

CADERNO DE ATIVIDADES

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

E NUTRICIONAL

CRECHES



COMSEA
CONSELHO MUNICIPAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL



Juiz de Fora
Prefeitura





EXPEDIENTE

CONSELHO MUNICIPAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Waltencir Carlos da Silva

Presidente

Iara Lucia Velloso

Vice-presidente

EQUIPE TÉCNICA

Thiago Balbi Seixas

Nutricionista da Secretaria de Educação da Prefeitura de Juiz de Fora

Julyana de Paula Farias

Professora

Lidiane Nascimento Nocelli

Professora

Mônica Silveira Cacilhas

Nutricionista da Secretaria de Educação da Prefeitura de Juiz de Fora

Núbia de Magalhães Alvarenga Schubert

Professora

Design e Diagramação

Nathália Barbosa Leite

Assessora da Secretaria de Agricultura, Pecuária e Segurança Alimentar da Prefeitura de Juiz de Fora

2025



SUMÁRIO

1 - APRESENTAÇÃO.....	3
1.1 - REGISTRO DAS AÇÕES.....	3
2 - INTRODUÇÃO.....	4
3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
3.1 - A CESTA DA D. MARICOTA.....	7
3.2 - DIA MUNDIAL DA ÁGUA.....	9
3.3 - CAÇA AO TESOURO.....	11
3.4 - LEITE E ALEITAMENTO MATERNO.....	14
3.5 - O QUE É O QUE É? DESVENDANDO OS	
ALIMENTOS DA NOSSA AGRICULTURA LOCAL.....	16
3.6 - UMA HORTA PARA CHAMAR DE SUA.....	18
3.7 - A FEIRA.....	21
3.8 - ORGANIZAÇÃO DO CARDÁPIO E IMPORTÂNCIA	
DOS NUTRICIONISTAS.....	23
3.9 - ORGANIZAÇÃO DO REFEITÓRIO.....	26
3.10 - LAGARTINHA COMILONA.....	28
3.11 - O OVO.....	31
3.12 - A CARNE.....	32
3.13 - EXPERIMENTANDO CHÁS COM BEBÊS/	
CRIANÇAS.....	34
4 - BIBLIOTECA DE EAN.....	38
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
6 - LEGISLAÇÕES.....	39

1 - APRESENTAÇÃO

Os projetos e atividades aqui apresentados foram pensados de forma a subsidiar a discussão sobre alimentação saudável no âmbito escolar, (creche, Educação Infantil, Ensinos Fundamental I e II e EJA) e incentivar as práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de atividades, jogos, brincadeiras, literaturas e dinâmicas, valorizando a transversalidade do tema.

Vale ressaltar que, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) inclui ações de educação alimentar e nutricional (EAN) para promover hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes. A EAN é um campo de conhecimento e prática que visa promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis de forma voluntária e autônoma.

Incorporar a abordagem sobre alimentação no contexto escolar ainda é um grande desafio, e fazem-se necessárias não somente ações de promoção de alimentação saudável, mas também a incorporação rotineira de atividades de Educação Alimentar e Nutricional em todas as etapas de ensino.

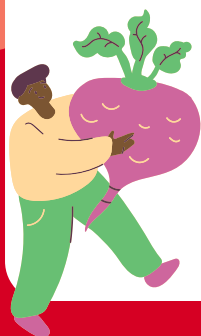
Este material é baseado em sugestões de atividades com interface com o currículo, sugestões de leituras e outros materiais de apoio a fim de integrar e incentivar as práticas de EAN no âmbito escolar e influenciar positivamente as crianças e adolescentes em suas escolhas alimentares.

Ao formar hábitos de alimentação saudável investimos não somente na saúde individual, mas também no desenvolvimento de uma sociedade mais saudável, consciente e ativa.

1.1 - REGISTROS DAS AÇÕES



É fundamental evidenciar a necessidade de registro das ações educativas de EAN desenvolvidas com os bebês, as crianças e os alunos.



Os percursos educativos vividos podem ser registrados das mais variadas formas como: **registros escritos com a criança, cartazes, desenhos, fotografias, vídeos**, entre outras maneiras, e devem ser enviados **mensalmente** para a Supervisão de Alimentação e Nutrição Escolar (SNAE) da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF).

Os registros permitem criar um histórico (portfólio), bem como o acompanhamento e reavaliação das atividades executadas, possibilitando adequações necessárias para uma melhor efetividade das ações. **Além disso, já imaginou ver suas ações sendo compartilhadas com todos os cidadãos, pelas redes sociais da Prefeitura? Iremos selecionar as melhores e encaminhar para a equipe de Comunicação.**

Envie as atividades neste [link](#) ou no QR CODE.

A Supervisão de Nutrição e Alimentação Escolar se coloca à disposição para apoiar o desenvolvimento das atividades nas unidades de ensino. Aproveite este caderno e também desenvolva outras ideias criativas e inovadoras.



2 - INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida de uma criança são essenciais para estabelecer as bases para o seu desenvolvimento ao longo da vida. Por isso, o desenvolvimento na primeira infância (DPI) tem recebido cada vez mais atenção, tendo sido incluído nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e nos planos de governo de diversos países (VENANCIO et al., 2022).

A alimentação adequada e saudável tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, pois, neste período, as preferências alimentares são desenvolvidas. Embora o indivíduo tenha preferências inatas por determinados sabores, o aleitamento materno e as primeiras exposições aos alimentos por meio da alimentação complementar podem determinar preferências alimentares, que tendem a se perpetuar por toda a vida (BEAUCHAMP et al., 2009; DE COSMI et al., 2017). Durante esse período, as escolas e as creches têm papel fundamental como ambientes promotores da alimentação adequada e saudável, sendo responsáveis por tomar as decisões sobre alimentação e desempenhando papel crítico na formação da preferência alimentar em crianças (BRASIL, 2022).

No Brasil, apesar dos avanços nas políticas de promoção da alimentação adequada e saudável, o cenário epidemiológico do consumo alimentar infantil merece especial atenção. Dados do ENANI-2019 mostram que, entre crianças de 6 a 23 meses de idade, 80,5% consomem alimentos ultraprocessados e 24,5%, bebidas adoçadas. Ainda nessa faixa etária, 22,2% das crianças não consumiram nenhuma fruta e hortaliça no dia anterior à entrevista e 68,4% receberam alimento(s) com adição de açúcar. No que se refere à diversidade mínima da alimentação, apenas 57,1% delas atingiram o indicador, definido como o consumo de pelo menos cinco de oito grupos de alimentos (UFRJ, 2021).

