas, folhas e sementes comestíveis. Atividades que enfocam o aproveitamento integral dos alimentos oferecerão uma oportunidade de reflexão sobre o tema. Além da exploração do território e da reflexão sobre o desperdício, outra abordagem que oferece múltiplas possibilidades de vivências é o cultivo de horta escolar, domiciliar ou comunitária. Comer o que se planta faz com que as crianças, os adolescentes e os adultos valorizem o trabalho do plantio, aprendam sobre o ambiente, vivenciem o trabalho em equipe e reforcem sua autonomia.

Considerando que o consumo de alimentos é um componente-chave do sistema alimentar, este módulo é encerrado por atividades que buscam estimular o senso crítico sobre o consumo na sociedade contemporânea, incentivando um consumo consciente e alertando para as relações entre consumo de alimentos, geração de resíduos e impactos ambientais.

Reconhecendo-se que as escolhas alimentares são influenciadas fortemente pelos meios de comunicação, propõe-se a discussão sobre a enganosidade e a abusividade das práticas de comunicação mercadológica. O Código de Defesa do Consumidor é enfático ao prever como publicidade abusiva aquela “que se aproveita da deficiência de julgamento das crianças” (art. 37, §2º) ou “que seja capaz de induzir o consumidor a se comportar de forma prejudicial

ou perigosa à sua saúde ou segurança”. Já a enganabilidade nas publicidades (art. 37, §1º) acontece “quando a comunicação de caráter publicitário é inteira ou parcialmente falsa, capaz de induzir o consumidor a erro”. Essa enganabilidade pode ocorrer também por omissão, isto é, quando a mensagem publicitária omite uma informação essencial sobre a natureza do produto, induzindo o consumidor a erro.

É urgente e desejável que crianças e adolescentes reflitam sobre o que comem e consomem para que não sejam meros consumidores, mas cidadãos conscientes.

# Do campo à mesa

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Alimento da refeição escolar.
- Caixas.
- Garrafas.
- Isopor.
- Papelão.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Apresentar um (ou mais) alimento(s) da refeição escolar.
  - Problematizar com a turma: *de onde vem esse alimento? Quem trabalhou para que esse alimento chegasse até aqui?*
  - A cada profissão citada, retomar o fio da fala (como no gênero de história acumulativa). Exemplo: se eles disserem *“a merendeira da escola fez a comida e a diretora comprou a comida no mercado”*, o educador retoma: *“Então a diretora comprou a comida no mercado e a merendeira fez a comida, mas quem colocou a comida no mercado? Quem levou a comida até lá e onde plantaram?”*
  - A cada resposta, retomar o fio de novo, exemplo: *“Então vocês me disseram que o fazendeiro plantou e colheu o arroz, ele vendeu para o dono da fábrica, o dono da fábrica ensacou o arroz e colocou no caminhão, o motorista do caminhão levou o arroz para o mercado, o vendedor colocou o arroz na prateleira, o dono do mercado vendeu o arroz para a diretora, a diretora deu o arroz para a merendeira e ela fez a comida”*.
  - Listar as profissões que eles citaram quando descreveram as pessoas envolvidas.
  - Em seguida, instigar a inclusão de outras profissões que estão envolvidas com a alimentação, caso não tenham aparecido na roda de conversa (padeiros, feirantes, verdureiros, açougueiros, nutricionistas...).
- Com a ajuda dos educandos, construir uma grande maquete em que haja a representação de zona urbana (caso a escola esteja aí localizada) e de zona rural (começar construindo o prédio da escola, para situá-los onde estão, e ir ampliando até onde lembrarem). As ruas da maquete devem possibilitar a passagem de carrinhos, de modo que possam fazer o percurso da zona rural até a zona urbana.
  - Usar material reciclável, como caixas, garrafas, isopor, papelão etc.
  - Utilizar a maquete para explorar o trajeto dos alimentos do local onde são produzidos até a cidade.
  - Lembrar que alguns alimentos sofrem beneficiamento, como o polimento do arroz, o refinamento do açúcar, a moagem das farinhas etc., antes de serem comercializados. Os locais desse beneficiamento devem aparecer na maquete, assim como as vias de transporte e os locais de venda.
  - Falar da maior oferta de determinados alimentos de acordo com a época (safra), o que faz com que o preço seja menor.
  - Problematizar com eles as desvantagens de um circuito longo entre o cultivo e o consumo, por exemplo: *o custo e o impacto ambiental de se transportar um alimento cultivado em uma região (ou localidade) para outra; a necessidade de os alimentos serem colhidos ainda não totalmente maduros, para suportar o tempo do transporte e de venda.*

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte.

## OBJETIVO

Conhecer o conceito de sistema alimentar, aplicando-o à sua realidade.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A atividade de construção da maquete deve levar alguns dias para ser concluída e o ideal é que ela fique em local do qual não seja removida, para que possa ser utilizada em diversos momentos.
- A maquete pode ser substituída por um mapa.
- Convidar um agricultor da localidade, um agrônomo ou técnico agrícola para conversar com os educandos sobre temas como: características da sua rotina de trabalho, o tempo de cultivo dos alimentos, que não é o mesmo para todos, tipos de cultivo (com sementes, com mudas), formas de armazenamento, ensacamento e transporte do alimento colhido, produção, transporte e venda de produtos etc.

(cont.)



M.O ideal é que percebam que, quanto mais perto de onde será consumido o alimento for produzido, melhor em termos financeiros e ambientais.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA EUROPEIA DO AMBIENTE. **Da produção aos resíduos:** o sistema alimentar. 2014. Disponível em: <<http://www.eea.europa.eu/pt/sinais-da-aea/sinais-2014/artigos/da-producao-aos-residuos-o>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

ARTESANATO E RECICLAGEM. **Maquete escolar:** modelos e dicas de como fazer. Disponível em: <<http://www.artesanatoereciclagem.com.br/1562-maquete-escolar-modelos-e-dicas-de-como-fazer.html>>. Acesso: 30 ago. 2016.

BORTOLETTO, A. P. **Um outro sistema alimentar para garantir a alimentação saudável.** Disponível em: <<http://www.idec.org.br/em-acao/artigo/um-outro-sistema-alimentar-para-garantir-a-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente; Ministério da Educação; INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Consumo sustentável:** manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/MEC/IDEC, 2005. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

ENSINAR-APRENDER. **Como fazer uma maquete:** trabalho escolar. Disponível em: <<http://ensinar-aprender.com.br/2011/05/como-fazer-uma-maquete-trabalho-escolar.html>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Especial rastreabilidade de alimentos:** de onde vem?. Disponível em: <<http://www.idec.org.br/especial/de-onde-vem>>. Acesso: 30 ago. 2016.

