

GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E
NUTRICIONAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
MANUAL DE
SUGESTÕES DE AÇÕES E PRÁTICAS
EDUCATIVAS



GOIÁS/2015
BRASIL

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte
Gerência da Merenda Escolar-gae@educ.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: 32339337/08006433065

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SUPERINTENDÊNCIA EXECUTIVA
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

MARCONI FERREIRA PERILLO JÚNIOR

Governador do Estado de Goiás

RAQUEL FIGUEIREDO ALESSANDRI TEIXEIRA

Secretária de Estado da Educação, Cultura e Esporte

IVO CEZAR VILELA

Superintendente Executivo

RIVAEEL AGUIAR PEREIRA

Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

BIANKA MORAES JORDÃO SOUSA

Gerente da Merenda Escolar

EUNICE DE SOUSA COSTA ALMEIDA

Coordenadora do Núcleo de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e Nutricional

LORRAN ABRANTES

Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte
Gerência da Merenda Escolar-gae@seduc.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: 32339337/08006433065

**EQUIPE DO NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL/ GEMES – SEDUCE-GO**

Alline Lopes Galvão – Nutricionista

Camila Tavares – Nutricionista

Diva de Fátima Costa – Técnica em Alimentação Escolar

Célia Divina Galvão Diniz – Revisora de Texto e Assistente Técnica

Elias Correia da Silva – Técnico em Alimentação Escolar

Eunice de Sousa Costa Almeida – Coordenadora do Núcleo

Eva Maria Paulino de Queiroz – Técnica em Alimentação Escolar

Gisela Almeida Costa dos Santos – Nutricionista

Joab Santana Cananéia – Estagiário de Engenharia de Alimentos

José Donizete de Oliveira Júnior – Nutricionista

Lorran Abrantes – Nutricionista e Responsável Técnico do FNDE

Luciene Rates Batista Marinho – Revisora de textos e Assistente Técnica

Lucy Teodora de Jesus Lima – Assistente Administrativo

Michele Eler de Souza – Nutricionista

Nathalia de Souza Martins – Nutricionista

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO.....	05
2 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.....	07
3 DATAS COMEMORATIVAS.....	08
4 VIDA LONGA AO LEITE.....	09
5 PEIXE UM ALIMENTO CHEIO DE SAÚDE.....	10
6 IMPORTÂNCIA DAS CORES NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	11
7 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ALIMENTOS DA HORTA.....	12
8 ANEXOS – SUGESTÕES DE ATIVIDADE.....	13
9 REFERÊNCIAS.....	40

APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte, por meio da Gerência da Merenda Escolar, propõe para 2015/2018 um conjunto de ações de Educação Nutricional e de Segurança Alimentar a serem executadas com os escolares da Rede de Ensino Estadual, conforme preconiza a RESOLUÇÃO Nº 26, de 17 de junho de 2013, Art. 13 “Para fins do PNAE será considerada Educação Alimentar e Nutricional – EAN o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo”.

As ações de Educação Alimentar e Nutricional, as quais o Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE considera como EAN, são aquelas que promovem a oferta de alimentação adequada e saudável na escola; a formação de pessoas envolvidas direta ou indiretamente com a alimentação escolar; ações que promovam metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico; ações que favoreçam os hábitos alimentares regionais e culturais, entre outras, considerando sempre a faixa etária, as etapas e as modalidades de ensino.

Visando instrumentalizar as Subsecretarias Regionais de Educação e Unidades Escolares para o desenvolvimento de ações e práticas educativas, este manual apresenta subsídios para o planejamento de ações e práticas educativas, voltadas para escolares do Ensino Fundamental e Médio.

“Alimentação Escolar: Sugestões de Ações e Práticas Educativas” foi elaborado por servidores da Gerência da Merenda Escolar/SEDUCE, equipe composta por professores, agentes administrativos e nutricionistas do Núcleo de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e Nutricional, tendo Bianka Moraes Jordão Sousa como Gerente, Eunice de Sousa Costa Almeida na Coordenação e Luciene Rates Batista Marinho como Subcoordenadora.

Este manual está organizado, passo a passo com ações temáticas: *Oficina de Aproveitamento Integral dos Alimentos; Datas Comemorativas; Concurso de redação “Vida Longa ao Leite”; Concurso de receitas “Peixe um Alimento cheio de Saúde”;*

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte
Gerência da Merenda Escolar-gae@seduc.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: 32339337/08006433065

Projeto “A Importância das Cores na Alimentação Saudável”; *Projeto “Educando com a Horta Escolar”*, incluindo objetivos, metodologias e anexos contendo sugestões de dinâmicas, de receitas e de regulamentos, a serem adaptados de acordo com o contexto histórico, cultural e psicossocial dos escolares e faixa etária.

Na perspectiva da promoção da alimentação saudável, espera-se que dentre as várias sugestões propostas neste manual, sejam selecionadas, em no mínimo, duas ações a serem executadas durante o ano letivo, preferivelmente uma ação no 1º semestre e a outra no 2º semestre.

A SEDUCE/GEMES acompanhará a execução e o produto final das ações, por meio de relatórios comprobatórios das ações desenvolvidas por cada Unidade Escolar e, posteriormente inseridas no Portal da Educação do Estado de Goiás, como exemplo de ações exitosas no ícone – Alimentação Escolar.

TEMA 1 - APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

1.1 OBJETIVO:

Amenizar o desperdício de alimentos e conhecer o valor nutricional dos alimentos tradicionalmente não usados na alimentação escolar.

1.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Oficina de aproveitamento integral dos alimentos:** Oficina culinária sobre aproveitamento com os executores da merenda, podendo ser estendido à participação ao grupo gestor, pais e comunidade escolar;
- **Degustação:** Oferecida aos alunos, preparações com aproveitamento integral dos alimentos e durante a degustação ressaltar os benefícios dos alimentos integrais;
- **Dinâmica – mini oficina:** Promover uma mini oficina com os alunos, realizando preparações com o aproveitamento integral dos alimentos, de acordo com a faixa etária dos educandos.

TEMA 2- DATAS COMEMORATIVAS

2.1 OBJETIVO:

Incentivar o desenvolvimento de ações práticas que promovam a alimentação saudável na Semana do Dia das Crianças (12/10), Dia Mundial da Alimentação (21/10) e o Dia da Merendeira (31/10).

2.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Elaboração de cardápios:** Aproveitar o Dia Mundial da Alimentação e elaborar cardápios diferenciados e saudáveis para festividades do Dia das Crianças e do Dia da Merendeira;
- **Concurso de redação e/ou poesia:** Promover um concurso com o tema principal: “Alimentação Saudável”, para celebrar o Dia Mundial da Alimentação;
- **Dinâmica chef-mirim:** Elaborar cardápios saudáveis com os alunos sob orientação das merendeiras e desenhados em cartolina ou outro recurso ilustrativo oferecido pela escola, visando exposição e fixação do conteúdo apreendido;
- **Confraternização:** Realizar uma confraternização para comemorar o Dia da Merendeira na Unidade Escolar ou Subsecretaria.