Para que isso ocorra, ações individuais e coletivas são fundamentais para assegurar esse direito e cabe ao nutricionista, profissional da saúde no ambiente escolar, promover a construção de hábitos alimentares saudáveis e planejar cardápios que promovam a segurança alimentar e nutricional e previnam todas as formas de má nutrição, além de incentivar o aleitamento materno.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil é reconhecida como uma ação estratégica para a proteção e promoção da saúde, o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) (BRASIL, 2022).

A prática de EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a 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 (BRASIL, 2012).

As ações de educação alimentar e nutricional devem ser significativas e promotoras de sentido para as crianças que a vivenciam. Sendo assim, destacamos que é importante considerar as especificidades das crianças nessa etapa (cada palavra empregada e cada estratégia precisa levar em conta a faixa etária, a cultura e o amadurecimento das crianças para que compreendam e pensem sobre as experiências propostas pelo professor).



Além disso, o Ministério da Saúde do Brasil propõe algumas recomendações para a alimentação saudável para as crianças menores de dois anos. Assim, conhecer os “12 Passos Para Uma Alimentação Saudável” na primeira infância, pode empoderar as educadoras infantis, que atuam ativamente na alimentação de crianças em creches, por exemplo.

A ampla divulgação dessas informações, em especial, às famílias das crianças, pode contribuir com o crescimento saudável, além da construção e fortalecimento de hábitos alimentares promotores de saúde.

12 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- | |
|---|
| • Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses |
| • Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses |
| • Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas |
| • Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno |
| • Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade |
| • Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança |
| • Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família |
| • Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família |
| • Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição |
| • Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família |
| • Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa |
| • Proteger a criança da publicidade de alimentos |

VAMOS COMEÇAR?

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

1ª atividade:

A Cesta da Dona Maricota

OBJETIVOS:

Incentivar bons hábitos alimentares;
Identificar as preferências alimentares das crianças
Conhecer os alimentos in natura,
Despertar o interesse para uma alimentação saudável



DESENVOLVIMENTO:

1º Momento: Leitura do livro - A cesta de Dona Maricota

Os professores deverão usar da criatividade para chamar atenção dos alunos. Após a contação apresentar os alimentos mencionados na história, deixar as crianças manusearem os alimentos.

2º Momento: Conhecendo legumes/verduras e frutas:

Nessa atividade, os professores deverão disponibilizar **legumes, verduras e frutas**. O educador deixará o estudante manusear e logo após oferecer esse alimento para o mesmo experimentar;

- Enfatizar cores, formas, texturas, gosto (doce ou amargo);
- Poderá ser confeccionado um cartaz para ensinar as crianças:
O que é fruta; O que é legume; O que é verdura.
- Poderá ser trabalhado a letra inicial de cada alimento;



Lembrando, sempre que é servida uma refeição é necessário que a criança esteja ciente do que está comendo. Tendo em vista essa perspectiva, é necessário que a atividade de educação alimentar e nutricional se faça presente em todas as refeições servidas dentro da creche. **Sempre mencionar o nome do alimento, facilitar a visualização do mesmo no prato e incentivar de forma positiva.**

3º Momento: Boneca Saladinha

Nessa atividade cada turma deverá confeccionar uma **boneca saladinha**. Essa boneca será um meio de lembrar toda a turminha sobre a importância de uma alimentação saudável. **A partir dos alimentos preferidos de cada aluno a boneca começará a tomar forma!**

Após a confecção, a creche poderá promover um desfile de bonecas saladinhas!!



4º Momento: Leitura do livro – Sopão da Dona Maricota:

Nesse dia o trabalho será em conjunto com a cozinha. Os ingredientes para o preparo da sopa deverão ser disponibilizados para as crianças poderem ver antes do mesmo ser colocado na panela. Antes da alimentação, deverá ser contada novamente a história: **A Cesta da Dona Maricota.**

SUGESTÃO:

FAÇA ESTAS ATIVIDADES NO INÍCIO DO ANO LETIVO (FEVEREIRO)



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

2ª atividade:

A ÁGUA

MATERIAL NECESSÁRIO:

Copo com água filtrada.



DESENVOLVIMENTO:

1º PASSO: apresentar no centro da sala um copo de água filtrada.

2º PASSO: perguntas: quem conhece esse alimento? Onde conseguimos esse alimento? Ele é importante para o nosso corpo?

- Caso as crianças não comentem, falar sobre a água no nosso organismo, sobre sua função e sobre sua importância. Destacar que tudo o que é “líquido” no nosso corpo tem muita água (sangue, urina, saliva, suor, lágrima...). Enfatizar a necessidade de consumir água para poder evacuar com facilidade (um problema recorrente de muitas crianças).
- A água também está presente nos alimentos. Alguns deles possuem grande quantidade, como é o caso das frutas, das hortaliças e do leite. Também usamos a água para cozinhar os alimentos. Introduzir a reflexão sobre a qualidade da água, perguntando: Podemos beber qualquer água? Por quê?
- Destacar que, só olhando, a gente não sabe se a água é limpa para beber ou não. Precisamos pegar a água para beber de um filtro (que pode ser de barro, plástico, porcelana, pressão ou central), um purificador, um galão de água ou, ainda, ferver a água.
- Explicar que, caso a criança tenha dúvida, deve perguntar a um adulto se aquela água é limpa. Uma água suja pode gerar muitas doenças. O que mais fazemos com a água? Instigar as crianças a perceberem que embora estejamos tratando da água como alimento ela também é importante para a higiene e manutenção dos outros seres vivos.

PARA CRIANÇAS DE 2 A 3 ANOS

Propor experiências de aquecimento e resfriamento da água, curiosidades sobre o gelo e o vapor-d'água.

PARA CRIANÇAS DE 4 A 5 ANOS

Além das experiências do grupo anterior, propor mais um tópico – uma pesquisa do caminho que a água faz na natureza.