SCHOTTZ, V. Em defesa da Alimentação Adequada e Saudável. **Agriculturas**, v. 11, n. 4, p. 4-7, dez. 2014. Disponível em: <[http://aspta.org.br/wp-content/uploads/2015/03/Agriculturas\\_v11-n-4\\_BAIXA\\_EditoraConvidada.pdf](http://aspta.org.br/wp-content/uploads/2015/03/Agriculturas_v11-n-4_BAIXA_EditoraConvidada.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

SILVEIRA, L. M.; SOUSA, N. G. de. **Construção da maquete do espaço escolar.** Disponível em: <<http://portal.doprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=1229>>. Acesso: 30 ago.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

A história das coisas (dublado) - The Story of Stuff. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xBCoc842FV8>>

Agricultura Familiar: alimentando o mundo cuidando do planeta – versão longa. 2014. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=Y0bvot9gi\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=Y0bvot9gi_0)>

Alimentos Orgânicos. 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ehmfhRPu0Yw#t=13>>

Ano Internacional da Agricultura Familiar. 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=szBlluX37pE>>

Comida que alimenta. 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI>>

Como ter uma alimentação mais saudável?. 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=b0NCL5j5QQQ>>



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Preparar cartilhas com as informações para que levem para as famílias, nas quais os educandos podem fazer desenhos, ilustrando o caminho do alimento do campo à mesa.
- O vídeo que acompanha este Caderno e que é dirigido aos educadores tem como um dos elementos centrais do enredo a apresentação do sistema alimentar.

# O que tem para comer ou beber por aqui?

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel craft 40 quilos ou outra folha grande ou folhas A4 emendadas.
- Lápis de cor ou canetas hidrocor.
- Outros materiais de papelaria.
- Sucatas para incrementar os desenhos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Utilizando a técnica do mapa falado (ver Box), mapear com os educandos as possibilidades de oferta de alimentos e bebidas presentes na realidade local, como: estabelecimentos que comercializam alimentos e bebidas (ex.: padaria, quitanda, mercados, “sacolões”/“varejões”, supermercados, açougue, peixaria, bar) e que comercializam refeições (restaurantes (incluindo os populares), lojas de *fast-food*); ambulantes e vendedores de rua; feiras; hortas e quintais produtivos, bancos de alimentos, locais de doação de alimentos; escolas e creches; locais de trabalho nos quais há serviço de refeição coletiva, refeitórios ou cantinas; cozinhas comunitárias.
- Mapear também a existência de pontos de acesso à água própria para consumo (filtro, bebedouro, fonte natural) na escola, no domicílio e em suas proximidades.
- Tomando a escola como ponto de partida, propor aos educandos que desenhem o mapa do território e localizem nele as oportunidades de oferta de alimentos listadas.
- Propor que escrevam o nome ou desenhem os principais alimentos e bebidas vendidos/fornecidos nos locais identificados.
- Problematizar se o bairro oferece variedade de alimentos; quais são os alimentos e as bebidas mais e menos disponíveis; se há diferença de preços; se existe propaganda destes alimentos na televisão e nos locais de venda dos alimentos.
- Confrontar as informações coletadas com o texto do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (páginas 106 a 109: capítulo “A compreensão e a superação de obstáculos”, item “Oferta”).
- Com base nessas informações, problematizar *em que medida a presença intensiva de alimentos ultraprocessados compete com a dos alimentos in natura e minimamente processados*.
- Refletir com eles se, no território, estão disponíveis a preços acessíveis os alimentos necessários para uma alimentação adequada e saudável e, caso não estejam, quais medidas poderiam ser tomadas para melhorar a oferta de alimentos saudáveis no território.
- Uma forma de provocar essa reflexão é lançar a pergunta: “*se você fosse prefeito da cidade, o que você faria para melhorar a oferta de alimentos saudáveis aqui na região (no bairro)?*”.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Geografia e Arte.

## OBJETIVO

Reconhecer as possibilidades de oferta de alimentos na realidade local.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A construção do mapa pode levar alguns dias e pode ser enriquecida/complementada com visita ao território, que pode ser registrada por meio de fotos e anotações.
- Professores, manipuladores de alimentos, pais e outras pessoas da comunidade escolar, assim como profissionais de saúde podem participar da elaboração do mapa falado e das discussões que ele proporciona.
- Um mapa do município (ou do estado) também pode ser utilizado, bem como o mapa de território utilizado pelas equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF), usando-se setas ou placas para fazer as indicações do comércio e outros pontos indicados pelos participantes.

(cont.)

O mapa falado (também conhecido como mapa falante) é uma técnica de reflexão coletiva sobre a realidade local, utilizada para expor um panorama do local analisado, refletir sobre questões relacionadas a ele, levantar problemas e buscar soluções. Tem como produto uma representação gráfica da realidade na qual estão registradas informações, opiniões e percepções compartilhadas pelo coletivo. Para sua elaboração, o educador pode trabalhar com um roteiro de perguntas que norteie o diálogo e que seja apresentado de forma progressiva, à medida que o processo de reflexão coletiva avance. Com base em uma conversa inicial sobre o tema, os participantes iniciam o desenho do mapa. À medida que vão desenhando, estimulados pelo educador, continuam a conversar sobre as questões de interesse sobre o tema. Os comentários que surgem nesse processo podem ser anotados em uma folha à parte e trabalhados em momento posterior.

Fonte: (PEKELMAN; SANTOS, [2005?]).

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

CENTRO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE (Brasil). **Mapeamento**. Disponível em: <<http://cedaps.org.br/construcao-compartilhada/mapeamento/>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

FARIA, A. A. C; NETO, P. S. F. **Ferramentas de diálogo**: qualificando o uso das técnicas do DRP: diagnóstico rural participativo. Brasília: MMA; IEB, 2006. p. 23-32. Disponível em: <[http://www.mma.gov.br/estruturas/pda/\\_publicacao/51\\_publicacao12012011111020.pdf](http://www.mma.gov.br/estruturas/pda/_publicacao/51_publicacao12012011111020.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2009**: água, alimento essencial à vida. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcZk1PSlgydmxKNmc>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

PEKELMAN, R.; SANTOS, A. A. **Território e lugar - espaços da complexidade**. [2005?]. Disponível em: <[http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio\\_e\\_lugar\\_esp%C3%A7os\\_da\\_complexidade.pdf](http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio_e_lugar_esp%C3%A7os_da_complexidade.pdf)>. Acesso em: 14 jun. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

Peraí, é nosso direito. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=GtCE-4-EV9w>>



#### PONTO DE ATENÇÃO

- O mapa também pode ser feito no chão, com elementos móveis criados pelos participantes (casas, lojas, árvores, rios...).

# A escola na feira

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel.
- Lápis de cor e/ou caneta hidrocor.
- Outros materiais de desenho e/ou pintura.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Fazer um levantamento nas imediações da escola da existência de feiras livres, se possível, de feiras orgânicas ou agroecológicas. Organizar com a escola o deslocamento das crianças para o local.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Introduzir a atividade perguntando aos educandos qual sua experiência com feiras livres, por exemplo: *já foram? Costumam ir? Conhecem alguém que trabalha na feira?*
  - Em seguida, organizar com os educandos a visita a uma feira livre.
  - Elaborar coletivamente um roteiro de aspectos a serem observados. Por exemplo: *quais alimentos são vendidos na feira? O que, além de alimentos, é vendido na feira? Com que formas geométricas os alimentos se assemelham? Um mesmo alimento tem preços diferentes em diferentes barracas?*
  - Encorajá-los a, na medida do possível, interagirem com os feirantes.
  - Após a visita, conversar com os educandos sobre as impressões que tiveram e sobre o que observaram em relação ao roteiro previamente elaborado.
  - Socializar todas as informações e ouvir todos os educandos que quiserem se expor.
  - Listar os alimentos/produtos vendidos.
- Ao longo da conversa, valorizar a feira como espaço fundamental para o abastecimento local, que é um componente central do sistema alimentar. Destacar que ela é importante para a compra de diversos alimentos e para preservação da nossa cultura alimentar. Nela as pessoas fazem compras em pequenas quantidades, geralmente de alimentos *in natura* e minimamente processados, muitas vezes encontram produtos mais frescos e mais baratos do que em supermercados. Ela é um lugar de encontro das pessoas que moram no mesmo bairro e de encontro dessas pessoas com os feirantes que, muitas vezes, também são produtores. Na feira também é comum encontrar preparações culinárias típicas da região.
  - Em seguida, propor que os educandos façam um desenho coletivo que expresse a experiência vivida.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte.