TEMA 3 - VIDA LONGA AO LEITE

3.1 OBJETIVO:

Conscientizar a comunidade escolar sobre a importância do leite na alimentação diária e incentivar o consumo do produto e seus derivados na Alimentação Escolar.

3.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Palestra:** Elaborar e executar uma palestra entre professor e alunos com apresentação sobre a importância do leite nas diferentes fases da vida e diferenças entre cada tipo de leite. Sendo que a abordagem pedagógica deve estar, de acordo com a faixa etária que será ministrado à palestra;
- **Concurso de Redação e /ou Poesia:** A Unidade Escolar poderá promover um concurso que tenha como tema principal o leite na alimentação, para celebração do Dia Mundial do Leite (01/06), com regulamento próprio, a partir de critérios bem definidos e premiações (parceria com o comércio local);
- **Dinâmica dos derivados:** Os alunos poderão elaborar um quadro demonstrativo com todos os alimentos que são derivados do leite. Com orientação dos professores, os alunos irão recortar e colocar as figuras que representam os derivados do leite;
- **Visita a laticínios:** A Unidade Escolar poderá oportunizar uma visita a um laticínio, para que os alunos conheçam e aprendam como é processado o leite e seus derivados;
- **Confraternização:** Realizar uma confraternização para comemorar o Dia Mundial do Leite na Unidade Escolar ou Subsecretaria.

TEMA 4- PEIXE UM ALIMENTO CHEIO DE SAÚDE

4.1 OBJETIVO:

Incentivar o consumo de pescado com foco na alimentação saudável, qualidade e atratividade do mesmo, despertando nos escolares o interesse por este produto.

4.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Aula dialogada com ou sem fantoche:** Elaborar e executar uma aula entre professor e alunos com apresentação sobre a importância do peixe na alimentação e seu valor nutricional. Sendo que a abordagem pedagógica pode ser com ou sem a utilização de fantoches, conforme a faixa etária;
- **Concurso de redação:** A Unidade Escolar poderá promover um concurso que tenha o tema: “Peixe! Um Alimento Cheio de Saúde”, para celebração do Dia Mundial da Pesca (21/11), com regulamento bem definido e premiação ofertada pelo comércio local (parceria);
- **Degustação - os 3 sentidos:** Realizar degustação sensorial de preparação de pescado com os alunos que estimule os 3 sentidos: visão, olfato e paladar.

TEMA 5- A IMPORTÂNCIA DAS CORES NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

5.1 OBJETIVO:

Despertar nos educandos à prática diária de alimentação saudável, conhecendo as cores dos alimentos, seus nutrientes, bem como a relevância dos mesmos na nossa alimentação.

5.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Aula expositiva:** Elaborar e executar uma aula expositiva para os alunos sobre as cores dos alimentos, seus nutrientes e sua importância na alimentação. As estratégias a serem utilizadas poderão ser de cunho lúdico, para melhor entendimento do assunto.
- **Ligando pontos:** Os alunos poderão ligar as figuras que representam os alimentos as suas respectivas cores, para auxiliar no conhecimento das cores.
- **Ilustração:** Os alunos poderão pintar os alimentos, de acordo com suas cores, com o intuito de que tenham contato visual, a partir de vários alimentos e cores.
- **Jogo da memória:** Os alunos poderão identificar pares iguais do cartão, sendo um o alimento e o outro seu nutriente.

TEMA 6- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ALIMENTOS DA HORTA ESCOLAR

6.1 OBJETIVO:

Incitar o consumo de alimentos cultivados na horta da Unidade Escolar, conhecendo às técnicas de cultivo e manuseio do solo.

6.2 SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- **Aula expositiva na horta:** Elaborar e executar uma aula expositiva na horta para os alunos sobre as técnicas de cultivo e manuseio de solo.
 - **Palestra:** Elaborar uma palestra sobre preparação do solo, plantio e colheita de hortaliças a ser executada com os alunos;
 - **Cultivo próprio:** Os alunos poderão plantar e cuidar de algum canteiro da horta, na Unidade Escolar, com o objetivo de conhecer e vivenciar o processo de semeadura, adubação e colheita.
- Vale lembrar que, todos os materiais comprobatórios da execução das ações ou práticas educativas sugeridas, neste manual deverão ser encaminhadas à Gerência da Merenda Escolar;

OS ANEXOS – Foram elencadas mais sugestões de atividades relacionadas aos temas apresentados neste manual. Para tanto, ficará a critério da Unidade Escolar de realizar qualquer outra atividade de educação nutricional, sendo que a mesma deverá abordar o tema principal.

ANEXOS

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte
Gerência da Merenda Escolar-gae@seduc.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: 32339337/08006433065

ANEXO A – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Atividade: Charadas, atividades e brincadeiras

Construir charadas sobre Frutas, Legumes e Verduras - FLV que misturem informações sobre a forma, a cor, o tamanho e o modo usual de consumo, por exemplo:

- É costume comê-la em rodela, amassada ou inteira e tem casca amarela. (banana)
- É redonda, grande, verde por fora e vermelha por dentro. (melancia)
- Fui à feira e comprei uma bela, cheguei em casa e comecei a chorar com ela. (cebola)
- Ouro não é, prata não é, abre a cortina e verás o que é. (banana)
- O que é, o que é: tem pé, mas não caminha, tem olho, mas não vê, tem cabelo, mas não penteia? (milho)
- Quem sou? - Uma igrejinha branca / Sem porta e sem tranca / Mora duas pessoas dentro / Uma amarela e outra branca. (ovo)
- Tem cabeça, tem dente, tem barba, não é bicho nem é gente, o que é? (alho)
- O que é uma casinha sem tranca e sem janela? (ovo)
- O que é o que é resposta depressa, não seja bocó, tem no pomar e no seu paletó? (manga)
- Tem cabeça e não é gente, tem dente e não é pente. (alho)
- Faço os olhos bonitos e os coelhos são doidos por mim, cresço de pé e sirvo para pratos sem fim. (cenoura)
- Pequenas e verdinhas encontram-se escondidas dentro de uma casca muito comprida. (ervilhas)
- Sou redondo e sou de leite, sou de vaca, de cabra ou de ovelha, uns gostam muito de mim, mas há outros nem do cheiro. (queijo)
- Sou vermelho, muito vermelho, quando ficas corado, dizem que estás um...? (tomate)
- Tem coroa e não é rei, tem escamas sem ser peixe, além de servir para doce, é fruta, pode comer. (abacaxi)