Essa pesquisa deve respeitar a faixa de idade e a realidade de cada grupo, podendo ser feita com perguntas aos adultos e responsáveis, pesquisas em livros, sites eletrônicos e filmes ou visita à estação de tratamento de água da cidade.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR:

Guia Alimentar da População Brasileira

SUGESTÃO DE MÚSICAS

- ÁGUA DO MEU FILTRO (Grupo Palavra Cantada)
- A ÁGUA (Grupo Palavra Cantada)
- GOTINHA EM GOTINHA (Grupo Palavra Cantada)



SUGESTÃO DE VÍDEOS

Ciclo da Água

Higiene e sua saúde

SUGESTÃO:

**FAÇA ESTAS ATIVIDADES EM MARÇO.
E QUE TAL TRANSFORMAR O DIA
MUNDIAL DA ÁGUA EM
SEMANA DA ÁGUA!**



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

3ª atividade:

CAÇA AO TESOURO

Alimentação saudável e seu impacto na saúde

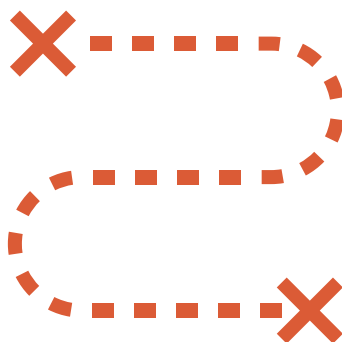


OBJETIVO

Explorar o deslocamento no espaço e testar os limites corporais. Identificar frutas, legumes e verduras, reconhecendo seus benefícios para a saúde.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Frutas e hortaliças higienizadas, que devem ser colocadas numa caixa a ser escondida no ambiente.
- Cadeiras, bancos.
- Cordas.
- Bamboles.
- Colchonetes.
- Pneus e/ou.
- Outros objetos que possam ser usados na organização do espaço.
- Em um ambiente amplo, criar vários caminhos e obstáculos tais como túneis de pneus ou de cadeiras enfileiradas, bancos de alturas variadas, colchonetes, cordas trançadas e outros condizentes com os recursos disponíveis. O educador deve modular as dificuldades de acordo com a maturidade do grupo.



PARA CRIANÇAS DE 2 A 3 ANOS

1º PASSO - Levar o grupo para o ambiente previamente preparado e criar uma história com eles de uma floresta misteriosa, desconhecida onde está escondido um tesouro.

2º PASSO - Encorajá-los (de forma fictícia utilizando os objetos utilizados) a passarem por “cavernas escuras” nadarem “em rios caudalosos”, passarem por “desfiladeiros” ou “na beira dos abismos” até acharem o tesouro.

3º PASSO - Sentar em roda, retirar os alimentos e convidar as crianças a identificá-los dizendo seu **nome, cor, forma, sabor (se é doce, ácido ou amargo...)**.

4º PASSO - Ao final, partilhar com a turma a degustação de alguns dos alimentos que compuseram o tesouro.

PARA OS BEBÊS (CESTO DOS TESOUROS)

Os bebês aprendem e se desenvolvem através de suas múltiplas linguagens. Por meio de suas ações de explorações, aprendem sobre o mundo à sua volta. Nesse contexto, é importante que os bebês participem de situações nas quais possam agir sobre os materiais repetidas vezes, divertindo-se, explorando, investigando, testando diferentes possibilidades de uso e interação, encontrando e resolvendo problemas; que possam explorar objetos com formas e volumes variados e identificar algumas propriedades simples dos materiais, como, por exemplo, a luminosidade, a temperatura, a consistência e a textura; que possam também explorar temperatura e inclinação dos diferentes tipos de solo da unidade de Educação Infantil. Além disso, é importante que possam, por meio da repetição com significado dessas situações, descobrir a permanência do objeto.



OBJETIVOS

- Explorar e descobrir as propriedades de objetos e materiais (odor, cor, sabor, temperatura)
- Despertar o interesse e a curiosidade dos bebês e crianças pelos alimentos in natura.
- Identificar a preferência e o interesse dos bebês e crianças pelos alimentos.

DESENVOLVIMENTO

- A proposta pode ser realizada dentro da sala de referência, em um ambiente externo ou em outro espaço seguro, dentro da creche. A professora deve organizar em **cestos, caixas ou baú**, objetos da cozinha que contenham: **utensílios de cozinha** (colher de polietileno, colher de metal, canecas de metal, caneca de plástico, coador grande e pequeno, prato de metal, prato de plástico, potes de diferentes tamanhos, formas de bolo, rolo para abrir massa, peneira, funil, cartela de ovos, fuets, copo de plástico resistente, copos de plásticos molinhos, conchas de diferentes tamanhos, verduras, frutas e legumes (um dia somente para fruta, outro para verdura e outro somente para legumes)).
- Separar os objetos, por categorias. Cada categoria em um cesto.
- Deixar que os bebês explorem livremente os elementos contidos nos cestos. Durante a brincadeira, o professor ocupa um papel importante para sustentar a atividade espontânea das crianças, e isso exige uma postura de disponibilidade, atenção e silêncio, permitindo que as crianças sigam seu ritmo e possam se concentrar em sua atividade de descoberta dos materiais não estruturados oferecidos a elas.



SUGESTÃO:
FAÇA ESTAS ATIVIDADES EM ABRIL,
INTEGRANDO AS AÇÕES DO DIA
MUNDIAL DA SAÚDE

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

4ª atividade:

LEITE E A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Copo com leite.
- Bilhete para os responsáveis perguntando se a criança foi amamentada e por quanto tempo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1º PASSO - Colocar no centro da roda um copo com leite. Fazer as seguintes perguntas: **Quem conhece? Onde conseguimos esse alimento? Só a vaca é que produz leite? Quais outros animais também produzem? Bebemos o leite de todos os animais? Por quê?**

Explicar que cada mãe de animais mamíferos produz o leite para seu filhote com tudo o que ele precisa. Explicar que os leites que compramos, tanto líquido quanto em pó, são feitos com o leite da vaca, mas também podem ser feitos com o leite de outros animais, como por exemplo, cabra.

Perguntar: Que receitas podem fazer com o leite? Que outros produtos comemos que são feitos com leite? **Listar os produtos derivados do leite e as comidas que podemos preparar com ele.**

Aproveitar este momento para falar da importância do aleitamento materno. Reforçar que cada mãe produz o leite certo para seu filhote. Usar fotos de crianças sendo amamentadas, vídeos, bonecos de pano amamentando e outras estratégias lúdicas.