## OBJETIVO

Valorizar a feira como um espaço de compra de alimentos e de preservação da cultura alimentar.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Esta atividade pode ser complementada com a reconstituição de uma feira livre na escola. Caso não seja possível utilizar alimentos *in natura*, eles podem ser desenhados ou confeccionados com materiais reutilizáveis. Convidar a comunidade escolar para visitar a feira, de forma que os educandos possam partilhar o que aprenderam na visita.

(cont.)

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Alimentação e cultura. cap. 4. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cultura.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Construção do Sistema e da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: a experiência brasileira. Brasília, 2009. Disponível em: <[https://www.fao.org.br/download/Seguranca\\_Alimentar\\_Portugues.pdf](https://www.fao.org.br/download/Seguranca_Alimentar_Portugues.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

CORTEZ, A. T. C.; ORTIGOZA, S. A. G. (Org.). Da produção ao consumo: impactos socioambientais no espaço urbano. São Paulo: Editora UNESP; Cultura Acadêmica, 2009. 146 p. Disponível em: <<http://static.scielo.org/scielobooks/n9brm/pdf/ortigoza-9788579830075.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO KAIROS. Parceria entre consumidores e produtores na organização de feiras. São Paulo, 2011. (Caminhos para práticas de consumo responsável). Disponível em: <<http://institutokairos.net/portfolio-items/parceria-entre-consumidores-e-produtores-na-organizacao-de-feiras/>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Organização de grupos de consumo responsável. São Paulo, 2011. (Caminhos para práticas de consumo Responsável). Disponível em: <<http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Grupos-de-Consumo.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

RIO DE JANEIRO (Cidade). Prefeitura; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Instituto de Nutrição. Letra M: comercializada em mercados. In: \_\_\_\_\_. Pequeno dicionário da alimentação saudável. [Rio de Janeiro], [s.d.]. p. 28- 29. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcMUtONjdrUxoN0k/view?usp=sharing>>. Acesso em: 15 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE LITERATURA

ALVES, R. A festa de Babette. Disponível em: <[http://releituras.com/rubemalves\\_babette.asp](http://releituras.com/rubemalves_babette.asp)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

O veneno está na mesa. 2012.  
Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=zR\\_gasl1irc](https://www.youtube.com/watch?v=zR_gasl1irc)>

O veneno está na mesa II. 2014.  
Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=fyvoKljtvG4>>



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Uma alternativa de complementação da atividade é convidar um feirante (de preferência que seja também produtor) para conversar com os educandos. Exemplos de perguntas que podem ser trabalhadas nessa conversa: o feirante é também produtor? Caso não seja, de quem ele compra os alimentos vendidos? Quais alimentos estão na safra? Como é sua rotina de trabalho? Há quanto tempo trabalha na feira?

SUGESTÃO DE MÚSICA

Feirinha da Pavuna – Jovelina Perola Negra (*Link:* <<https://www.youtube.com/watch?v=Rsl-TmmgR6M>>)

Na feirinha da Pavuna  
 Houve uma grande confusão  
 Na feirinha da Pavuna  
 Houve uma grande confusão  
 A Dona cebola que estava invocada  
 Ela deu uma tapa no Seu pimentão  
 A Dona cebola que estava invocada  
 Ela deu uma tapa no Seu pimentão

Seu tomate cheio de vergonha  
 Ficou todinho vermelho  
 E falou assim:  
 - “Eu também faço parte do tempero” Bis  
 Seu pepino que estava no canto  
 Deu uma pernada em Dona melancia  
 Dona abóbora muito gorda  
 Nem do canto ela saía  
 Vou chamar Seu delegado que é  
 O Seu jiló para amargar  
 E falou para todo mundo:  
 - “Acho bom isso acabar”

A Dança das Frutas – Patati e Patatá – Compositor: Muguinho.

Disponível em: <<http://www.vagalume.com.br/patati-e-patata/a-danca-das-frutas>>.

Hoje tem barulho no pomar  
 Vem pra nossa festa  
 Que as frutas vão dançar  
 Hoje tem barulho no pomar  
 Solta o som e deixa rolar  
 O morango, a melancia, a goiaba e o abacaxi  
 A mexirica fofqueira solta os bichos no kiwi  
 A uva e o melão só pensam em namorar  
 Enquanto a pêra e o mamão não param de dançar  
 A maçã e a banana vestem roupa de menina  
 E chamam o abacate pra fazer a vitamina

O pêssego e a manga, o caju e o caqui  
 dançando com a laranja a dança do kiwi  
 E agora que vocês aprenderam a cantar  
 O nome dessas frutas nós vamos perguntar  
 Brincando nessa festa com as frutas do pomar  
 Dançando, cantando com o Patati e Patatá  
 Maçã, pêssego, uva e melão  
 Manga, abacate, mexerica e mamão  
 Banana, laranja, melancia e abacaxi  
 Pêra, morango, goiaba e kiwi  
 Só faltam o caju e o caqui

# A horta nossa de cada dia

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Arte, Língua Portuguesa e Matemática.

## OBJETIVO

Valorizar hortas domésticas ou coletivas como componente-chave do sistema alimentar; vivenciando o plantio de alimentos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Na etapa preparatória da atividade, se necessário/oportuno, elaborar roteiro que oriente a conversa que os educandos farão com seus familiares.
- O plantio de ervas e algumas hortaliças (ex.: coentro, hortelã, manjericão, capim-limão, rúcula) pode ser uma boa opção pela 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 (cont.) ...

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Solicitar aos educandos que conversem com seus familiares sobre a existência de árvores frutíferas e canteiros de legumes e verduras nos quintais de suas casas hoje e no passado: se existem (existiram), quem cuida (cuidava), o que é (era) cultivado, que lembranças têm dessa experiência.
- Com base nas referências indicadas no item de material complementar, definir qual dinâmica será usada para a oficina.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Levar para a sala algumas sementes e/ou mudas de hortaliças da região ou molhos de cebolinha, tal qual são vendidos em feiras e mercados.
- Estimular uma conversa sobre o desenvolvimento dessa hortaliça. Exemplos de perguntas que podem animar a conversa: *de que forma é plantada? Como fica a planta “adulta”? Quanto tempo leva para crescer até poder ser colhida para o consumo? Quanto custa na feira ou mercado? Já plantaram? Alguém da família planta ou já plantou esse alimento? E outros alimentos, já plantaram?*
- Estimular que os educandos partilhem as informações e histórias que levantaram com suas famílias.
- Valorizar a importância e as vantagens do cultivo doméstico de alimentos tanto para a alimentação da família quanto para a sustentabilidade do sistema alimentar.
- Valorizar a horta como uma oportunidade de se observar o ciclo de produção do alimento, dando novo sentido para a relação da pessoa com o alimento.
- Em seguida, de acordo com a infraestrutura da escola, com os materiais disponíveis e com base nas referências indicadas no item de material complementar, realizar uma oficina de plantio.
- No período subsequente, acompanhar o desenvolvimento do alimento plantado. Caso a direção da escola concorde, criar, com a ajuda dos educandos, uma horta escolar, que pode ser em um canteiro ou suspensa, do tipo que os vasos, tubos de PVC ou outro material utilizado para o cultivo fiquem presos à parede ou suspensos por cordas.
- Estimular os educandos a criarem hortas em casa ou se engajarem no cuidado daquelas já existentes.