- Tenho nome de dança tropical, mas sirvo para dar sabor à comida tradicional. (salsa)
- Tenho olhos, mas não vejo mesa debaixo da terra. Podes comer-me assada, frita ou cozida. (batata)
- O que é que quando joga para cima é branco, quando cai é amarelo? (ovo)
- Que é, que é, que quanto mais quente está, mais fresco é? (Pão)
- Qual o tipo de queijo que mais sofre? (queijo ralado)
- O que o que é: Que pula no ar, estoura e vira do avesso? (pipoca)
- O que o que é: que é gostosa mas não tem gosto, é bonita e não tem cor? (água)

Ensino Fundamental II

1. Solicitar que os alunos tragam figuras de alimentos. Dividir os alunos em grupos e pedir que construam um prato que represente uma alimentação saudável. Conversar com os alunos sobre suas impressões em relação à alimentação saudável, sabor, prazer etc.
2. Nas escolas onde existe horta/pomar, trabalhar com as crianças na plantação das hortaliças de rápido crescimento, mostrar seu uso na alimentação diária, suas propriedades (de acordo com a faixa etária, aumentando o grau de informação), identificar e confeccionar receitas onde esses alimentos estão presentes.

Ensino médio

1. Dividir os alunos em grupos e selecionar algumas frutas, legumes e verduras para cada grupo. Solicitar que os alunos pesquisem sobre cada um desses alimentos (como é plantado, em que época do ano e em que região do Brasil é mais comum encontrá-los, benefícios do seu consumo para a saúde, exemplos de receitas tradicionais com esses alimentos etc.).
2. Discutir a influência da mídia na busca do corpo “ideal” e na promoção do consumo de alimentos industrializados. Buscar exemplos de atletas, artistas, ídolos e seu tipo de alimentação.
3. A partir de uma frase alusiva ao tema da data comemorativa, propor a elaboração de redação ou desenho sobre o assunto.

4. Promover uma pesquisa na Internet e em outras fontes de informação com os seguintes itens:
- Quais as frutas, legumes e verduras que são mais consumidos no município, estado ou país?
 - Qual a importância do clima, do solo no cultivo das frutas, legumes e verduras?
 - Fazer um levantamento de receitas que levam frutas, legumes e verduras na sua preparação.

Brincadeiras: Jogos da memória de frutas, forca, adedonha, jogos de adivinhação dos alimentos, queimada (time que perder prepara uma salada de fruta para os ganhadores), teatros (sobre a importância da merendeira e o dia da alimentação saudável).

Atividade: Sugestões de cardápios para o Dia das Crianças

FANTA DE CENOURA

Ingredientes:

30 g de cenoura
20 ml de suco de limão comum
2 g de casca de laranja
15 g de açúcar

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador com um pouco de água filtrada. Coar bem em peneira fina, depois acrescentar mais água. Engarrafar e guardar na geladeira.

Dica:

Servir essa delícia refrescante com um acompanhamento para ficar uma refeição completa.

CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO

Ingredientes:

40 g de abóbora madura com casca
 120 ml de leite
 10 g de aveia
 20 g de amido de milho
 0,03 g de sal
 15 g de açúcar

Modo de preparo:

Lavar bem a abóbora em água corrente, picar e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes. Levar ao fogo até cozinhar bem e após, colocar na geladeira.

Dica:

Servir frio com um acompanhamento.

SUCO DIFERENTE

Ingredientes:

1 maçã com casca
 1 xícara (chá) de couve com talos
 1 xícara (chá) de suco de limão
 1 litro de água
 3 colheres de (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Lavar bem a maçã e a couve com os talos. Picar e bater a couve e a maçã no liquidificador com água, açúcar e o suco de limão. Coar e servir na hora.

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes:

Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã

4 xícaras de (chá) de casca de abacaxi
 6 xícaras de (chá) de água

4 colheres de (sopa) de hortelã
 1 limão
 5 colheres de açúcar

Modo de Preparo:

Lave bem o abacaxi e descasque-o. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

Dica:

Aproveite a polpa do abacaxi e sirva como sobremesa.

SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE REQUEIJÃO CREMOSO COM TALOS DE COUVE

Ingredientes:

Pão de mandioca, de batata ou outro tipo de pão
 Cebola (1 colher de sopa)
 Alho (1 dente)
 Óleo (1 colher de sopa)
 Talos de couve (1 xícara de chá)
 2 cenouras
 Vinagre (4 colheres de sopa)
 1 litro de leite
 ½ a 1 xícara de leite
 ½ xícara de (chá) de cheiro verde
 1 colher de (café) de sal
 1 xícara de (chá) de frango desfiado

Modo de Preparo:

Refogar o frango desfiado com sal, cebola e alho. Reservar. Ralar a cenoura, picar os talos de couve, reservá-los separadamente. Colocar o leite para ferver e quando levantar fervura juntar o vinagre ao leite e deixar ferver até a coalhada separar do soro. Coar o soro e levar a coalhada ao liquidificador com o leite, sal, talos e cheiro verde. Bater até ficar cremoso, acrescentar mais leite caso queira menos cremoso. Em um refratário misturar o frango desfiado, a cenoura ralada e o requeijão cremoso com talos.

- Para montar o sanduíche primeiro abra o pão e coloque o recheio de requeijão com o frango;

- Em seguida a alface;
- Fechar o pão e servir a seguir, com Fanta de Cenoura ou outro tipo de suco saudável.

Atividade: Mural – Dia da Merendeira

Objetivo: confeccionar um mural dedicatório para as merendeiras da unidade escolar

Metodologia:

1. Pedir para que cada criança pense em um lanche saudável servido na escola e escolha um alimento para representá-la.
2. Pedir que desenhem o alimento que escolheram em uma folha e fixar no mural.

Materiais:

- Mural grande;
- Papel;
- Lápis de cor.

Público alvo: alunos de 5 ao 9º ano

Tempo previsto: 30 minutos/sala

Avaliação: Ao final da dinâmica os alunos deverão relembrar a importância da merendeira na Unidade Escolar.

ANEXO B – A IMPORTÂNCIA DAS CORES NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atividade: Charadas, Atividades e Brincadeiras

Uma refeição colorida tem chances de ser mais saudável.

Alimentos com cores Diferentes têm benefícios diferentes!

Dicas de como escolher o alimento ideal para turbinar a sua saúde

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte
Gerência da Merenda Escolar-gae@seduc.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: 32339337/08006433065

Alimentos de cor amarela

Os alimentos amarelos possuem ácido málico e bromelina, que melhoram a digestão e combatem a prisão de ventre;

Também possuem antioxidantes que ajudam na resistência de ossos, dentes, tendões e parede dos vasos sanguíneos.