- Caso alguma criança tenha um irmão ou parente que ainda mame, convidá-la a relatar esta experiência, ou, ainda, convidar a mãe que amamenta para conversar com a turma.
- Os educandos também podem observar filhotes mamando nas mães por documentários, vídeos, fotos, na vizinhança, em criações de animais vizinhas à unidade escolar.
- Além do objetivo inicial, esta atividade também visa a valorização do aleitamento materno.
- Sugestão: **realizar na escola, em ação conjunta entre educação e saúde, encontros com as famílias para promover a amamentação.**

SUGESTÃO DE MATERIAIS COMPLEMENTARES

Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento

Projeto com gosto de saúde: aleitamento materno

POESIA:

Leite com café, Maria da Graça Almeida

Sou garoto curioso,

E pra bem me instruir,

O que me é misterioso,

Tento logo descobrir.

Sem certeza ou sem fé,

Indago desde pequeno:

Se a vaca bebesse café,

O leite seria moreno?



SUGESTÃO:

**FAÇA AS ATIVIDADES NO MÊS DE
MAIO OU NO MÊS DE JUNHO QUE SE CELEBRA
O DIA MUNDIAL DO LEITE**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

5ª atividade:

O QUE É O QUE É? DESVENDANDO OS ALIMENTOS DA NOSSA AGRICULTURA LOCAL



OBJETIVO

Nomear alimentos in natura, descrevendo suas principais características e exercitando a oralidade e a capacidade de articular informações.

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Cartões com imagens de alimentos in natura.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para crianças de 3 a 5 anos

- Utilizando cartões com imagens de alimentos in natura, promover um “o que é o que é”.
- Sortear um cartão e dar dicas até que as crianças descubram qual é o alimento.
- Dependendo da maturidade da turma, pode-se fazer com que as crianças sejam as protagonistas da brincadeira, ou seja, uma delas sorteia o cartão não permitindo que as outras vejam. A própria criança que sorteou começa a dar dicas.
- Quem descobrir qual o alimento representado na ficha assume a função do sorteio.



Para crianças de 5 anos (atrelada ao trabalho de raciocínio lógico):

A criança sorteia o cartão e a turma faz perguntas sobre as características do alimento, não podendo perguntar o nome. A criança com o cartão só pode responder sim ou não. Quem adivinhar o alimento assume o sorteio.

DICAS DE ADAPTAÇÃO:

Para as crianças **menores de 1 ano**, a utilização das imagens do cartão pode servir de comparativo com os alimentos in natura. É necessário apresentar o cartão e o alimento in natura, pronunciando o nome do alimento sempre que for apresentado. Assim, podemos trabalhar o reconhecimento dos alimentos e seus respectivos nomes.

Já para **crianças de 1 a 3 anos**, podemos utilizar os cartões, juntamente com a cesta de alimentos in natura que a professora deverá providenciar. Assim que for apresentando o cartão, a criança deverá ir até a cesta e pegar o alimento que foi apresentado.



Priorizar os itens que foram entregues pelos agricultores familiares participantes da chamada pública, e até mesmo os itens sazonais (da época). **Sempre citando a importância dos agricultores familiares na produção de alimentos de qualidade, frescos e locais. E que tal visitar uma horta com as crianças ou até mesmo fazer na própria creche?**

SUGESTÃO:

**FAÇA ESSA ATIVIDADE NO MÊS DE MAIO
CELEBRANDO O CAMPO, OU EM AGOSTO, APÓS O
RETORNO DAS FÉRIAS, DIA MUNDIAL DA
AGRICULTURA FAMILIAR É COMEMORADO NO
DIA 25 DE JULHO**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

6ª atividade:

UMA HORTA PARA CHAMAR DE SUA

Um espaço para plantações é um incentivo ao bebê e a criança a prestar atenção na natureza, identificar os alimentos que fazem bem para a saúde e estimular o gosto pela alimentação saudável.



A tarefa de cuidar das plantinhas propicia momentos deliciosos em família e com os amigos, ensinando noções de paciência, responsabilidade, ecologia e trabalho em equipe. Esta proposta consiste em buscar alternativas, no espaço da creche e pré-escola, para a construção de uma horta ou canteiro que possa ser cultivado pelos bebês/crianças. A experiência pode ficar mais interessante com o convite às famílias a participarem da construção e cultivo, sempre junto com as crianças.

Reconhecemos que algumas Escolas e creches já possuem a sua horta, e esta proposta vem com o intuito de fortalecer a importância desse trabalho com as crianças.

OBJETIVOS

- Identificar os alimentos nascidos na natureza;
- Perceber a diversidade das plantas;
- Contribuir para a integração dos bebês e crianças com os elementos da natureza;



- Incentivar as crianças a explorar os elementos da natureza, suas formas, cores, cheiros e sabores;
- Ampliar o acesso das famílias ao ambiente da creche/escola;
- Estimular o interesse por alimentação saudável, ajudando os pequenos a identificarem os alimentos que fazem bem à saúde;
- Estimular a observação como meio para levantar hipóteses e solucionar problemas.

PROPOSTA

A coordenadora, juntamente com sua equipe, poderá localizar e organizar um local apropriado para a construção de uma pequena horta ou um canteiro que possa simbolizar o cultivo de alimentos, no qual as crianças possam participar ativamente desta experiência.



A professora deve fazer junto com as crianças a escreva da lista de mudas necessárias para o plantio a partir das preferências das mesmas, e uma pesquisa sobre o que é preciso para plantar, a época certa de colher de cada vegetal o tempo de cultivo, entre outros aspectos importantes. Será necessária a ajuda de outro educador para organizar o espaço, preparo da terra e fazer alguns buracos para receber as mudas.

Pode ser colocada uma plaquinha com o nome/foto da criança junto a muda por ela plantada e a imagem do vegetal plantado, ou em caso de uma turma plantar um canteiro pode-se colocar a foto da turma no mesmo. **O cuidado com a horta deve ser diário e poderá ser feito de acordo com a escola/turma.**



As atividades práticas na horta incluem plantar sementes, regar as plantas, remover ervas daninhas e observar o crescimento das plantas.

Documentar o progresso da horta é uma ótima maneira de avaliar o projeto e pode ser feito através de **diários de bordo, fotos, cartazes**.