Figura 4 – 10 Passos para uma Horta Comunitária

**10 Passos para UMA HORTA COMUNITÁRIA**

- 1 encontre um espaço**  
pode ser uma praça, um quintal, um telhado
- 2 converse com as pessoas**  
visite as hortas que já existem, e converse com quem já planta
- 3 entenda porque**  
seja curioso, busque conhecer diferentes plantas e como elas interagem entre si
- 4 use mapas**  
desenhe sua horta e imagine como gostaria que ela fosse
- 5 mão na massa**  
chame um mutirão de gente que quer trabalhar, colocar a mão na terra e conhecer novas pessoas
- 6 cuide da sua horta**  
ela precisará ser regada, receber atenção periódica e ser adubada e manejada a cada mês
- 7 dê tempo ao tempo**  
entenda e interaja com sua horta cada coisa terá seu tempo para crescer
- 8 escreva o que você fez**  
faça um blog, um diário de um plantio ou anote num caderno
- 9 celebre a abundância**  
festeje suas conquistas com todos aqueles que ajudaram no processo
- 10 divirta-se**  
aproveite, experimente, seja ousado

Fonte: As sementeiras (2015)

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

ARTICULAÇÃO NACIONAL DE AGROECOLOGIA. Grupo de Trabalho de Biodiversidade. Semente crioula é legal: a nova legislação brasileira de sementes e mudas. 2. ed. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://aspta.org.br/wp-content/uploads/2011/05/Semente-crioula-%C3%A9-legal.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília, 2008. 152 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_operacional\\_profissionais\\_saude\\_educacao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_operacional_profissionais_saude_educacao.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

COMPOSTA SÃO PAULO. Manual de compostagem doméstica com minhocas. São Paulo, 2014. Disponível em: <[http://www.compostasaopaulo.eco.br/compostasp\\_manual.pdf](http://www.compostasaopaulo.eco.br/compostasp_manual.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. Hortas em pequenos espaços. Brasília, 2012. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/busca-de-publicacoes/-/publicacao/927690/horta-em-pequenos-espacos>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

FERNANDES, M. do C de A. et al. Tudo que você precisa saber para ter uma horta. 2. ed. Niterói: PESAGRO-RIO, 2007. 22 p. (PESAGRO-RIO. Informe Técnico, 35). Disponível em: <<http://www.espacodoagricultor.rj.gov.br/pdf/hortalicas/horta.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

FRUG, A. (Org.). Horta escolar: uma sala de aula ao ar livre. Embu das Artes: Sociedade Ecológica Amigos de Embu, 2013. Disponível em: <[http://www.seaembu.org/docs/livro\\_horta\\_escolar\\_online.pdf](http://www.seaembu.org/docs/livro_horta_escolar_online.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

**PONTO DE ATENÇÃO**

os educandos plantem e colham o que foi cultivado durante o período letivo.

- Os “10 passos para uma horta comunitária”, apresentados na figura acima podem enriquecer a atividade.
- Adotar práticas agroecológicas no plantio na escola e encorajar sua adoção quando do plantio doméstico.

(cont.)



INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). Semana de alimentação escolar - 2008: hortas escolares: plantando e colhendo saúde. Rio de Janeiro, [2008]. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWmCUUdNMHByRmVqTUE&authuser=0>>.

INSTITUTO PÓLIS; FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL. Hortas urbanas: moradia urbana com tecnologia social. Disponível em: <<http://polis.org.br/wp-content/uploads/Hortas-Urbanas-FINAL-bx-site.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

LEGAN, L. A escola sustentável: eco-alfabetizando pelo ambiente. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; Pirenópolis: IPEC: Instituto de Permacultura e Ecovilas do Carrado, 2004.

\_\_\_\_\_. Criando habitats na escola sustentável: livro do educador. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; Pirenópolis: Ecocentro IPEC, 2009. Disponível em: <<http://www.imprensaoficial.com.br/PortalIO/download/pdf/projetossociais/criando1.pdf>>. Acesso: 15 set. 2016.

\_\_\_\_\_. Criando habitats na escola sustentável: livro de atividades. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; Pirenópolis: Ecocentro IPEC, 2009. Disponível em: <<http://www.imprensaoficial.com.br/portallio/download/pdf/projetossociais/criando2.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). Caderno 1: a horta escolar dinamizando o currículo da escola. 3 ed. Brasília, 2007. Disponível em: <[http://www.educacao.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno\\_horta.pdf](http://www.educacao.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf)>. Acesso em: 3 out. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. Caderno 2: orientações para implantação e implementação da horta escolar. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno2.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. Caderno 3: alimentação e nutrição: caminhos para uma vida saudável. 2. ed. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno3.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. Caderno 4: volume I: aprendendo com a horta I: de 6 a 10 anos. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-1.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. Caderno 4: volume II: aprendendo com a horta II: de 11 a 14 anos. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-2.pdf>>. Acesso em: 3 out. 2016.

PAIVA, N. S. G.; MARIANO, R. de C. R. Produzindo adubo orgânico na escola e aprendendo a fazer pesquisa desde a Educação Infantil. 2011. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=27092>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA; BRASIL. Ministério da Saúde. Manual para escolas: a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: horta. Brasília, 2001. Disponível em: <[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBOQFjAA&url=http%3A%2F%2Fportal.mec.gov.br%2Findex.php%3Foption%3Dcom\\_docman%26task%3Ddoc\\_download%26gid%3D16491%26Itemid%3D&ei=295AVbqvBZTLsATqxoCgDQ&usg=AFQjCNElv5xsdbAqwTA2I82u8r-VzLQqgw&sig2=weKFu99r8-0ovnzkrBcLgA](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBOQFjAA&url=http%3A%2F%2Fportal.mec.gov.br%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D16491%26Itemid%3D&ei=295AVbqvBZTLsATqxoCgDQ&usg=AFQjCNElv5xsdbAqwTA2I82u8r-VzLQqgw&sig2=weKFu99r8-0ovnzkrBcLgA)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE LITERATURA

STEVENS, J. Em cima e embaixo. [S.l.]: Editora Ática, 2000.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

Aprenda a fazer compostagem 100% vegetal e gere seu próprio adubo orgânico. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Af0lhGWge2U>>

Saindo da caixa (Thinking out of the box). 2015. Disponível em: <[http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read\\_article.php?articleId=1330](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=1330)>



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Caso seja viável, desenvolver a prática da compostagem (detalhes nos materiais complementares intitulados “Horta escolar: uma sala de aula ao ar livre” e “Manual de compostagem doméstica com minhocas”).
- Caso seja oportuno, na implantação e manutenção da horta, envolver educandos 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 seu município.
- Planejar com as crianças práticas culinárias que utilizem o que foi colhido.
- Como atividade complementar, realizar com os educandos visitas a quintais produtivos e hortas coletivas (comunitárias ou nas Unidades Básicas de Saúde, por exemplo).