Alguns exemplos: maracujá, abacaxi, laranja, pêsego e damasco.

Alimentos de cor arroxeadada

O principal nutriente é o ácido elágico, estes alimentos adquirem tonalidade arroxeadada e azulada em função da antocianina, que atua como antioxidante.

Este pigmento tem papel importante na saúde, retarda o envelhecimento e neutraliza as substâncias cancerígenas.

Alguns exemplos: uva roxa, beterraba, repolho roxo, figo, jabuticaba, berinjela e ameixa.

Alimentos de cor branca

Auxiliam na regulação dos batimentos cardíacos. São fundamentais para funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.

Contêm flavonoides que auxiliam a reduzir o colesterol LDL, a diminuir a pressão arterial e combater os efeitos das infecções ainda evitam cansaço, dores musculares, dores nas articulações e aliviam o estresse.

Alguns exemplos: batata, arroz integral, cogumelos, gergelim, couve-flor, banana, fruta do conde e melão.

Alimentos de cor laranja

A substância responsável pela cor laranja de algumas verduras e frutas é o betacaroteno, que também tem uma função antioxidante.

O betacaroteno dá origem à vitamina A é responsável pelo bom funcionamento da visão, o vigor da pele, a força de cabelos e unhas e a prevenção de infecções.

O betacaroteno também é o nutriente responsável por manter o bronzeado mais bonito e duradouro.

Alguns exemplos: damasco, cenoura, abóbora, mamão e manga.

Alimentos de cor marrom

Os alimentos de coloração marrom são ricos em Vitaminas do complexo B, também E, que é vitamina antioxidante.

Eles melhoram o funcionamento do intestino, combatem a ansiedade e a depressão (ótima opção para os distúrbios causados pela, TPM), além de prevenir o câncer e as doenças cardiovasculares

Alguns exemplos: gérmen de trigo, arroz integral, castanhas, nozes, oleaginosas e cereais integrais.

Alimentos de cor verde

A coloração é devida ao alto teor de clorofila, que produz efeito de desintoxicação das células.

Inibem os radicais livres — substâncias que danificam as células e causam doenças com o passar do tempo, tem efeito anticancerígeno e ajudam a proteger o coração e ainda protegem o cabelo e a pele.

Alguns exemplos: abacate, salsa, kiwi, alface, pimentão verde, couve, vagem, ervilha, rúcula, brócolis, hortelã, escarola e espinafre.

Alimentos de cor vermelha

O pigmento responsável pela cor vermelha é o licopeno, um carotenoide que funciona como **antioxidante**, protegendo contra o envelhecimento precoce das células, além de estimular o sistema imunológico.

Os carotenoides atuam como pró-vitamina A e antioxidante, são benéficos ao coração, memória, previnem câncer, estresse e fortalece os olhos e pele.

O licopeno ajuda a prevenção de **câncer de próstata e mama**.

Alguns exemplos: tomate, abóbora, cereja, caqui, melancia, goiaba vermelha e pimentão vermelho.

Sugestões de atividades

1) Alimentação Saudável

Objetivos da atividade:

Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentação saudável antes do professor falar sobre o assunto. Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos. Conhecimentos prévios necessários Conhecimentos “informais”, ou seja, conhecimentos adquiridos sem a inferência do professor.

Materiais necessários:

Desenho de um personagem (x)

4 sacolas transparentes (use saco de lixo, por exemplo), contendo diversos tipos de embalagens, figuras ou nomes de alimentos; Sendo:

1 sacola com doces, refrigerantes, salgadinhos (A)

1 sacola com vegetais e frutas (B) 35

1 sacola com arroz, carne, feijão, leite e pão (C)

1 sacola com um pouco de alimentos de cada grupo (D)

Procedimentos

Mostre as sacolas aos alunos e pergunte qual dessas sacolas o personagem X poderá escolher para ter uma boa alimentação. Espere a resposta da turma e mostre o que aconteceria com X em cada caso: A = x engordaria B = emagreceria, não teria energia para brincar, estudar, trabalhar, nem cresceria o suficiente C = ficaria doente com facilidade, pela falta de vitaminas, fibras e minerais D = saúde! x teria energia e força para as atividades. Explique que, para ter uma alimentação saudável, não precisamos deixar de comer nada, só ter cuidado com a quantidade que comemos de cada alimento. Nós somos seres inteligentes e podemos fazer boas escolhas, como por exemplo, dar preferência aos alimentos que nos mantêm saudáveis. Esse é o momento de explicar a Pirâmide dos alimentos (mostrar uma pirâmide com figuras)

2) Grupos de alimentos

Objetivos da atividade

Associar alimentos específicos a alimentos genéricos (ex.: associar maçã a fruta, arroz a cereais etc). Introduzir conceitos de alimentação saudável, a partir da pirâmide dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários: Explique apenas que cada divisão da pirâmide representa o grupo de alimentos nela escrito.

Materiais necessários:

Pirâmide dos alimentos com os nomes dos alimentos ao invés de figuras (ex: escreva na base - cereais, pães e massas, em vez de desenhar esses produtos)

1 sacola escura (não transparente);

Algumas embalagens, produtos ou alimentos de cada grupo de alimentos da pirâmide.

Procedimento:

Coloque as embalagens e alimentos na sacola. Peça para alguns alunos retirarem um alimento cada, olhar para a pirâmide e dizer a qual grupo ele pertence. Terminada a atividade, mostre e explique a pirâmide dos alimentos com figuras, para que os alunos gravem melhor. Exponha a pirâmide num mural, se possível.

3) Quantidades de alimentos

Objetivos da atividade

Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentação saudável antes do professor falar sobre o tema. Apresentar conceitos de alimentação saudável, por meio da pirâmide dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Conhecimentos “informais”, ou seja, conhecimentos adquiridos sem a inferência do professor.

Materiais necessários:

Esquemas da pirâmide (sem preencher) – 1 esquema para cada aluno (do tamanho de uma folha comum);

Figuras de alimentos (recortes de revista, desenhos etc);

Cola.

Procedimento

Cada aluno receberá um esquema e algumas figuras (dos diferentes grupos). Explique que as divisões de tamanhos diferentes dentro da pirâmide representam a quantidade de certos alimentos que devemos comer diariamente, ou seja, na base da pirâmide estão os alimentos que devemos comer em maior quantidade e assim por diante.

Entregue para cada aluno, algumas figuras de alimentos dos diferentes grupos. Os alunos deverão colar as figuras nos lugares onde acham que é certo (antes de conhecerem a pirâmide dos alimentos).

Por exemplo: Se o aluno acha que o alimento que devemos comer em maior quantidade é a carne, deve colar a figura na base.