Manter uma horta escolar requer planejamento e dedicação contínua. Isso pode incluir um cronograma de manutenção envolvendo pais e membros da comunidade.

SUGESTÃO DE LIVRO

A horta de Mariana.

A obra “A horta de Mariana” destaca a origem dos alimentos; a necessidade de estimular as crianças a se desafiarem na prova de novos alimentos, novos sabores e as experiências que esses desafios podem proporcionar; a relevância do comer em família e entre amigos e a escolha alimentar adequada. **Todos esses aspectos são abordados de forma lúdica e divertida.**

OUTRAS SUGESTÕES:



MPN - MÚSICA POPULAR NUTRITIVA - TÂNIA BICALHO JUIZ DE FORA. Disponível em: YOUTUBE



A CESTA DA DONA MARICOTA



SOPA DO NENÉM- PALAVRA CANTADA



BIBI COME DE TUDO



CHARLIE E LOLA - EU NUNCA VOU



PLANTANDO NA HORTA

COMER UM TOMATE



CONHECENDO UMA HORTA

SUGESTÃO:

**FAÇA ESSA ATIVIDADE NO MÊS DE MAIO NA
SEMANA DO MEIO AMBIENTE APROVEITANDO,
TAMBÉM, A AÇÃO DO DIA DO CAMPO, SUGERIDA
NA 5ª ATIVIDADE**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

7ª atividade:

A FEIRA

Fazer compras de alimentos/ingredientes com as crianças: ao expô-las às feiras e mercados, despertamos a curiosidade por novidades e incluimos suas participações nas escolhas e planejamento das refeições.

- Deixe os pequenos escolherem frutas e legumes e permita que os maiores sugiram alguns ingredientes e temperos.
- Aproveite também para mostrar os bons alimentos, falar sobre formas, texturas e sabores (é azedinho como o limão, é docinho como a banana, é durinho e crocante como a maçã), permitir que aflore a criatividade e surjam investigações.
- A proposta consiste em convidar as crianças a vivenciarem uma feira com os alimentos (frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, fubá, macarrão) existentes na creche para que as crianças conheçam os alimentos da feira (nome, peso, textura, cor, sabor, onde ele nasce (árvore, chão?).



Além disso, é um momento interessante para utilizar de instrumentos e suportes de escrita. Prepare uma lista de compras junto com os pequenos antes de chegarem a feira!

Os **bebês** aprendem sobre a linguagem e se aproximam da linguagem escrita a partir das diferentes oportunidades que possuem de escuta e exploração de diferentes instrumentos e suportes de escrita, em situações significativas e acompanhadas de conversas e ações que favoreçam a atribuição de sentido e significado ao seu uso social.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Utilizar materiais variados com possibilidades de manipulação, explorando cores, texturas, superfícies, planos, formas e volumes ao criar objetos tridimensionais.

DESENVOLVIMENTO

A professora deve organizar um contexto de feira, preferencialmente fora da sala de referência.

Promover um diálogo com as crianças sobre onde vão e o que vão fazer.



Nesse momento, seja escriba das crianças para escrever uma lista de compras. Percorrer a feira junto com as crianças, nomeando as frutas, verduras, legumes e plantas aromáticas.

Estimule as crianças a conhecerem os alimentos: observar a sua forma, sentir a textura, o cheiro, o peso...

Recorra, sempre, à lista de compras produzida junto com as crianças.

SUGESTÃO:

FAÇA ESSA ATIVIDADE NO MÊS DE AGOSTO. O DIA DO FEIRANTE É CELEBRADO NO DIA 25 DE AGOSTO.



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

8ª atividade:

ORGANIZAÇÃO DO CARDÁPIO E IMPORTÂNCIA DOS NUTRICIONISTAS

INTRODUÇÃO

A Educação Nutricional nas escolas vai além da simples instrução do que comer, visando o desenvolvimento de uma relação positiva com a comida promovendo escolhas conscientes que impactam diretamente na saúde e qualidade de vida.



O cardápio da alimentação escolar é um instrumento que visa a oferta de uma alimentação saudável e adequada aos educandos durante todo o período letivo. Os cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados pelo RT do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tendo como base a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na promoção da alimentação adequada e saudável. (Resolução 06/2020).

Outro ponto importante é o atendimento às necessidades alimentares especiais, para as quais deve haver adaptação dos cardápios para atender aos estudantes diagnosticados com necessidades alimentares especiais tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras.

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), órgão do governo federal que regulamenta o PNAE, prevê que o cardápio seja montado com refeições que cubram as necessidades nutricionais durante o período letivo. Sendo assim, a depender da faixa etária e modalidade de ensino, o número de refeições e o tamanho das porções serão diferentes.

São pontos importantes a serem pensados na elaboração do cardápio da alimentação escolar:

- **Frequência mínima de oferta de frutas in natura e hortaliças;**
- **Inclusão de alimentos específicos, fonte de nutriente como ferro heme, vitamina A**
- **Limitar o consumo de produtos cárneos, bebidas lácteas, doces;**
- **Proibição da oferta de alimentos que contenham gordura trans;**
- **Proibição da oferta de alimentos ultraprocessados e de açúcar, mel e adoçante para crianças de até três anos.**

O **cardápio referência**, elaborado com base nas recomendações citadas, é enviado para as escolas juntamente com as fichas técnicas, nas quais é descrito: ingredientes utilizados, quantidade, valores nutricionais, modo de preparo e tamanho da porção. Ele também pode ser acessado no **site da Prefeitura**.

Com todos esses requisitos atendidos, a alimentação servida em escolas e creches é capaz de promover maior rendimento escolar, desenvolvimento biopsicossocial e qualidade de vida. As escolhas alimentares feitas na infância podem influenciar a saúde na vida adulta refletindo em uma sociedade mais saudável e consciente.

VAMOS ENSINAR OS ESTUDANTES DE FORMA DIVERTIDA?