# Consumo alimentar e geração de resíduos

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Preparar modelo de tabela para anotação dos resíduos caseiros.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Listar com os educandos diferentes tipos de embalagens de alimentos.
- Pensar nas embalagens de alimentos líquidos e sólidos; alimentos prontos para comer (preparações congeladas) e alimentos para cozinhar; alimentos comercializados em embalagem individual e alimentos por quilo, litro (ex.: sacos plásticos, bandejas de isopor, garrafas de plástico, embalagens de vidro, embalagens Tetra Pak®, latas, caixas de papel etc.); embalagens para viagem e aquelas utilizadas em lojas de *fast-food* (ex.: itens descartáveis como canudo, papel de bandeja, talheres de plástico, copos de papel, copos de plástico etc.).
- Problematizar que tipo de alimento gera maior quantidade de resíduos (lixo): *in natura* e minimamente processado, processado ou ultraprocessado?
- Problematizar que a embalagem dos alimentos *in natura* geralmente contém quantidades de alimentos que são preparados em várias refeições enquanto que as de ultraprocessados em geral contêm quantidades ingeridas em uma só oportunidade (ex.: saco de um quilo de feijão versus pacote de biscoito recheado). *Quais os tipos de resíduo (orgânico e inorgânico)? E quanto aos resíduos produzidos pelas embalagens? Quais delas demoram mais a se decompor? As embalagens podem ser recicladas? E se podem, são efetivamente recicladas (no domicílio, na comunidade, na cidade)?*

- Conversar sobre práticas que podem ajudar a diminuir o consumo de alimentos que geram mais descarte de embalagens: privilegiar alimentos *in natura* em lugar de ultraprocessados, por exemplo, nos lanches levados para a escola ou para outros locais; cozinhar em casa; fazer compras na feira; evitar comer em lojas de *fast-food* etc.

### Para o 2º ciclo

- Em continuidade à anterior, para que percebam a quantidade de resíduos que são produzidas por eles e suas famílias e o impacto disso na natureza, propor aos educandos uma análise do resíduo doméstico.
- Preparar uma tabela em que possam anotar diariamente, durante uma semana, quantas embalagens foram descartadas em suas casas e qual o tipo (como sacos, caixas, potes, latas, garrafas etc.).
- Com as tabelas preenchidas, estimular que partilhem com a turma o que puderam observar com base nesse registro diário (quantidade e tipo de resíduos produzidos).
- Discutir com eles sobre a poluição que pode ser gerada pelo descarte na natureza (os resíduos podem poluir o solo, causar problemas de inundações nas cidades caso caiam nos bueiros, poluir os rios quando são descartados neles).
- Conversar sobre o tempo médio de decomposição dos resíduos (plástico, papelão, madeira e etc.) no ambiente.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Matemática, Língua Portuguesa, Arte e Geografia.

## OBJETIVO

Perceber a relação entre consumo alimentar, geração de resíduos e seu impacto ambiental.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A atividade pode ser complementada com embalagens de alimentos trazidas de casa pelos educandos e outros membros da comunidade escolar e, também, recolhidas na própria escola. Depois de realizada a atividade, utilizar as embalagens em uma oficina de artes alusiva ao tema da atividade.
- Discutir também sobre o resíduo que é produzido na elaboração das refeições (cascas, talos, folhas, sementes, caroços...), o chamado resíduo orgânico. Que destino é dado a esse resíduo? Existem saborosas receitas que são preparadas aproveitando de forma integral o alimento (ver atividade 7 “Aproveitamento integral dos alimentos”). Além disso, ele pode ser (cont.) ...

- K. Aprofundar a reflexão iniciada no momento anterior sobre práticas mais sustentáveis para diminuir o resíduo doméstico e as possibilidades de reciclagem em nível doméstico ou em iniciativas coletivas.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente; Ministério da Educação; INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Consumo sustentável: manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/MEC/IDEC, 2005. 160 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MONTEIRO, C. A. Entrevista concedida a Karina Toledo. 17 mar. 2015. Disponível em: <<http://planetasustentavel.abril.com.br/noticias/alimentos-ultraprocessados-sao-ruins-para-ambiente-diz-pesquisador-847964.shtml>>. Acesso em: 15 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE VÍDEO

ResiDual – Ministério da Cultura. 2015. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=UmH4nPz\\_kn4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=UmH4nPz_kn4&feature=youtu.be)>

Prêmio Jovem Cientista. Produção Sustentável de Alimentos. Disponível em: <<http://www.jovemcientista.org.br/webaulas/webaula2.html>>

Prêmio Jovem Cientista. Alimentos sustentáveis. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3mWERLHFEko>>



#### PONTO DE ATENÇÃO

fonte de adubo e nutrientes para as plantas ornamentais ou da horta caseira.

- Estimular a produção de tirinhas (pequenas histórias em quadrinhos) que sirvam de alerta e apontem soluções para a diminuição da quantidade de resíduos no ambiente. Juntar, formando um livreto, reproduzir e distribuir aos familiares em reunião, apresentando a eles os conhecimentos adquiridos com essas atividades. Outra opção é trabalhar as tirinhas nos espaços coletivos da escola.
- Uma atividade complementar pode ser a realização de uma análise mais ampla do resíduo da casa, observando o quanto ele expressa os hábitos de consumo da família.

# “Os cinco “Rs”

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel.
- Lápis de cor e caneta hidrocor.
- Cola.
- Tesoura.
- Revistas.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Preparar cartelas contendo cada uma das seguintes palavras: Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar.
- Identificar previamente situações (casos) da realidade local (incluindo o ambiente doméstico e a escola) vivenciada pelos educandos em que cada um desses “Rs” já é ou poderia ser praticado

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Apresentar à turma as cinco cartelas e questionar a que significado cada uma delas remete. Trabalhar com eles os sentidos levantados e integrá-los aos sentidos apresentados no *box* a seguir, na perspectiva do cuidado com o meio ambiente.
- Conversar sobre em quais situações cotidianas os educandos já praticam cada “R” e sobre em quais situações poderiam praticá-los.
- À medida que a conversa se desenvolve, apresentar as situações (casos) previamente identificadas e problematizar como fortalecer (no caso das práticas que impactam positivamente o ambiente) e como transformar (no caso daquelas que impactam negativamente o ambiente).
- Ao final, valorizar que, ao participarem dessa conversa, os educandos já estão praticando o primeiro “R”, ao repensar suas práticas cotidianas na perspectiva da sustentabilidade.
- Encorajar os educandos a conversarem com suas famílias sobre os cinco “Rs” pra que estabeleçam como podem praticá-los em seu cotidiano.
- Após a discussão, solicitar que os educandos desenhem as atitudes referentes aos cinco “Rs” ou preparar em grupo (ou individualmente) imagens feitas com recorte e colagem que representem cada um deles.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

5 ELEMENTOS - INSTITUTO DE EDUCAÇÃO E PESQUISA AMBIENTAL. **Consumo sustentável e manual de atividades.** São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; 5 Elementos – Instituto de Educação e Pesquisa Ambiental, 2009. Disponível em: <[http://www.5elementos.org.br/5elementos/files/pdf/downloads/ccsa/ccsa\\_consumo\\_sustentavel.pdf](http://www.5elementos.org.br/5elementos/files/pdf/downloads/ccsa/ccsa_consumo_sustentavel.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

## SUGESTÃO DE VÍDEO

Poluição Urbana – Desenho Animado Ambiental. 2011. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=24kfF5zi2F8>>

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Arte.