Depois que a turma colar todas as figuras, recolha o material. Observe o resultado e discuta alguns casos perguntando por que colaram tal alimento num determinado local da pirâmide. Escolha os erros mais comuns. Pergunte a opinião de outros alunos, estimule a participação da turma. Explique a pirâmide dos alimentos e mostre uma original.

4) Alimentos prediletos

Objetivos da atividade

Avaliar os alimentos que os alunos mais gostam, de acordo com a variedade dos mesmos. Enfatizar a importância da variedade de alimentos e dos diferentes modos de preparação.

Conhecimentos prévios necessários

Conceitos da Pirâmide dos alimentos.

Materiais necessários

Pirâmide dos alimentos com figura;.

Esquemas em branco da pirâmide (apenas com as divisões) desenhados em papel comum.

Procedimentos

Explique a pirâmide com figuras. Entregue esquemas em branco para os alunos preencherem com exemplos dos alimentos que mais gostam (com figuras ou por escrito), de acordo com os grupos de alimentos. Observe a variedade dos alimentos de cada pirâmide. Pergunte sobre os alimentos que não estiverem presentes (dê exemplos e

pergunte se os alunos comem, se gostam, se já experimentaram de modos diferentes). Dê sugestões sobre as variações de como os alimentos podem ser preparados (cozidos, assados, grelhados, fritos, em forma de purês, suflês, tortas, vitaminas etc). - Discuta a importância dos alimentos que estiverem faltando (o que fazem para a saúde, quais nutrientes contêm etc.).

5) Consumo de alimentos

Objetivo da atividade

Ensinar os preceitos da Pirâmide dos alimentos, a partir da observação do consumo de alimentos dos alunos.

Conhecimentos prévios necessários

Explique apenas que cada divisão existente no interior da pirâmide corresponde a um grupo de alimentos.

Materiais necessários:

Pirâmide dos alimentos com figuras (tamanho grande);

Esquemas da pirâmide preenchidos com desenhos de alimentos (tamanho pequeno).

Procedimentos

Entregue os esquemas para os alunos. Eles deverão circular os quatro grupos de alimentos que mais comem (em quantidade) no dia-a-dia. Recolha o material. Observe quais grupos não foram circulados. Explique a pirâmide e discuta os resultados (o que acontece quando a pessoa não come a quantidade necessária de alimentos do grupo “tal” etc. Por exemplo, se não comer vegetais, não terá as vitaminas e minerais suficientes e poderá adoecer mais facilmente).

Variação da atividade

Em vez de pedir para os alunos circularem os grupos de alimentos que mais comem, peça para que eles coloquem números de acordo com a quantidade dos alimentos de cada grupo que consome. Enumerar do 1 ao 6 (1 para o grupo que mais consome, 6 para o que menos consome).

6) Modo de preparo dos alimentos

Objetivo da atividade

Explicar a importância de experimentar um mesmo alimento preparado de diferentes maneiras.

Conhecimentos prévios necessários

É interessante que a pirâmide dos alimentos seja apresentada aos alunos, pois o conceito de variedade de alimentos está muito relacionado ao modo de preparação dos mesmos.

Materiais necessários

Cartazes com figuras de um mesmo alimento preparado de várias maneiras. Exemplos: Leite – iogurte, vitamina, sorvete e queijo;

Carne – almôndega, bife, carne moída, enroladinho de carne.

Procedimento

Explicar que os alimentos podem ser preparados de diferentes maneiras e que o modo de prepará-los pode torná-lo gostoso ou não (para cada pessoa). A pessoa deve experimentar diferentes tipos de preparações com o mesmo alimento, para ver se gosta ou não. Tarefa para casa: o aluno irá provar um alimento que não gosta ou que “acha” que não gosta de um jeito diferente. O professor poderá fazer algumas sugestões.

Algumas sugestões

Legumes: sopa, purê, suflê, torta, legumes ao molho, legumes fritos (esporadicamente), misturados ao feijão ou ao arroz etc;

Saladas: usar diferentes molhos e condimentos, tais como vinagre, azeite de oliva, limão, coentro, salsa, maionese etc;

Frutas: batidas em vitaminas, salada de frutas, sucos mistos, doces de frutas (caseiros ou tortas, bolos).

Dica: Abuse da criatividade!

7) Alimentos saudáveis

Objetivos da atividade

Verificar se os alunos conhecem diferentes tipos de alimentos saudáveis, além de ampliar o conhecimento a respeito desses alimentos e estimular o consumo dos mesmos.

Conhecimentos prévios necessários

Saber o que é alimentação saudável e conhecer os alimentos saudáveis.

Esses conceitos podem ser explicados com a pirâmide dos alimentos. Saber que a má alimentação causa desnutrição e obesidade. Conhecer os nutrientes é também interessante para turmas mais avançadas.

Material necessário

Cartaz com alimentos saudáveis de diversos grupos de alimentos (ex: pães, cereais, diversos tipos de frutas e verduras, carnes, feijões, ovos, leite, queijo)

Procedimento

Os alunos deverão identificar e citar os nomes dos alimentos que conhecem. O professor deverá observar os alimentos não identificados e a quais grupos pertencem. Depois, deverá citar o nome desses alimentos e explicar por que são saudáveis. Perguntar o que acontecerá quando não comermos a quantidade de alimentos saudáveis que cada organismo precisa. E quando os comemos em excesso? O professor deverá estimular o consumo de alimentos saudáveis, a partir da realidade do aluno.

8) Jogo: “lembra-lembra” de alimentos

Objetivo da atividade

Conhecer melhor as diferentes características dos alimentos (grupos de alimentos, fonte de nutrientes, funções etc).

Conhecimentos prévios necessários

Grupos de alimentos, funções dos alimentos (energéticos, construtores, reguladores), entre outros necessários de acordo com as variações para esta atividade.

Procedimento

Essa brincadeira é uma espécie de poema, usando sempre o verbo lembrar, no seguinte esquema: X que lembra Y Y que lembra Z Z que lembra... O professor escreverá

uma frase no quadro com um alimento qualquer. Cada aluno irá continuá-la com o que lhe vier em mente.

Exemplo:

Pão que lembra queijo, Queijo que lembra leite, Leite que lembra vaca, Vaca que lembra carne... Cada aluno lê o seu “lembra-lembra” para a turma.

Peça para os alunos criarem pelo menos cinco versos, partindo de um mesmo alimento. Os alunos deverão associar os alimentos citados aos grupos de alimentos correspondentes.

Variações do jogo

Citar apenas alimentos: ricos em vitaminas, ricos em minerais, que devem ser evitados por pessoas obesas, que devem ser consumidos por pessoas desnutridas, de um mesmo grupo, que dão energia, ricos em proteína (que dão força), ricos em gordura etc.

