

CADERNO DE ATIVIDADES

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

E NUTRICIONAL

ESCOLA



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.....	4
2 - INTRODUÇÃO.....	4
3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	5
3.1 - (RE)CONHECENDO OS ALIMENTOS.....	7
3.2 - QUAL É O ALIMENTO?.....	15
3.3 - ALIMENTAÇÃO AO LONGO DA VIDA.....	19
3.4 - DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL.....	21
3.5 - DESVENDANDO OS ALIMENTOS.....	24
3.6 - DOS ALIMENTOS ÀS REFEIÇÕES.....	30
3.7 - OBESIDADE COMO QUESTÃO DE SAÚDE COLETIVA.....	33
3.8 - TORRE DE EQUILÍBRIO.....	34
3.9 - A FEIRA.....	47
3.10 - ORGANIZAÇÃO DO CARDÁPIO E IMPORTÂNCIA DOS NUTRICIONISTAS.....	48
3.11 - INCENTIVO AO CONHECIMENTO E CONSUMO DOS ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS.....	51
3.12 - APRENDENDO A SE ALIMENTAR BEM.....	53
3.13 - ESTIMULANDO O CONSUMO DE FRUTAS E LEGUMES.....	55
3.14 - SALADA DE FRUTAS.....	56
3.15 - O AÇÚCAR NOS ALIMENTOS - MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXCESSIVO.....	58
3.16 - LEITURA DOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS.....	61
3.17 - RELEITURA DA OBRA DE GIUSEPPE ARCIMBOLDO.....	63
4 - BIBLIOTECA DE EAN.....	65
5 - FILMES.....	65
6 - SUGESTÕES PARA INSERIR A EAN NO CURRÍCULO.....	65
7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
8 - LEGISLAÇÕES.....	67

1 - APRESENTAÇÃO

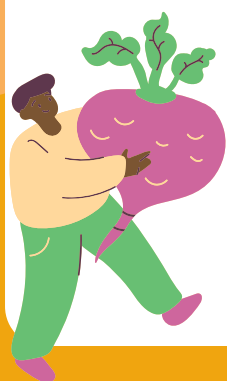
Os projetos e atividades aqui apresentados foram pensados de forma a subsidiar a discussão sobre alimentação saudável no âmbito escolar, (creche, Educação Infantil, Ensinos Fundamental I e II, e EJA) e incentivar as práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de atividades, jogos, brincadeiras, 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 Supervisão de Alimentação e Nutrição Escolar (SNAE).

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).



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 ESCOLAS

1ª atividade:

(Re)conhecendo os alimentos

O jogo (Re)Conhecendo os Alimentos pode ser utilizado com indivíduos de diferentes faixas etárias, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos.



Os princípios e diretrizes para uma alimentação saudável propostos na 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), foram usados para a elaboração deste jogo, que pode ser instrumento de apoio e incentivo de práticas alimentares saudáveis.

Os hábitos alimentares são constituídos ao longo da vida, sendo a infância decisiva para sua formação (SANTOS et al., 2019). Nos últimos anos, constata-se aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade na população brasileira, incluindo tanto as crianças na fase da pré escola, quanto na fase escolar e adolescentes, como demonstrado na Pesquisa de Orçamento Familiar 2008/2009 (IBGE, 2010).

Uma de suas principais causas está associada a uma dieta desequilibrada, composta essencialmente por alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcares, gorduras e sódio (SANTOS et al., 2019).

Visando a promoção da saúde, o Ministério da Saúde do Brasil, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, apresenta uma nova classificação de alimentos em quatro grupos:

- 1) in natura ou minimamente processados;
- 2) processados;
- 3) ultraprocessados;
- 4) ingredientes culinários: óleos, gorduras, açúcares e sal.

No primeiro grupo, os alimentos são extraídos diretamente de plantas ou animais, sem sofrerem grandes alterações em sua composição nutricional, a exemplo das frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, ovos, leite e carnes.