## OBJETIVO

Refletir sobre as práticas cotidianas de consumo e seus impactos no ambiente.



## PONTO DE ATENÇÃO

- As crianças já alfabetizadas podem escrever uma carta para a direção da escola apresentando sugestões de como praticar os cinco “Rs” no ambiente escolar. Podem, também, elaborar um texto em que relatem de que forma irão praticar os cinco “Rs”.
- Um folder pode ser preparado para as famílias, abordando os problemas mais comuns encontrados na realidade local e ideias sugeridas para solucioná-los.

### Os Cinco “Rs”

Os cinco “Rs” fazem parte de um processo educativo que tem por objetivo uma mudança de hábitos no cotidiano dos cidadãos. A questão-chave é levar o cidadão a repensar seus valores e suas práticas, reduzindo o consumo e o desperdício, de forma a potencializar os impactos positivos e minimizar os impactos negativos de suas práticas.

**1º R: Repensar.** Significa refletir com atenção e de forma crítica sobre um assunto. Rever ideias, conceitos, posições. Na perspectiva da sustentabilidade, é muito importante repensar hábitos de consumo e descarte. Perguntas disparadoras para esse exercício com os educandos: Será que o que você está comprando é algo de que realmente necessita? Será que algumas vezes você consome somente por impulso e acaba gerando desperdício? Em vez de comprar algo novo, você não poderia reaproveitar algo que já tem? Quando compra um novo objeto (roupa, brinquedo), o que você faz com os antigos? Você os reaproveita, doa, troca ou joga no lixo comum? Como você descarta o lixo na sua casa? Você separa embalagens, matéria orgânica e óleo de cozinha usado, jogando no lixo apenas o que não for reutilizável ou reciclável?

**2º R: Reduzir.** Significa limitar, diminuir. Na perspectiva da sustentabilidade, denota consumir menos produtos, dando preferência aos que tenham maior qualidade e durabilidade, e, além disso, utilizar de forma parcimoniosa o produto escolhido. Algumas formas de praticar o “Reduzir” são: adquirir refis de produtos; escolher produtos que tenham menos embalagens ou embalagens econômicas; dar prioridade às embalagens retornáveis; adquirir produtos a granel; ter sempre sua sacola de compras ao invés de utilizar as sacolinhas de plástico; utilizar pilhas recarregáveis ao invés de pilhas alcalinas; ao tomar banho, fechar a água enquanto se ensaboia etc.

**3º R: Recusar.** Significa não aceitar uma coisa oferecida; declinar; resistir a alguma coisa; não conceder o que lhe é pedido. Quando você recusa produtos que prejudicam a saúde e o meio ambiente, está contribuindo para um planeta mais saudável e sustentável. Recuse sacos plásticos e embalagens não recicláveis, aerossóis; prefira as embalagens recicláveis, como de vidro e metal ou as biodegradáveis; fique atento às datas de validade dos produtos. Prefira produtos de empresas que tenham real compromisso com o meio ambiente (não confie somente nas alegações de publicidade das empresas, certifique-se de como esse compromisso de fato se concretiza).

**4º R: Reutilizar.** Significa reusar, utilizar novamente, dar novo uso a um determinado objeto. Ao reutilizar, você estará ampliando a vida útil do produto, além de economizar na extração de matérias-primas virgens. Dê uma nova utilidade para materiais que já foram usados. Doe roupas que você não usa mais, conserte objetos que estiverem quebrados. Confeccione produtos artesanais utilizando embalagens de vidro, papel, plástico, metal etc., criando bijuterias, brinquedos, peças de decoração e presentes personalizados. Utilize os dois lados do papel e faça blocos de rascunho, pois, assim, você preserva muitas árvores.

**5º R: Reciclar.** É reprocessar um material, é recuperar a parte útil de materiais já utilizados e reintroduzi-la no ciclo de produção de que eles provêm (ex.: reciclagem do papel) ou em outros ciclos de produção (garrafas plásticas utilizadas na produção de móveis, tijolos). Hoje, no Brasil, centenas de milhares de famílias vivem da reciclagem. A coleta seletiva do lixo é uma prática cotidiana que contribui para apoiar a reciclagem.

Adaptado de: (LOUREDO, c2016). Disponível em: <<http://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/educacao-ambiental-os-5-rs.htm>> .



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Realizar com os educandos uma oficina de reutilização de materiais. Para isso, buscar ajuda dos responsáveis, de alguma cooperativa ou artesãos locais. Ao saber os tipos de produtos a serem reutilizados, pedir ajuda aos educandos e seus familiares para angariar objetos que serão utilizados. Preparar uma exposição com o produto final e convidar a comunidade escolar e circundante para visitá-la.

# Aproveitamento integral dos alimentos

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagens de alimentos (ou os próprios alimentos, se possível).
- Receitas que utilizem integralmente os alimentos.

## ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Selecionar imagens de alimentos, preferencialmente aqueles consumidos na realidade local, de forma que possam ser visualizadas suas diferentes partes.
- Selecionar previamente receitas que utilizem integralmente os alimentos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- Com base na imagem de alguns alimentos ou na demonstração de alimentos *in natura*, encorajar os educandos a identificarem as diferentes partes dos alimentos: folhas (couve-flor, brócolis), caules/talos (agrião, beterraba com rama, cenoura com rama, couve), sementes (abóbora, melão), cascas (banana, abacaxi, melancia, abóbora, laranja), raízes (aipim, batata doce), cereais integrais (arroz, trigo) etc.
- Conversar sobre as partes que são comumente consumidas e as que costumam ser desperdiçadas.
- Encorajar os educandos a relatarem (ou criarem) maneiras de utilizar, na culinária, as partes dos alimentos que não costumam ser utilizadas (por exemplo: em sucos, bolos, sopas, bolinhos assados, recheios, ensopados, farofas etc.).
- Valorizar a possibilidade de as partes que não forem consumidas serem aproveitadas como adubo orgânico para hortas domésticas.
- Propor que identifiquem, com suas famílias, quais as receitas em que os alimentos são utilizados integralmente ou em quais receitas diferentes partes de um mesmo alimento são utilizadas.
- Propor que anotem pelo menos uma dessas receitas e a tragam para partilhar com os colegas.
- Em um segundo momento, propor aos educandos que partilhem as receitas e os relatos de seus familiares. Caso seja oportuno, complementar o material levantado pelos educandos com exemplos de outras receitas que utilizem integralmente os alimentos.

## COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática e Arte.

## OBJETIVO

Reconhecer a prática de aproveitamento integral dos alimentos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Cuidado na seleção das receitas, de forma a não valorizar aquelas que utilizam grandes quantidades de açúcar e fritura. Se possível, adaptar essas receitas, diminuindo a quantidade de açúcar e assando o alimento em vez de fritá-lo.
- Organizar uma roda de degustação com preparações nas quais foi praticado o aproveitamento integral dos alimentos.
- Convidar um nutricionista ou outro profissional da equipe de Saúde da Família para fazer uma conversa com os responsáveis e os educandos sobre os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos. Essa atividade pode ser incrementada com uma oficina de culinária sobre o tema.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Alimentação saudável**. Disponível em: <<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2016

RIO DE JANEIRO (Cidade). Prefeitura. **33 surpresas incríveis: receitas saudáveis** de aproveitamento integral de frutas, legumes e verduras. Disponível em: <<https://elosasauade.files.wordpress.com/2011/05/33surpresas.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. **Banco de alimentos e colheita urbana**: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. (MESA Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Disponível em: <[http://www.cnc.org.br/sites/default/files/arquivos/cartilha\\_receitas-02.pdf](http://www.cnc.org.br/sites/default/files/arquivos/cartilha_receitas-02.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2016.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Faculdade de Ciências da Saúde. Departamento de Nutrição. **Manual para escolas**: a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, 2001. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE SITE

ONG Banco de Alimentos. Alimentação Sustentável. Disponível em: <<http://www.bancodealimentos.org.br/alimentacao-sustentavel/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>>. Acesso em: 9 dez. 2016.

# Coisa de criança

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagens de publicidade de alimentos veiculadas em televisão, vídeos no Youtube, revistas, cartazes, sites dirigidos a crianças e rótulos de alimentos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para o 1º e o 2º ciclos

- A. Apresentar, uma a uma, as imagens de publicidade selecionadas previamente. Conversar com os educandos sobre cada uma delas, identificando: *qual o alimento? Para que público a propaganda é dirigida (criança, adulto)? Qual o tipo de alimento, segundo a classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (in natura ou minimamente processado, processado, ultraprocessado; conforme descrito na atividade 6 “Os alimentos e seu grau de processamento II”)? O que chama atenção na propaganda?*
- B. Estimular que os educandos comentem o que sentem ao ver as propagandas e se eles: acreditam nas mensagens nelas veiculadas, se sentem atraídos por algum elemento delas (imagem, cor, som etc.), se eles acham que elas influenciam o seu desejo de consumo e o seu hábito alimentar.
- C. Com base no que eles relatarem, problematizar as estratégias utilizadas para “prender” a atenção, despertar o desejo de consumo e estimular a compra do produto.
- D. Identificar quais dessas estratégias estão presentes: apelo à saúde, apelo emocional, estímulo sensorial, oferta de brindes, participação de celebridades, presença de personagens e desenhos, preços promocionais, utilização de jingles. Problematizar a (potencial) enganiosidade e abusividade das propagandas.
- E. Uma descrição detalhada dessas estratégias e dos conceitos de enganiosidade e abusividade, bem como dos elementos que as caracterizam, pode ser encontrada no seguinte material complementar: <<http://reanerj.blogspot.com.br/p/semana-de-educacao-alimentar-sea.html>>.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Consumismo infantil**: na contramão da sustentabilidade. (Caderno de Consumo Sustentável). Disponível em: <<http://criancaconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/05/Consumismo-Infantil.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

CRIANÇA E CONSUMO; INSTITUTO ALANA. **Publicidade infantil é ilegal**: entenda o impacto da resolução 163/2014 do CONANDA. Disponível em: <<http://criancaconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/02/Publicidade-Infantil-%C3%A9-ilegal.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2016.

HENRIQUES, P. et al. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 481-490, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v17n2/a21v17n2.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

MATTOS, M. C. et al. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 12, n. 3, mar. 2010. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872010000300004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300004)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

## COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa e Arte.

## OBJETIVO

Analisar criticamente as propagandas de alimentos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A depender da maturidade da turma, encorajar os educandos a analisarem propagandas a que são expostos em seu cotidiano, utilizando roteiro elaborado na escola com base nas perguntas disparadoras do debate (público, tipo de alimento, estratégias presentes, entre outros).
- Com base na experiência de reflexão sobre propaganda de alimentos, ampliar a discussão abordando também a publicidade de outros produtos, especialmente aqueles dirigidos ao público infantil.



ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); Ministério da Saúde. **Marketing de alimentos para crianças: o cenário global das regulamentações**. Brasília: OPAS; ANVISA, 2006. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/propaganda/marketing\\_alimentos\\_crianças.pdf](http://www.anvisa.gov.br/propaganda/marketing_alimentos_crianças.pdf)>. Acesso em: 16 set. 2016.

PADRÃO, M. **Publicidade abusiva para crianças está em canais populares do YouTube**. 2016. Disponível em: <<http://tecnologia.uol.com.br/noticias/redacao/2016/03/24/youtubers-e-anuncios-online-reacendem-debate-da-publicidade-para-crianças.htm>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

REGULAÇÃO da publicidade de alimentos para crianças: uma questão de direitos e cidadania. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcMGcwOUxpX1M5aDg/view>>. Acesso em: 16 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE SITE

INSTITUTO ALANA. **Território do Brincar**. c2016. Disponível em: <<http://alana.org.br/project/territorio-do-brincar/>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

CRIANÇA E CONSUMO 10 ANOS. [Site]. Disponível em: <<http://criancaeconsumo.org.br/>>. Acesso em: 16 set. 2016.

#### SUGESTÃO DE FILME

Criança, a alma do negócio. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. Documentário, 49'05". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=KQqRHH4RrNc>>

Muito além do peso. Direção: Estela Renner. Produção: Estela Renner, Luana Lobo e Marcos Nisti. Documentário, 60'23". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>>

## Bibliografia

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.
- CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Agroecologia e o direito humano à alimentação adequada. Relatório de Olivier de Schutter, Relator Especial da ONU Para Direito à Alimentação, apresentado ao Conselho de Direitos. Brasília, DF: MDS, 2012. Disponível em: <[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/caderno1\\_sisan2012.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/caderno1_sisan2012.pdf)>. Acesso em: 30 ago. 2016.
- CARNEIRO, Fernando Ferreira (Org.) **Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. 624 p. Disponível em: <[http://www.abrasco.org.br/dossieagrototoxicos/wp-content/uploads/2013/10/DossieAbrasco\\_2015\\_web.pdf](http://www.abrasco.org.br/dossieagrototoxicos/wp-content/uploads/2013/10/DossieAbrasco_2015_web.pdf)> Acesso: 16 jun. 2016.
- CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, S. A. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. In: GARCIA, R. W. D.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 18-34.
- FBSSAN. Que alimentos (não) estamos comendo? VII Encontro Nacional do Fórum. Carta de Porto Alegre. 2013. Disponível em: <<http://pratoslimpos.org.br/?p=5973>>. Acesso em: 3 out. 2016.
- LOUREDO, P. **Educação Ambiental E os 5 Rs**: A política dos 5 Rs é conhecida e utilizada por muitos: ela consiste no ato de repensar, reduzir, recusar, reutilizar e reciclar. c2016. Disponível em: <<http://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/educacao-ambiental-os-5-rs.htm>>. Acesso em: 15 set. 2016.
- PEKELMAN, R.; SANTOS, A. A. **Território e lugar - espaços da complexidade**. [2005?]. Disponível em: <[http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio\\_e\\_lugar\\_esp%C3%A7os\\_da\\_complexidade.pdf](http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio_e_lugar_esp%C3%A7os_da_complexidade.pdf)>. Acesso em: 14 jun. 2016.