9) Alimentos Prediletos

Objetivo da atividade

Fixar os conceitos da Pirâmide dos alimentos, por meio da montagem de uma pirâmide semelhante, composta pelos alimentos prediletos dos alunos.

Conhecimentos prévios necessários

Pirâmide dos alimentos

Materiais necessários

Pirâmide dos alimentos com figuras;

Pirâmide em branco (apenas com as divisões internas) ;

Folhas em branco para recortar.

Procedimentos

Os alunos irão desenhar nas folhas os alimentos preferidos de cada um. Em seguida, recortarão os mesmos e, posteriormente irão colar na pirâmide em branco, de acordo com os grupos de alimentos. Na sequência irão pendurar as folhas na sala. Deixe bem claro: a pessoa que come os alimentos dos cinco grupos da base se sente saudável e forte, com energia para correr, brincar, aprender, estudar, andar de bicicleta etc.

10) As refeições de cada dia

Objetivos da atividade

Registrar o consumo de alimentos dos alunos em cada uma das refeições. Explicar a pirâmide dos alimentos. Avaliar se alimentação do aluno está de acordo com as recomendações da pirâmide e o que ele deve mudar nas suas refeições. Ressaltar a importância de cada uma das refeições. Na sequência, comentar o preparo e a importância da merenda escolar.

Conhecimentos prévios necessários

Não há.

Os alunos aprenderão os conceitos necessários depois que fizerem a atividade.

Materiais necessários

Desenho da pirâmide dos alimentos com figuras;

Fichas de consumo de alimentos (papel comum, com os nomes das diferentes refeições do dia e espaços em branco entre cada uma delas).

Procedimentos

Entregue as fichas de consumo de alimentos (ou peça para que os alunos façam as fichas) para que o aluno anote os alimentos que come em cada uma das refeições do dia (café da manhã, almoço, lanche, jantar). Caso ele deixe de fazer uma das refeições, deverá deixar em branco o espaço correspondente. Em seguida, mostre e explique a pirâmide dos alimentos.

Pergunte e peça para os alunos anotarem, com um lápis ou caneta de cor diferente, se deverão mudar alguma coisa em sua própria alimentação, de acordo com a pirâmide. Recolha as fichas e avalie o aprendizado.

Fale da importância de cada uma das refeições. Faça listas com os alunos de exemplos de alimentos saudáveis para cada uma das refeições (recortes de revista, desenhos ou por escrito).

Sugestão

Cada refeição pode ser comentada em um dia diferente.

Exemplo:

1º dia: importância de todas as refeições

2º dia: importância do café da manhã

3º dia: importância do almoço

4º dia: importância do lanche

5º dia: importância do jantar Não se esqueça de falar sobre a merenda escolar.

Explique que é uma refeição equilibrada, saudável, preparada por um nutricionista. Para mostrar a importância das refeições, lembre que elas fornecem a energia necessária para fazer as atividades do dia-a-dia (estudar, brincar...), fornecendo nutrientes para nos mantermos fortes e saudáveis (explicação para crianças maiores) ou nos tornam fortes e saudáveis (para crianças menores).

Além disso, as refeições são momentos especiais que podemos compartilhar com a família ou amigos etc. Quanto ao café da manhã, lembre a eles que é a primeira refeição do dia e que, depois de ficarmos horas sem comer, enquanto estávamos dormindo. Devemos comer alimentos bem nutritivos, que forneçam energia para estudar, pensar, brincar... a criança deve estar bem alimentada para poder ir para a escola!

Observe que o almoço contém diversos alimentos responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento da criança (carnes, arroz, feijão). Lembre também que é um momento que pode ser compartilhado com outras pessoas e que ele fornece a energia necessária para as nossas atividades no período da tarde: estudar, brincar, correr...

Ao falar sobre o lanche, comente que ele pode ser bem saboroso e fica ainda melhor na presença dos amigos! Na hora do recreio, a gente conversa, brinca, pula e come um lanchinho para repor as energias e voltar para a aula com muita disposição! Lembre que o jantar é uma das últimas refeições do dia e também é importante para o crescimento e o desenvolvimento de cada um. Logo depois de jantar, as pessoas dormem e ficam várias horas sem se alimentar. É no período da noite que ocorre grande parte do crescimento. Por isso, o jantar deve ser bem nutritivo para garantir os ingredientes (ou nutrientes) necessários a esse desenvolvimento.

11) Jogo da memória

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes, etc.).

Conhecimentos prévios necessário

Saber o que são os alimentos, qual sua importância, suas funções e em que grupos se dividem. A pirâmide dos alimentos pode ser usada para introduzir tais conhecimentos.

Materiais necessários

Recortes de revista, desenhos ou figuras de alimentos dos diferentes grupos de alimentos da pirâmide;

Cartaz com a pirâmide dos alimentos com figuras;

Um papel duro (como cartolina) para colar ou escrever todos os itens. O papel deve ser recortado em forma de cartas de baralho (do mesmo tamanho e cor).

Procedimento

Para jogar memória, deve-se mostrar todas as cartas, depois virá-las de cabeça para baixo e misturá-las. O aluno deverá virar uma das cartas e descobrir onde está o par correspondente, que pode ser uma figura exatamente igual à carta que ele virou ou que tenha alguma relação com ela.

Exemplos

Dessa relação entre as cartas: → fazer parte de um mesmo grupo de alimentos; → fazer parte de uma mesma refeição; → ser da mesma origem (vegetal ou animal); → ser fonte de um determinado nutriente etc.

As cartas devem ser misturadas uma vez só, no princípio do jogo. Na medida em que as cartas forem sendo viradas, o jogo fica mais fácil, pois o aluno irá identificando o local onde se encontram as cartas correspondentes. Quando o par for encontrado, ele deverá ser separado do restante das cartas. Quando não encontrado, é novamente colocado de cabeça para baixo. A brincadeira termina quando todos os pares forem encontrados.

12) Jogo da ilha deserta

Objetivos da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes, etc.).

Conhecimentos prévios necessários

Reconhecer o grupo dos alimentos, sua importância, funções e características. A pirâmide dos alimentos pode ser usada para introduzir tais conhecimentos.

Procedimentos

A turma poderá fazer uma roda. O professor pensará em um alimento e dirá a seguinte frase: “eu irei para uma ilha e levarei...” e completa com o alimento em que pensou.

O aluno que estiver ao seu lado falará a mesma frase, completando com um alimento diferente, mas que tenha o mesmo “sentido”* do alimento citado pelo professor. Mas atenção; o professor não deverá revelar esse sentido; o aluno deverá adivinhar.