O segundo grupo, constituído pelos alimentos processados, são produzidos artesanalmente ou pelas indústrias de alimentos, recebendo a adição de alguns dos seguintes ingredientes: sal, açúcar, óleo e/ou aditivos, visando aumentar a vida de prateleira e o paladar. Apesar disso, o ingrediente base dos alimentos processados, é um alimento in natura ou minimamente processado.

O terceiro grupo, referente aos alimentos ultraprocessados, é caracterizado pelos alimentos industrializados que passam por inúmeras etapas de produção, sendo por isso, impossível a sua elaboração no âmbito domiciliar. Esses alimentos recebem a adição de inúmeros ingredientes e aditivos alimentares que provocam um desequilíbrio energético e nutricional, sendo geralmente o seu consumo relacionado com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O quarto grupo se refere aos ingredientes minerais e outros extraídos de plantas, cereais, leguminosas ou mesmo de animais. Esse grupo apresenta ingredientes que auxiliam na elaboração de preparações culinárias, sendo necessário o seu consumo moderado, visando a promoção da saúde. O material pedagógico (Re)Conhecendo os Alimentos não abordará esse grupo, uma vez que o seu consumo está associado às preparações culinárias, merecendo atenção de forma isolada em outro material.

GRUPOS ALIMENTARES:



OBJETIVOS

O jogo pretende apresentar aos participantes a diferença entre os alimentos in natura, processados e ultraprocessados, além de utilizar uma atividade lúdica como uma ferramenta de aprendizado sobre alimentação e nutrição, uma vez que o jogo requer atenção aos participantes no momento de diferenciar os exemplos de alimentos de cada grupo.

INSTRUÇÕES PARA JOGAR

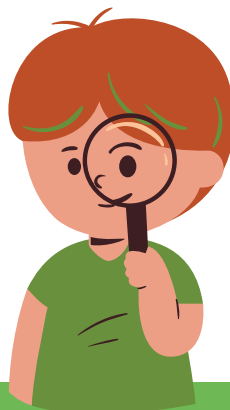
Para se jogar o “Conhecendo o Guia Alimentar”, deve-se inicialmente eleger um “mediador” que será responsável por afixar o banner com a figura representativa das categorias alimentos in natura, alimentos processados e alimentos ultraprocessados, bem como passará as instruções.

A participação de profissionais da saúde como mediadores, em especial, do nutricionista, é altamente recomendada. O (Re)Conhecendo os Alimentos pode ser jogado por 3 a 18 pessoas, sendo necessariamente um deles, o mediador.

1) O mediador afixará o banner (**disponível em arquivo próprio**) que apresentará a divisão dos alimentos em três colunas representativas dos grupos: in natura, processados e ultraprocessados. Essas colunas são apresentadas em tamanhos diferentes, considerando-se os alimentos que compuserem a coluna de maior altura como os in natura, a do meio como processados e a de menor altura os ultraprocessados, conforme recomendado no Guia Alimentar (BRASIL, 2014).

2) O jogo contém dezoito (18) peças representativas dos alimentos (figuras com velcro), sendo seis para cada categoria. Dessa forma, os alimentos in natura representados pelas peças são: **ovo, leite, banana, carne, alface e cenoura**. Os processados são: **azeitona, milho, pêssego e ervilha em conserva, além do queijo e pão**. Por sua vez, os ultraprocessados escolhidos foram: **refrigerante, salgadinhos, sanduíches industrializados, bolacha recheada, sorvete e pirulito**.

3) Os jogadores se dividirão em dois grupos. Na sequência, o mediador colocará nove peças em dois saquinhos diferentes e distribuirá uma bolsa para cada grupo.



- 4) Em seguida, um dos participantes retira aleatoriamente uma peça de sua bolsa e a coloca na categoria que achar correta no banner por meio do velcro, alternando com seu concorrente.
- 5) Em caso de dificuldade, os participantes poderão solicitar “dicas”, referente às definições e características de cada categoria, solicitando ao mediador quando precisarem.
- 6) A pontuação é dada pelo número de acertos e a quantidade de dicas que foram solicitadas. Cada carta colocada corretamente vale dois pontos e, cada dica utilizada faz com que o grupo perca um ponto.
- 7) O jogo termina quando os dois grupos colocarem todas as peças no painel, sendo a equipe vencedora, aquela que obtiver maior pontuação.