COMPONENTE CURRICULAR

Linguagem oral e escrita, Matemática, Ciências

OBJETIVOS

- Reconhecer o que é um cardápio;
- Reconhecer como é organizado o cardápio da creche/escola e quem é o responsável pela organização;
- Reconhecer que o cardápio da creche/escola é composto por alimentos variados e de importante valor nutricional



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

- Fazer um levantamento do cardápio que será oferecido nos próximos dias e selecionar imagens que representem os alimentos que compõem esses pratos.
- Em grupo, pode ser na rodinha, espalhar as imagens no chão ou sobre uma grande mesa apresentando os alimentos que irão compor o cardápio do dia. Os alimentos também podem ser apresentados in natura utilizando recursos como caixa tátil ou da forma que preferir utilizando imagens, aromas, tato, etc.
- Pergunte para os pequenos: quantos alimentos compõem o cardápio do dia? Quais as cores presentes e as cores preferidas?
- Observar/registrar as falas dos bebês/crianças, suas preferências e observações em torno dos alimentos apresentados.
- Confeccionar juntamente com os bebês/crianças um cartaz com o cardápio do dia, que poderá ser usado diariamente alterando os alimentos que serão servidos no dia.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS

CONHECENDO O CARDÁPIO DAS ESCOLAS

CARDÁPIOS PNAE

RESOLUÇÃO 6 - PNAE - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SUGESTÃO:

FAÇA ESSA ATIVIDADE NO MÊS DE AGOSTO. O DIA DO NUTRICIONISTA É CELEBRADO NO DIA 31 DE AGOSTO.

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

9ª atividade:

ORGANIZAÇÃO DO REFEITÓRIO

Alimentar bebês no ambiente coletivo da Educação infantil deve ser visto como um momento de aprendizagem importante e requer atenção e diálogo entre aqueles que cuidam.

O momento de alimentação dos bebês é uma atividade permanente e deve incluir a preparação do ambiente para a alimentação de forma organizada, segura, prazerosa e bonita, considerando também individualidades e preferências dos bebês favorecendo sua autonomia.



Ouvir os familiares buscando identificar os afetos envolvidos na alimentação contribui para uma parceria de confiança, convidar os familiares a participar da vida do berçário em alguns momentos é um bom caminho para construir essa relação. **Planeje um tempo de alimentação diferente do tempo institucional para a realização desse projeto. Convide as merendeiras para participar dessa ação.**

OBJETIVO

Garantir que as refeições sejam momentos mais agradáveis e prazerosos

PROPOSTA

Organizar, junto com as crianças, o ambiente para as refeições (preferencialmente o espaço que eles utilizam no cotidiano), visando garantir que as refeições sejam momentos mais agradáveis e prazerosos.

Pense numa refeição prazerosa para você, quais seriam as características?

- Separar em caixas, materiais como: toalhas de mesa ou tecidos variados, peças de jogo americano e algumas flores (caso a escola possua um jardim ou quintal, vá até lá com a crianças e colha folhas ou flores que possam ser utilizadas na decoração). Depois de tudo organizado faça o convite para a refeição, sempre incentive a se alimentarem sozinhos. Ao final da refeição convide-os a recolher os objetos e guardá-los nas caixas novamente.
- **Fazer um mural com fotos** para que as famílias vejam como a organização do ambiente de alimentação pode ser agradável colaborando para o bem-estar das crianças.
- Essa proposta deve se estender por dois meses. Ao final, pode ser organizado um piquenique (pode se fazer um convite às famílias para participar) na área externa ou qualquer outro ambiente, sempre contando com a “ajuda” das crianças na organização dos espaços.

SUGESTÃO DE LIVRO:

Hora do almoço.

Uma refeição diferente deixou os animais curiosos e animados. Acompanhe-os na hora do almoço.

OUTROS CONTEÚDOS:

ORGANIZANDO A ALIMENTAÇÃO DOS BEBÊS

PREPARANDO UMA COZINHA PARA OS BEBÊS



SUGESTÃO:

**FAÇA ESSA ATIVIDADE NO MÊS DE
SETEMBRO OU EM OUTUBRO
CELEBRANDO O DIA DA
MERENDEIRAS ESCOLAR**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

10ª atividade:

VAMOS CONSTRUIR A LAGARTINHA COMILONA?!



HORA DO CONTO

No livro “A lagartinha comilona”, Eric Carle conta a história de uma lagarta que come de tudo, mas só os alimentos saudáveis lhe fazem bem.

[Clique aqui para acessar o livro.](#)

OBJETIVOS

- Estimular o desenvolvimento cognitivo e motor dos bebês/crianças;
- Reforçar os conceitos apresentados na história (alimentos saudáveis e não saudáveis)
- Estimular a imaginação e a criatividade dos bebês/crianças.

PROPOSTAS

A hora do conto deve ser um momento prazeroso para os bebês/crianças sendo assim, poderão ser utilizados vários recursos na contação da história como: dedoches, palitoches, teatro de sombras, ou quaisquer outros que a professora achar adequado ao momento e à sua turma.

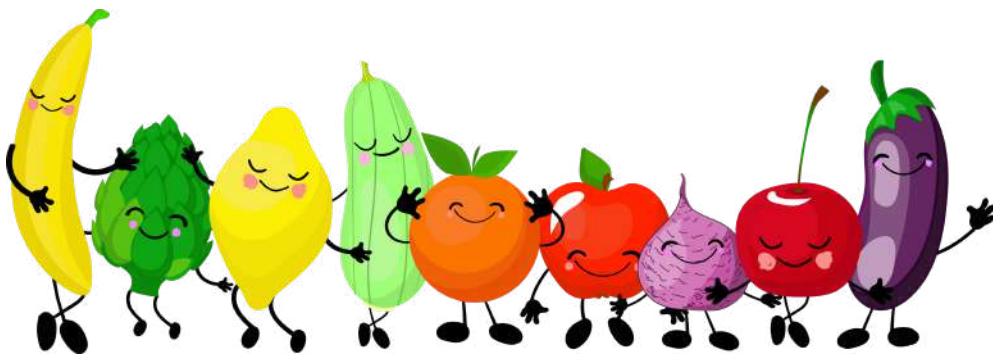
Na história a lagarta comeu: maçã, pera, ameixa, morango e laranja. Colocar à disposição dos bebês/crianças as frutas que apareceram na história devidamente higienizadas.



As frutas podem ser apresentadas inteiras compondo uma bela cesta de frutas a fim de despertar a curiosidade e serem manipuladas explorando as suas texturas, e também picadas e servidas separadas em pratos para que possam explorar os sabores através do paladar.