Se o alimento tiver o mesmo sentido, o aluno “irá para a ilha” e toda a turma responde “irá”; caso contrário, a turma responde “não irá”. O mesmo é feito com o aluno seguinte e assim por diante, até que grande parte dos alunos tenham compreendido o sentido do alimento, que irá ser revelado depois para a turma toda.

Caberá ao professor pensar nesse “sentido”, quando escolhe um tipo de alimento. Todos os alimentos citados pelos alunos têm então que corresponder a esse “sentido”. Os alimentos poderão ser agrupados em : → frutas, vegetais, doces...; → um mesmo grupo de alimento ou de uma refeição; → a mesma cor; → fonte de um certo nutriente etc.

Exemplo:

Professor: –Eu irei para uma ilha deserta e levarei arroz (pensou em um cereal).
Aluno: – Eu irei para uma ilha deserta e levarei feijão. Como o feijão não é um cereal, a resposta está incorreta. O professor fará um sinal de “não” e a turma responde: – Não irá!
O aluno seguinte diz: – Eu irei para uma ilha deserta e levarei milho. Por ser um cereal, milho possui o mesmo sentido do alimento citado pelo professor. Este faz um sinal de que está correto e a turma responde: – Irá! E assim por diante. Se o professor tivesse pensado em alimentos que fazem parte de uma mesma refeição, a resposta “feijão” estaria correta

13) De olhos bem abertos para a saúde!

Objetivo da atividade

Explicar a pirâmide dos alimentos.

Materiais necessários

Cartolina;

Tesouras;

Cartaz com a pirâmide dos alimentos.

Procedimentos

Os alunos confeccionarão óculos de cartolina e os colocarão.

Explique o que os alimentos fazem para o nosso corpo e saúde. Em seguida, diga que, a partir de agora, as crianças irão enxergar melhor e com “outros olhos” o significado de uma boa alimentação, pois nem sempre o que aparece na TV, em revistas ou o que as pessoas dizem é o certo. Um profissional de saúde como o médico e especialmente o nutricionista é quem melhor pode orientar sobre alimentação. Explique que um grupo de nutricionistas dos Estados Unidos criou um jeito de facilitar a compreensão de uma alimentação saudável. Mostre a pirâmide dos alimentos. Enfatize que devemos estar sempre dispostos a provar novos alimentos e experimentar diferentes modos de prepará-los. Explique também como é bom não ter “preconceitos” com relação aos alimentos, enfim, “abrir os olhos” para as coisas boas da vida! uma delas, com certeza, é a alimentação saudável, que nos permite viver com saúde e poder brincar, estudar etc.

14) Por que comemos?

Objetivo da atividade

Explicar a importância da alimentação e os motivos pelos quais nos alimentamos.

Material necessário

Desenhos explicativos de um bonequinho em cartolina (dar nome ao personagem) .

Procedimentos

O professor perguntará: Por que comemos? Por que se alimentar é tão importante? Para responder, utilizará de desenhos do personagem em diferentes situações, explicando cada uma delas.

Veja algumas dessas situações: Nós comemos porque temos fome. Nosso estômago é inteligente e “avisa” (faz barulho) quando sentimos fome (mostrar o personagem com fome); Comemos para crescer, para poder caminhar e falar.

Pensem em todas as coisas que vocês podem fazer com o corpo e a mente que não podiam fazer quando eram bebês (peça para citarem exemplos).

Vocês podem fazer isso hoje porque os alimentos fornecem as substâncias (ou nutrientes) necessárias para o crescimento e desenvolvimento dos músculos ossos, pele, cérebro etc. (mostrar o personagem crescendo).

Para termos energia: Quando sentimos fome e não nos alimentamos, ficamos cansados e com sono. Isso porque estamos sem energia para fazer qualquer atividade. O corpo precisa de energia para se movimentar, do mesmo modo que uma máquina precisa de bateria para funcionar. A bateria do nosso corpo, ou seja, aquilo que faz com que o nosso corpo funcione são os alimentos. Nosso corpo não funciona, não vive sem os alimentos: não se mexe, não estuda, não brinca... (mostrar o personagem fazendo alguma atividade).

Para termos saúde: Os alimentos nos protegem de doenças, pois nos deixam fortes e bem dispostos! (mostrar o personagem feliz, com saúde). Comemos porque é gostoso! Comer não só faz bem, como é muito bom! E fica ainda melhor quando experimentamos diferentes tipos de alimentos e quando podemos compartilhar o momento das refeições com a família e amigos! (mostrar o personagem saboreando um alimento).

15) Jogo da força

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes etc). **Conhecimentos prévios necessários**

Saber o que são os alimentos, suas funções e características, os grupos em que se dividem. A pirâmide dos alimentos pode ser usada para introduzir tais conhecimentos.

Procedimentos

O professor pensará em um alimento, fará o esquema da força no quadro ou em um papel e dará uma dica para a turma com relação ao alimento.

Por exemplo:

Se pensou em manteiga, a dica pode ser “fonte de gordura”, ou “está no topo da pirâmide” etc. Este jogo pode ser realizado de diferentes maneiras, como em dupla ou em grupo, sendo que, nesses casos, os alunos é que escolherão os alimentos e darão as dicas uns para os outros.

16) Jogo de adivinhação

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes etc).

Conhecimentos prévios necessários

Saber o que são os alimentos, suas funções e características, os grupos em que se dividem. A pirâmide dos alimentos pode ser utilizada para introduzir tais conhecimentos.

Procedimento

Este jogo é parecido com o da forca. Divida a turma em dois grandes grupos. Pense em um alimento e dê uma dica sobre o mesmo.

Por exemplo:

Se pensou em arroz, a dica pode ser “alimento energético”, ou “está na base da pirâmide” etc. - Comece a escrever o nome do alimento no quadro, sem parar, mas lentamente. O grupo que adivinhar primeiro a palavra antes que o professor termine de escrevê-la ganhará 1 ponto e assim por diante. O grupo que souber a palavra poderá dizê-la em voz alta a qualquer momento. Se a resposta não estiver correta, o ponto vai para o grupo adversário. O professor escolherá o número de pontos que irá definir o grupo vencedor.

17) Cartela de alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes, etc.).

Conhecimentos prévios necessários

Saber o que são os alimentos, suas funções e características, os grupos em que se dividem etc. A pirâmide dos alimentos pode ser utilizada para introduzir tais conhecimentos.

Material necessário

1 tabela de alimentos, sendo que cada linha deve conter desenhos ou figuras de alimentos com características em comum (mesmo grupo, função ou fontes de nutrientes semelhantes etc).

Procedimento

O aluno deverá circular o alimento que não apresenta semelhança com os demais da mesma linha. Exemplo: Cartela de grupo de alimentos Leite Coalhada Carne Iogurte Maçã Goiaba Caju Queijo Pão Arroz Peixe Macarrão Feijão Sorvete Frango Bife de fígado.