DIFICULDADES QUE PODEM SER APRESENTADAS DURANTE O JOGO:

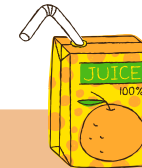
A classificação de alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, pode se apresentar confusa em determinadas situações. Para tanto, recomenda-se ao mediador do (Re)Conhecendo os Alimentos, a leitura da 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira a fim de facilitar a condução e operacionalização deste instrumento de educação alimentar e nutricional. Esse material está disponível gratuitamente no site do Ministério da Saúde do Brasil e possui informações gerais e confiáveis sobre alimentação saudável e adequada, podendo auxiliar na condução do jogo.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES PARA O 7º, 8º E 9º ANO

Partindo do tema proposto o professor poderá solicitar, pesquisa em livro, em site ou documentos, confecção de cartazes, trabalhar com gráficos matemáticos, localizar qual região do Brasil se consome mais produtos in natura, dentre outras atividades.



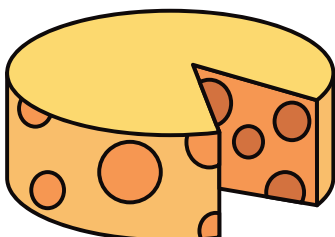
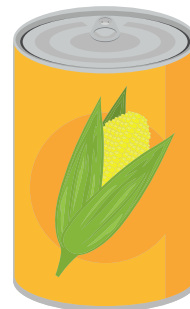
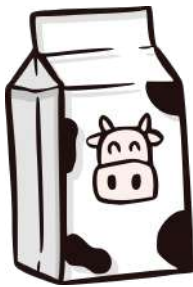
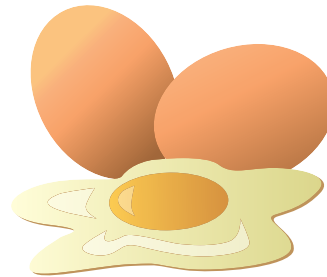
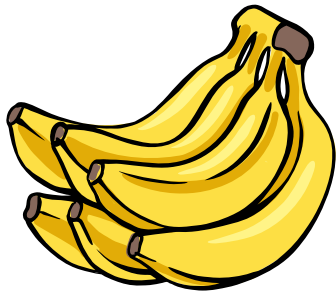
Conhecendo o Guia Alimentar

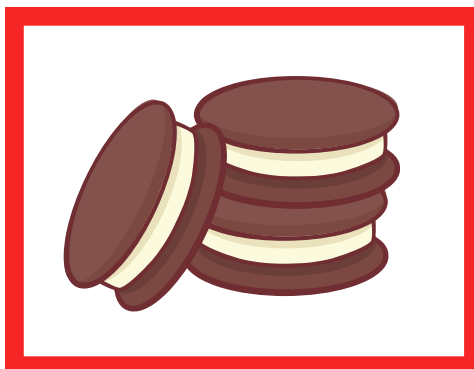
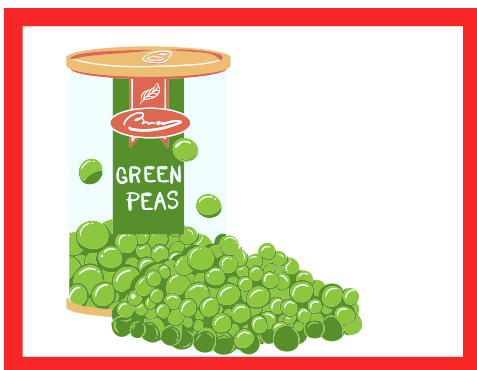


IN NATURA

PROCESSADOS

ULTRAPROCESSADOS

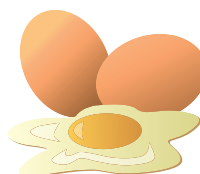
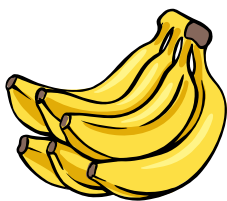




SUGESTÃO:

**FAÇA ESTA ATIVIDADE NO MÊS DE
FEVEREIRO OU EM MARÇO. O DIA DA
SAÚDE E NUTRIÇÃO É CELEBRADO NO
DIA 31 DE MARÇO**

IN NATURA



PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

2ª atividade:

QUAL É O ALIMENTO?