Sugestão: Aproveite e tire fotografias registrando as diferentes expressões da criança ao explorar/saborear o alimento, observando suas preferências. É possível também:

- Explorar o **calendário** relacionando os dias da semana com as frutas que a lagarta comeu, trabalhar com cores, nomes das frutas e quantidades;
- Elaborar com as crianças quebra-cabeça ou outros jogos, utilizando, por exemplo, as frutas da história;
- Registrar de forma a comparar alimentos saudáveis e não saudáveis explorando a produção das crianças por meio do desenho de observação, pinturas, colagens e outros recursos, de acordo com a faixa etária das crianças.
- **Confeccionar a lagarta:**
 - * Utilizando massinha de modelar;
 - * Utilizando papéis revistas/jornais velhos para os bebês/crianças rasgar/amassar;
 - * Utilizando caixa de ovos pintura com utilização ou não de pincéis;
 - * Dê asas a sua imaginação e crie com os bebês/crianças lagartas coloridas e divertidas das mais diversas formas.



Você poderá também: Preparar um delicioso gelado de morango e banana:

INGREDIENTES:

2 bananas;

200 gramas de morangos (previamente higienizados);

1 copo de leite.

No liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater bem. Mas se quiser pode deixar uns cubinhos de morangos sem serem triturados para juntar à mistura. Em seguida, colocar a mistura em copinhos de plástico ou silicone, preferencialmente com tampas. Levar ao congelador e passadas umas horinhas estão prontos para comer.

Lembramos que a proposta é apenas uma sugestão, e o trabalho poderá ser feito também utilizando uma literatura da preferência do professor.



***Não haverá entrega extra de gêneros alimentícios para a execução das atividades.**

SUGESTÕES DE MÚSICA



Rock das frutas - A turma do seu Lobato (Volume 1)

Pomar - Palavra Cantada

Laranjas e bananas - Xuxa no mundo da Imaginação

Lagarta comilona - Brincadeira para a Educação Infantil



SUGESTÃO: FAZER ESTAS ATIVIDADES NA SEMANA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO EM OUTUBRO. AÇÕES ESSAS QUE PODEM FAZER PARTE DAS AÇÕES DO MÊS CRIANÇA

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

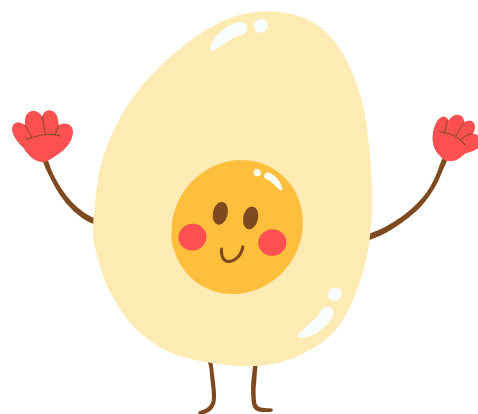
11ª atividade:

DIA DO OVO

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Ovos crus e cozidos.
- Potes.
- Batedor de ovos.

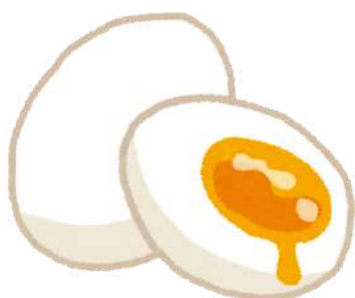
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES



- Sentar com o grupo em roda e deixar que manipulem os ovos cozidos, comentando a forma de cozimento.
- Iniciar uma provocação questionando como os ovos aparecem. Eles são plantas? Quais são os animais que botam ovos? Comemos os ovos de todos os animais? Por quê?
- Levantar o que sabem sobre granjas, fazendas ou galinheiros caseiros. Identificar quem cria (ou tem familiar que cria) galinhas em casa. Como podemos comer o ovo? Conhecem alguma comida que leva ovo? Quais? Eles são usados crus ou cozidos?
- Quebrar um ovo num pote e passar na roda para que observem.
- Caso a turma tenha interesse, quebrar um segundo ovo, separando a clara da gema e bater a clara em neve para que acompanhem a transformação. **Enfatizar que o ovo é um alimento rico em proteínas e vitaminas.**
- Para as crianças em fase mais avançada de alfabetização, usar as mesmas estratégias indicadas nas rodas de degustação, fazendo listagens de comidas que levam o ovo e formas de comê-lo.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR:

Guia Alimentar da População Brasileira



**DIA DO OVO É CELEBRADO NO
DIA 11 DE OUTUBRO**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

12ª atividade:

A CARNE



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões de figuras de preparações de carne e de cortes de carne crua de boi, porco, frango, peixe e outras que forem habituais na realidade local.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- Levar para a roda as figuras de cortes de carnes cruas.
- Espalhar as figuras pelo chão e deixar que as crianças comentem entre si o que elas representam.
- O educador deve ficar disponível para qualquer dúvida que surja de entendimento, por exemplo, diferenciar as carnes de boi e de porco.
- Selecionar quatro ou cinco figuras e convidar as crianças a se agruparem para conversarem sobre aquela figura, montando grupos de no máximo cinco crianças.
- Depois cada grupo se apresenta expondo o que conversou sobre aquela figura, falando o nome e a origem do alimento, onde podemos adquiri-lo, se eles já o experimentaram, como pode ser consumido.
- A cada grupo que se apresentar, o educador deve sistematizar o que foi apresentado, retomando as colocações mais pertinentes e permitindo que o grupo todo se aproprie do que foi falado.



- Em seguida, fazer um levantamento entre as crianças sobre quem tem o hábito de consumir estes alimentos e sobre suas formas de preparo. Enriquecer o repertório das crianças com mais opções de tipos de alimentos e forma de preparo.
- Finalizada a exposição dos grupos, colocar todas as figuras juntas e comentar sobre a importância das carnes **na alimentação como fonte de proteína e minerais**.
- Em seguida, conversar em roda sobre o hábito do consumo de carne: como as famílias preparam as carnes e com que acompanhamentos.
- **Reforçar que uma alimentação saudável é aquela que mistura uma quantidade pequena de carne com muitas hortaliças, feijões e cereais ou tubérculos.** Explicar que é crescente o número de pessoas vegetarianas (incluindo crianças) e que suas escolhas devem ser respeitadas.



SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR:
Guia Alimentar da População Brasileira

**SUGESTÃO: FAZER A ATIVIDADE NO
MÊS DE NOVEMBRO**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

13ª atividade:

EXPERIMENTANDO CHÁS COM BEBÊS/CRIANÇAS



O Guia Alimentar para as crianças brasileiras menores de 02 anos preconiza que a água não deve ser substituída por outras bebidas como água de coco, sucos e chás, e em sendo oferecidas essas bebidas não devem conter nenhum tipo de açúcar, mel e adoçantes artificiais uma vez que, ao habituar uma criança a ingerir bebidas açucaradas, (ultraprocessados e refrigerantes) aumentamos as chances da criança apresentar excesso de peso e cárie dentária além de desestimular o consumo de água, que deve ser frequentemente oferecida à criança.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a introdução de chás na alimentação dos bebês deve ocorrer somente após os 06 meses de idade, quando se inicia a inclusão de outros alimentos na dieta. Ao oferecer líquido aos bebês deve-se evitar o uso de mamadeiras e/ou chuquinhas, preferindo sempre utilizar copo, xícara ou colher.

É importante sempre frisar que o leite materno não deve ser substituído em menores de 06 meses por água, sucos, chás, mingaus e outras preparações à base de leite.

OBJETIVO

Explorar os sentidos visão, tato, olfato e paladar.



DESENVOLVIMENTO:

Previamente poderá ser comunicado com as famílias através de bilhetes/reunião ou da forma que melhor convier sobre a atividade a ser realizada, verificando se a família tem o costume do uso de chás, quais são utilizados e se o bebê/ criança poderá participar desta degustação na Creche/Escola.

A proposta consiste na degustação de chás a partir de ervas aromáticas trazidas de casa, colhidas na horta da escola (caso já tenha ocorrido um momento de plantio de ervas aromáticas, junto aos bebês/crianças, na horta da escola, jardim externo ou em pequenos potes, as mesmas poderão ser colhidas juntamente com os bebês/crianças) Utilizar ervas como: camomila , erva-doce, erva-cidreira e hortelã.

Disponibilizar em caixas objetos utilizados para servir chás (bules e xícaras) para que as crianças possam explorá-los livremente;

As ervas devem ser previamente higienizadas e podem ser colocadas em potes ou vasos pequenos para que os bebês possam tocar e cheirar.

Os chás deverão ser previamente preparados, e servidos para degustação na temperatura de morna para frio, sem adição de açúcar e edulcorantes (adoçantes).

Observar as preferências das crianças quanto aos cheiros, texturas e sabores. Para o preparo dos chás poderão ser utilizadas também cascas de frutas higienizadas como: ABACAXI - fonte de vitamina C e antioxidantes bom para fortalecer a imunidade; MAÇÃ - fonte de vitaminas A, B3, B6, B9, C e K; LARANJA - fonte de vitamina C e flavonoides que fortalecem o sistema imunológico e previne a gripe.

Os chás devem ser coados antes de oferecer aos bebês/crianças, e os resíduos podem ser aproveitados como compostagem na horta (interligação com a atividade 6 - Uma horta pra chamar de sua) .



OBSERVAR

- Os bebês/crianças reconhecem o cheiro das ervas/frutas e têm curiosidade/preferência por alguma em especial? Como exploram os cheiros e texturas?
- Durante a degustação dos chás, demonstram preferência por algum? Como reagem aos sabores?
- Os bebês/crianças percebem a diferença de temperatura do chá? Como reagem quando está morno ou frio?

*O registro pode ser feito através de fotografias, desenhos e pequenas filmagens em que poderão expressar suas opiniões livremente.

SUGESTÕES DE LITERATURAS

- **ANNA FLORA. O gato da xícara de chá. Editora Moderna**

Uma garota sonha com o gato pintado no fundo de uma xícara de chá chinesa, que é a coisa mais gostosa na casa da avó. Juntos vão à China e conhecem uma fábrica onde os gatos treinam para entrar em suas xícaras.

- **LÉIA CASSOL. O chá das maravilhas. Editora Cassol**

Alguns amigos da menina do cabelo roxo estão à mesa para se servirem de um delicioso chá, quando vão chegando outros amigos um a um trazendo ingredientes/sentimentos para incluir no chá (alegria/afeto/coragem...)

- **CELSE SISTO. Chá das dez. Editora Aletria**

Dez amigas se reúnem para tomar um chá mas, a cada vez, algo acontece com uma delas. Será que conseguiram tomar o chá juntas?

- **JUDITH KERR. O tigre que veio para o chá da tarde. Editora Harperkids.**

O tigre é bem faminto e folgado. Neste livro vemos lindas ilustrações e um texto leve que traz intenções sobre gentileza, paciência, cortesia, aconchego e regras.

MÚSICAS

Vamos tomar uma xícara de chá. Backyardigans

Quero chá. Luís gonzaga



REFERÊNCIAS

GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS

**SUGESTÃO: FAZER A ATIVIDADE NO MÊS DE
DEZEMBRO OU JUNTO COM A ATIVIDADE 6
- UMA HORTA PARA CHAMAR DE SUA**

4 - BIBLIOTECA DE EAN!



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS



CADERNO DE ATIVIDADES: PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL - EDUCAÇÃO INFANTIL



A CRECHE COMO PROMOTORA DA AMAMENTAÇÃO E DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



REDE DE FORTALECIMENTO PARA O PREPARO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS NAS ESCOLAS



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO PNAE: ATORES SOCIAIS E POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido à relevância do tema para a prevenção e a promoção da saúde, as atividades de educação alimentar e nutricional tornam-se ferramentas essenciais para a formação de hábitos alimentares saudáveis. A escola, enquanto espaço educativo, não pode perder esta oportunidade. Se trabalhadas de forma adequada terão impacto direto na saúde das crianças e adolescentes, hoje e no futuro. Mãos à obra!



6 - LEGISLAÇÕES

- Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013 – Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
- Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006 – Ministério da Saúde e Ministério da Educação – Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional
- Lei nº 13.985, de 27 de dezembro de 2019 - Dispõe sobre a inclusão do estudo de Educação Alimentar e Nutricional como tema transversal no currículo de educação infantil e ensino fundamental das escolas municipais de Juiz de Fora.
- FNDE. Nota técnica nº 2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE. Educação Alimentar e Nutricional no PNAE: atores sociais e possibilidades de atuação. 2022.