## 7 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR



Um aspecto central para o processo de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é garantir a coerência entre as práticas educativas e as rotinas escolares que envolvem a alimentação. A convivência na sala de aula propriamente dita, o momento da refeição, os passeios e outras atividades extramuros e os alimentos partilhados pelos educadores e pais em seus lanches e comemorações são exemplos de oportunidades em que essa coerência deve ser buscada. As vivências cotidianas são fundamentais para construir valores, atitudes e práticas. Afinal, são elas, mais do que qualquer ação educativa formal, que irão propiciar o desenvolvimento de uma cultura de alimentação saudável. Nesse sentido, cabe, por exemplo, refletir sobre os momentos de alimentação nas instituições de ensino quanto a diferentes aspectos: o local é arejado e acolhedor? Destinamos tempo suficiente para que as refeições sejam tranquilas? O espaço comporta o número de crianças atendido em cada horário? O que e como comem nossas crianças quando estão na escola e na família? Nos momentos de celebração, são privilegiadas receitas criativas, que valorizem a cultura alimentar e evitem alimentos ultraprocessados?

Além das práticas educativas, a promoção da alimentação saudável requer que a unidade escolar seja um ambiente que: garanta o acesso a uma alimentação baseada em alimentos frescos e *in natura* ou minimamente processados, que contemple a presença dos diversos grupos de alimentos e que seja variada e oferecida de forma atrativa e saborosa; proteja as crianças da exposição a produtos ultraprocessados; promova a autonomia por meio das práticas alimentares; e valorize a cultura alimentar das famílias e da região. Nesta perspectiva, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) configura-se como uma política pública estratégica para a consolidação de um ambiente escolar que efetivamente promova a alimentação saudável porque garante a oferta de refeições saudáveis diariamente aos educandos e prevê a realização de ações de EAN. A seguir, serão detalhados aspectos fundamentais do cotidiano escolar para a promoção da alimentação adequada e saudável.

**A oferta de água e também de alimentos e refeições saudáveis condizentes com o momento do curso da vida** que está sendo vivenciado pelos educandos é a base das ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. O sabor das refeições e o **modo como são oferecidas aos educandos** também são fundamentais, já que o ato de comer envolve todos os sentidos, inclusive a visão. A maneira como os alimentos são dispostos no prato é um dos fatores determinantes da

aceitação e do consumo dos alimentos. Além disso, o contato com alimentos diversificados e relacionados à cultura familiar e regional é essencial para o aprendizado e a ampliação do repertório alimentar. A oferta de alimentos saudáveis, em si, não garante que as crianças irão aceitá-los.

Além de cuidar para que as refeições sejam saborosas, é fundamental garantir que **ações de incentivo ao seu consumo** aconteçam tanto no momento das refeições na unidade escolar quanto nas atividades educativas desenvolvidas cotidianamente. Sendo assim, é necessário conhecer, entender e lidar de forma construtiva com a resistência a certos alimentos por parte de educandos, manipuladores de alimentos e professores.

A alimentação no ambiente escolar também pode colaborar para o **desenvolvimento da autonomia** dos educandos, que pode ser estimulada por meio das práticas envolvidas no processo de alimentação, como, por exemplo, sentar-se à mesa, manipular talheres e copos, ajudar a arrumar a mesa, retirar pratos usados. A troca da colher pelo garfo e a posterior oferta da faca dependerá da estrutura de cada instituição e da capacidade de cada educando. Uma prática que promove a autonomia é dar aos educandos a oportunidade de escolherem o que e o quanto querem comer dentro do cardápio oferecido. Essa prática pressupõe uma organização mínima e acompanhamento pelos educadores que devem estimular o consumo de todos os grupos de alimentos.

A hora da refeição é um momento especial para a **prática da comensalidade**. Por isso, ela deve ser prazerosa, tranquila, alegre e partilhada entre amigos. Em algumas unidades escolares existe uma regra de fazer silêncio durante a refeição. Ainda que tranquilidade colabore para uma boa alimentação, o momento da refeição é um espaço privilegiado de socialização e de trocas de experiências. Alimentar-se de forma saudável também inclui a partilha, a conversa, o prazer e o afeto no momento da refeição.

O **respeito e a valorização da cultura e da sociobiodiversidade alimentar** também se expressam nas rotinas escolares por meio da escolha dos alimentos que compõem o cardápio e da valorização dos rituais de partilha dos alimentos e das refeições próprios de cada realidade. Isso contribuirá para que o educando reconheça e valorize sua região, a história de sua família e de sua comunidade.

A promoção da alimentação saudável no ambiente escolar traduz-se, também, na implementação **de práticas e rotinas que contribuam para se evitar (ou superar) o desperdício de alimentos**, tanto no momento do preparo quanto no de distribuição das refeições. São exemplos dessas práticas: preparar uma quantidade de refeições condizente com o número de educandos presentes em cada dia; garantir as condições necessárias para que as preparações sejam saborosas; usar, no preparo das refeições, quantidade de alimentos adequada ao consumo esperado (*per capita*); na distribuição das refeições, porcionar as preparações de acordo com as necessidades dos educandos. Dar aos educandos a oportunidade de escolherem quanto irão comer é uma prática que, além de promover autonomia, ajuda a diminuir o desperdício. Apenas falar sobre desperdício não cria hábitos e conscientização sobre o assunto, este é um fazer rotineiro.

A **atenção aos educandos com necessidades alimentares especiais e outras necessidades especiais** também é um importante aspecto da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar e expressa uma dimensão da garantia do direito humano à alimentação adequada, que é o princípio da equidade: cuidar de maneira diferente daqueles que apresentam necessidades específicas. Esse cuidado pode se traduzir na escolha de determinados alimentos e alterações nos cardápios e, também, na adaptação da forma de se oferecer a refeição (por exemplo, tipo de talher, fracionamento da preparação, retirada de partes das frutas etc.). A parceria com os profissionais/unidades de saúde pode contribuir para uma abordagem qualificada desses casos.

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da Educação Básica. Brasília, 2009. Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=LEI&num\\_ato=00011947&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2009&sgl\\_orgao=NI](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=LEI&num_ato=00011947&seq_ato=000&vlr_ano=2009&sgl_orgao=NI)>. Acesso em: 16 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 26, de 16 de junho de 2013**. Brasília, 2013. Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=RES&num\\_ato=00000026&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2013&sgl\\_orgao=FNDE/MEC](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000026&seq_ato=000&vlr_ano=2013&sgl_orgao=FNDE/MEC)>. Acesso em: 16 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006**. Brasília, 2006. Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=PIM&num\\_ato=00001010&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2006&sgl\\_orgao=MEC/MS](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=PIM&num_ato=00001010&seq_ato=000&vlr_ano=2006&sgl_orgao=MEC/MS)>. Acesso em: 16 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação; CONSELHO NACIONAL DA EDUCAÇÃO. **Diretrizes curriculares nacionais gerais da educação básica**. Brasília, 2013. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192)>. Acesso em: 30 ago. 2016.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Alimentação escolar (PNAE)**: legislação. Brasília, c2012. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-legislacao>>. Acesso em: 30 ago. 2016.