APRESENTAÇÃO

O jogo “Qual é o alimento” foi elaborado com a intenção de aprimorar e desenvolver o conhecimento de escolares e adolescentes sobre alguns alimentos, principalmente do grupo de alimentos in natura, grupo que deve ser a base da nossa alimentação segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014). O jogo pode ser adaptado para outras faixas etárias.



Muitas crianças atualmente têm pouco ou nenhum contato com os alimentos in natura ou minimamente processados no dia a dia, e talvez, por isso, não sintam a necessidade e a curiosidade de consumi-los.

Durante o jogo, a criança testa constantemente seus conhecimentos sobre os alimentos, são estimuladas a lembrar de texturas, cores, origem, comidas típicas, filmes e desenhos para chegar ao alimento misterioso. Além disso, também está sempre aprendendo mais sobre determinados alimentos à medida que seus parceiros de jogo acertam.

OBJETIVOS

O jogo pretende apresentar aos participantes alimentos do grupo in natura, principalmente, além de promover o conhecimento, a interação das crianças com os alimentos, desenvolvendo o raciocínio e despertando a curiosidade dos indivíduos. A elaboração do jogo (tabuleiro, cartas) foi pensada de forma a atrair a atenção dos participantes, tornando-o o mais interativo possível.

Sendo assim, é um aliado dos docentes para que os discentes possam ter maior acesso a todos os grupos alimentares e conhecimento prévio sobre seus benefícios, com isso trazendo os pais também para essa experiência que pode ser desenvolvida tanto em sala de aula, como em casa. A intenção deste recurso pedagógico no ambiente escolar ou não é de ser um instrumento de apoio para a introdução a alimentação saudável, para que possa auxiliar na formação de hábitos alimentares que se iniciam na infância.

INSTRUÇÕES PARA JOGAR:

O tabuleiro (arquivo abaixo) é composto por diversas figuras de alimentos, sendo que a maioria representa alimentos em suas formas in natura.



O jogo também possuiu 30 cartas (arquivo abaixo), cada uma com seis dicas sobre o alimento, todas essas em forma de perguntas, em primeira pessoa. Fichas redondas são utilizadas como forma de “prêmio” para os alimentos corretos, e botões, em duas cores distintas, marcam os alimentos que cada jogador acertou. Os pinos do jogo podem ser adaptados com botões de camisa de duas cores diferentes. As



fichas foram desenhadas em papel cartolina colorida em tamanho da moeda de 0,25 centavos. É necessário também um dado. **O “Qual é o alimento” pode ser jogado por 3 pessoas (1 mediador - mestre e dois jogadores) ou 2 grupos com número variável de participantes e o mediador.**

1) O jogo inicia-se com os dois jogadores tirando “par ou ímpar” entre eles. O vencedor (jogador 1) será o primeiro a lançar o dado e o número obtido corresponderá ao número da pergunta (1 a 6) que o “mediador”, indivíduo responsável apenas pela leitura das cartas e distribuição das fichas, lerá. Se o jogador acertar o alimento logo com a primeira pergunta, receberá seis fichas (pontos) e marcará o alimento, com o botão, no tabuleiro. Caso o jogador erre, o jogo continua na mesma ficha, o jogador 2 lança o dado, e o número obtido corresponde ao número da pergunta (caso caia o número de uma pergunta já respondida, o dado deve ser lançado novamente).

2) Se o jogador 2 acertar, ele receberá apenas 5 cartas, pois é a segunda pergunta que está sendo feita sobre o mesmo alimento. Se o jogador 2 acertar, ele recebe as fichas e marca no tabuleiro com o botão, caso contrário o jogador 1 joga novamente o dado, até que alguém acerte ou as perguntas se esgotem, neste último caso, a carta fica com o mediador e ninguém ganha fichas ou marca no tabuleiro.