18) Ditado da sabedoria

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos e de hábitos saudáveis.

Conhecimentos prévios necessários

Saber o que são os alimentos, suas funções e características, os grupos em que se dividem etc. A pirâmide dos alimentos poderá ser usada para introduzir tais conhecimentos. - Hábitos saudáveis: benefícios da atividade física.

Procedimentos

O professor, ao invés de ditar uma lista de palavras, irá ditar uma “lista de dicas” sobre alimentos ou sobre assuntos relacionados a hábitos saudáveis. Para cada palavra, deverá dar diversas dicas para que o alimento ou o hábito saudável possa ser identificado.

O aluno deverá descobrir a que se referem tais informações. Não se esqueça de dar um tempo para o aluno pensar! Conhecer hábitos saudáveis e os benefícios da atividade física.

Exemplos:

Palavra escolhida: macarrão. **Possíveis dicas:** essa palavra tem 8 letras; trata-se de um alimento que pertence ao grupo da base da pirâmide; em excesso, pode engordar; rima com feijão; ao comer, deve ser enrolado no garfo para não fazer sujeira etc.

Palavra escolhida: atividade física. **Possíveis dicas:** duas palavras, a primeira com 9 letras e a segunda com 6; associada a uma boa alimentação, pode prevenir a obesidade; pode ser feita durante o recreio ou depois da aula, mas não logo após as refeições; está relacionada com gasto de energia, e assim por diante. da aula, mas não logo após as refeições; está relacionada com gasto de energia, e assim por diante.

19) Quadro de vitaminas

Objetivo da atividade

Fixar os conhecimentos a respeito das vitaminas - nomes, funções e fontes -, através da montagem de um quadro ilustrativo.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre as principais vitaminas: tipos, funções simplificadas e fontes alimentícias. Este assunto é abordado no texto de apoio “Alimentação saudável”.

Materiais necessários

Cartolina ou papel cartão;

Régua;

Pincel atômico ou similar;

Figuras de alimentos ou lápis de cor;

Cola.

Procedimentos

Construa com os alunos um quadro contendo três colunas: uma para os nomes das vitaminas; uma para as funções e outra para as fontes alimentares das vitaminas.

Escreva os nomes das principais vitaminas ou daquelas que foram explicadas durante a aula. Peça para os alunos citarem as funções dessas vitaminas e escreva-as na coluna ao lado.

Os alunos deverão trazer, para esta atividade, recortes de revista com figuras de alimentos para pregá-los no quadro, de acordo com as fontes alimentares das vitaminas. Também poderão substituir ou complementar as figuras de revista com desenhos de alimentos.

Exemplo de um quadro de vitaminas: VITAMINAS FUNÇÃO ou retinol - Importante para o bom funcionamento da visão; protege a pele; essencial para o funcionamento dos reprodutores. D ou calciferol - Boa para a formação e a reconstrução dos ossos e dentes. E ou tocoferol - Contribui para o bom estado dos tecidos; ajuda na digestão das gorduras; retarda o envelhecimento do organismo. K ou menadiona - Fundamental para a coagulação sanguínea. C ou ácido ascórbico - Junto a alimentos que contêm ferro, evita a anemia; ajuda a cicatrizar feridas; evita o aparecimento de certas doenças, como a gripe. B1 ou tiamina - Importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro. B2 ou riboflavina - Contribui para o bom estado dos tecidos e da visão; acelera a cicatrização. B3 ou niacina - Participa de quase todas as reações que ocorrem no organismo. B5 ou ácido pantotênico - Importante para o funcionamento do cérebro. B6 ou piridoxina - Ajuda na formação dos músculos e dos glóbulos vermelhos (células do sangue). B8 ou biotina - Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5. B9 ou ácido fólico - Fundamental na divisão celular, especialmente das células do sangue; atua no metabolismo do DNA

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar-gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fone: 32339337/08006433065

(material genético das células). B12 ou cianocobalamina - Ajuda a formar as células vermelhas do sangue e as moléculas de DNA.

Variações da atividade:

Quadro de minerais;

Quadro de carboidratos;

Proteínas e gorduras.

20) Vitaminas e minerais: Verdadeiro ou Falso

Objetivo

Fixar conhecimentos sobre funções e fontes de vitaminas e minerais.

Conhecimentos prévios necessários

Conceito de nutrientes, funções e fontes de vitaminas e minerais. Utilize a pirâmide dos alimentos para explicar esses conceitos.

Procedimentos

Faça uma ficha, cartela ou instrumento semelhante, contendo afirmativas verdadeiras e falsas sobre fontes e funções de vitaminas e minerais. Os alunos deverão colocar ao lado de cada afirmativa se a mesma é correta (verdadeira) ou não (falsa).

A atividade pode ser feita individualmente ou em grupo. Realize a correção da atividade junto aos alunos, explicando cada afirmação.

Exemplos de frases que poderão ser utilizadas:

“As pessoas se alimentam principalmente, porque a comida tem um gosto bom.”

FALSO (“As pessoas se alimentam principalmente para terem energia, saúde, e para conseguirem as vitaminas e minerais que o corpo precisa.”).

“Crianças que comem bastante obtêm as vitaminas e os minerais que o corpo precisa.”
FALSO (o que você come é mais importante do que o quanto você come – a quantidade não garante a qualidade).

“O mineral chamado cálcio é bom para a saúde dos ossos e dos dentes.”VERDADEIRO (o cálcio ajuda a manter ossos e dentes fortes).

“Uma refeição contendo carne, feijão e espinafre é rica em ferro.” VERDADEIRO (as carnes, feijões e vegetais verde-escuros são boas fontes de ferro).

“Quanto mais vitaminas e minerais no meu corpo, mais saúde terei!” FALSO (o excesso de vitaminas e minerais também prejudica o organismo).

“Uma alimentação rica em vitaminas e minerais ajuda a prevenir a desnutrição.” VERDADEIRO (as vitaminas e os minerais ajudam a prevenir várias doenças, dentre elas a desnutrição). o quanto você come – a quantidade não garante a qualidade).

REFERÊNCIAS

- Ambrósio Teresa Cristina – Alimentos Regionais Brasileiros – Ministério da Saúde 2002.
- Ligan, Lúcia – A Escola Sustentável – Governo do Estado de São Paulo e IPEC (Instituto de Permacultura e Ecovilas do Cerrado), São Paulo, 2004.
- <http://www.alimentacaosaudavel.org/Alimentacao-Saudavel-Vida.html>
- <http://www.bancodealimentos.org.br/alimentacaosustentavel/receitas-ai/>
- <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-alimentacao-e-nutricao>