3) Quando acabar todas as 30 cartas disponíveis, encerra-se o jogo, e vence aquele que tiver maior quantidade de fichas ganhas.

DIFICULDADES QUE PODEM SER APRESENTADAS DURANTE O JOGO:

Apesar de todos os benefícios do jogo “Qual é o alimento?”, é importante ressaltar que por ser um jogo em que necessita de tempo e atenção dos jogadores, poderá não ter bons resultados em uma sala muito numerosa e com um curto espaço de tempo.

QUAL É O ALIMENTO?

MELANCIA

1

Sou o alimento preferido da Magali.

2

Sou rica em Vitaminas A, B e C.

3

Tenho formato arredondado.

4

Sou uma fruta bem grande.

5

Minha polpa é vermelha e suculenta.

6

Possuo uma grande quantidade de água.

QUAL É O ALIMENTO?

MAÇA

1

Sou rica em Vitamina C.

2

Na história da Branca de Neve, eu estava envenenada.

3

Sou uma fruta.

4

Sou vermelha mas também posso ser verde.

5

Previne cáries.

6

Melhora a digestão.

QUAL É O ALIMENTO?

MORANGO

1

Tem uma personagem de desenho animado com meu nome.

2

Sou uma fruta.

3

Possuo baixo valor calórico.

4

Sou uma excelente fonte de Vitamina C e fibras.

5

Sou vermelha e tenho pontinhos pretos.

6

Faço parte do napolitano.

QUAL É O ALIMENTO?

BANANA

1

Os macacos me adoram.

2

Sou rica em potássio.

3

Sou uma fruta.

4

Posso ser prata, ouro, terra e nanica.

5

Sou amarela e comprida.

6

Ajudo a evitar câibras.

QUAL É O ALIMENTO?

LARANJA

1

Sou rica em Vitamina C.

2

Posso ser uma ótima fonte de energia.

3

Sou uma fruta redonda.

4

Minha cor é laranja.

5

Posso me transformar em suco.

6

Previne gripes e infecções.

QUAL É O ALIMENTO?

ABACAXI

1

Sou o formato da casa do Bob Esponja.

2

Sou uma fruta tropical.

3

Tenho coroa e espinhos.

4

Podem me comprar fresco, descascado e picado.

5

Sou rica em Vitamina C e Vitamina A.

6

Sou doce e ácido.

QUAL É O ALIMENTO?

CEBOLA

1

Posso te fazer chorar.

2

Tenho várias camadas.

3

Posso ser branca ou roxa.

4

Meu consumo regular pode ajudar a controlar o fluxo sanguíneo.

5

Posso ser frita ou caramelizada.

6

Tenho formato arredondado.

QUAL É O ALIMENTO?

ALFACE

1

Sou consumida na salada.

2

Tenho uma variedade de folhas, cores e texturas.

3

Sou uma hortaliça.

4

Sou fonte de fibras.

5

Ajudo a fortalecer os ossos.

6

Auxílio no tratamento da insônia.

QUAL É O ALIMENTO?

CENOURA

1

Sou o alimento preferido dos coelhos.

2

Posso ser consumida crua ou cozida.

3

Ajudo na saúde da visão.

4

Sou uma raiz.

5

Hidrato pele e cabelos.

6

Minha cor é laranja.

QUAL É O ALIMENTO?

UVA

1

Sou utilizada na produção de vinhos.

2

Sou formada em cachos.

3

Posso ser roxa ou verde.

4

Sou rica em Vitaminas A, C, E e K.

5

Faço parte de uma fábula com uma Raposa.

6

Sou uma fruta cítrica.

QUAL É O ALIMENTO?

ESPINAFRE

1

Deixo o Popeye forte.

2

Possuo mais proteínas do que as outras hortaliças.

3

Sou rico em ferro, magnésio e potássio.

4

Minhas folhas são verde escura.

5

Combato o envelhecimento precoce.

6

Posso ser consumido cru ou cozido.

QUAL É O ALIMENTO?

MILHO

1

Sou um cereal.

2

Me transformo em pipoca e/ou canjica.

3

Sou a ração da galinha.

4

Sou muito energético.

5

Posso ser consumido cozido ou assado.

6

Minha casca é rica em fibras.

QUAL É O ALIMENTO?

ABÓBORA

1

Sou um símbolo do Halloween.

2

Minha semente pode ser consumida.

3

Na história da Cinderela sou transformada em carruagem.

4

Posso ser consumida doce ou salgada.

5

Sou rica em Vitaminas A e C.

6

Tenho várias formas e tamanhos.

QUAL É O ALIMENTO?

BATATA

1

Posso ser consumida como purê ou frita.

2

Sou uma fonte de carboidratos.

3

Sou rica em Vitaminas K, B e C.

4

Tenho vários tipos.

5

Sou um tubérculo.

6

Melhoro o funcionamento cerebral.

QUAL É O ALIMENTO?

LEITE

1

Sou derivado dos animais mamíferos.

2

Protejo seus dentes e ossos.

3

Posso ser líquido ou em pó.

4

Sou rico em Cálcio.

5

Venho em saquinhos ou caixinhas.

6

Sou o primeiro alimento da vida dos bebês.

QUAL É O ALIMENTO?

QUEIJO

1

Sou tradicional do Estado de Minas Gerais.

2

Sou o alimento favorito dos ratos.

3

Sou derivado do leite.

4

Tenho vários tipos: parmesão, mussarela, cheddar...

5

Formo uma ótima dupla com a goiabada.

6

Quando me junto ao macarrão fico ainda mais gostoso.



QUAL É O ALIMENTO?

IOGURTE

1

Sou derivado do leite.

2

Sou vendido na forma natural ou até com algumas frutas.

3

Possuo a consistência pastosa.

4

Auxílio no funcionamento do intestino.

5

O Chamyto me representa muito bem.

6

Sou rico em cálcio e ajuda no seu desenvolvimento ósseo.

QUAL É O ALIMENTO?

OVO

1

Sou derivado das aves e répteis.

2

Possuo duas cores interiormente: branco e amarelo.

3

Sou uma ótima fonte de proteínas.

4

Posso ser frito, cozido e mexido.

5

Sou usado na preparo de várias receitas.

6

Auxílio no ganho de massa muscular.

QUAL É O ALIMENTO?

AMENDOIM

1

Sou o ingrediente principal da paçoca.

2

Sou semente de uma leguminosa.

3

Sou rico em lipídios.

4

Sou considerado um petisco.

5

Pode me encontrar torrado e com ou sem casca.

6

Aumento a sua saciedade.

QUAL É O ALIMENTO?

FEIJÃO

1

Sou a combinação perfeita do arroz.

2

Sou ingrediente da feijoada.

3

No frio faço sucesso quando estou na forma de caldo.

4

Sou uma leguminosa.

5

Sou parte de uma história infantil, em que o personagem principal é João.

6

Tenho vários tipos: preto, vermelho, branco, carioca...

QUAL É O ALIMENTO?

TRIGO

1

Sou um cereal.

2

Sou usada na fabricação de farinhas.

3

Estou presente em pães, bolos e massas.

4

Posso ser usado na alimentação de animais.

5

Não posso ser consumido por pessoas com intolerância ao glúten.

6

Sou excelente fonte de vitaminas e minerais.

QUAL É O ALIMENTO?

PEIXE

1

Sou um animal vertebrado aquático.

2

Sou motivo de uma atividade de lazer ou trabalho.

3

Estou presente no filme: "Procurando Nemo".

4

Sou consumido frito, cozido, assado ou até ensopado.

5

Cuidado! Posso ter espinhos.

6

Sou rico em ômega 3.

QUAL É O ALIMENTO?

MACARRÃO

1

Sou um tipo de massa alimentícia.

2

Fico bom quando sou consumido com molho de tomate ou molho branco.

3

Sou uma comida típica da Itália.

4

Sou consumido cozido.

5

Sou um prato no filme: "A Dama e o Vagabundo".

6

Tenho vários tipos: parafuso, espaguete, penne, ravioli...

QUAL É O ALIMENTO?

COCO

1

Sou muito consumido na praia.

2

Sou uma fruta do coqueiro.

3

Sou redondo, verde ou marrom.

4

Tenho muita água.

5

Minha polpa é bem branquinha.

6

Posso ser usado como ingrediente de alguns doces, tipo beijinho.

QUAL É O ALIMENTO?

TOMATE

1

Muitos não acreditam, mas sou uma fruta.

2

Sou o principal ingrediente dos molhos.

3

Sou rico em licopeno.

4

Contenho muita Vitamina C.

5

Sou consumido frequentemente nas saladas.

6

Tenho vários tipos e tamanhos, como o caqui, italiano, cereja...

QUAL É O ALIMENTO?

MEL

1

Sou obtido a partir do néctar das flores.

2

Sou viscoso e açucarado.

3

O Ursinho Pooh é apaixonado em mim.

4

Com o limão, posso ser usado no tratamento de dores de garganta.

5

Sou rico em Potássio, sendo interessante para o equilíbrio da pressão arterial.

6

Meu sabor, aroma e cor irão variar de acordo com as floradas.

QUAL É O ALIMENTO?

CARNE

1

Sou o tecido muscular dos animais.

2

Posso ser de mamíferos ou aves, considerada vermelha ou branca.

3

Sou rico em proteínas.

4

Estou nas principais refeições dos carnívoros.

5

Posso ser cozida, assada ou frita.

6

Sou o produto final da caça.

QUAL É O ALIMENTO?

CHOCOLATE

1

Tenho certeza que vocês me adoram.

2

Na Páscoa sou muito consumido.

3

Sou derivado do cacau.

4

Sou o principal componente do brigadeiro.

5

Tenho alto valor calórico.

6

Posso estar presente em bolos, biscoitos, tortas...

QUAL É O ALIMENTO?

ARROZ

1

Sou a melhor combinação do feijão.

2

Estou presente nas principais refeições do brasileiro.

3

Sou típico da Ásia.

4

Tenho vários tipos: branco, integral, parboilizado, negro...

5

Tenho alto valor calórico.

6

Sou rico em carboidratos.

QUAL É O ALIMENTO?

MANDIOCA

1

Tenho vários nomes pelo país a fora.

2

Sou a terceira maior fonte de carboidratos.

3

Posso ser consumida frita ou cozida.

4

Sou um tubérculo.

5

Sou comprida e branca com casca marrom.

6

Sou rica em fibras.





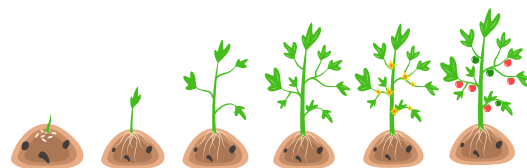
QUAL É O
ALIMENTO?

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

3ª atividade:

ALIMENTAÇÃO AO LONGO DA VIDA

MATERIAIS NECESSÁRIOS:



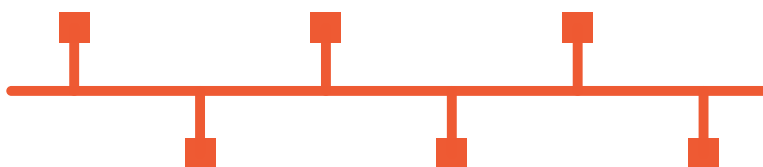
- Canetas hidrocor.
- Folhas de papel (pardo, quarenta quilos, cartolina ou similar).
- Recortes de revistas e jornais que tenham fotos de bebês sendo amamentada, água potável e de preparações (pratos prontos) que englobem todos os grupos de alimentos (cereais, feijões, raízes e tubérculos, legumes e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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º e o 2º ciclos



1º PASSO: Com as canetas hidrocor e as folhas de papel, organizar com os educandos uma linha do tempo coletiva que simbolize o ciclo da vida. Os educandos podem construir uma única linha ou mais de uma, em subgrupos, a depender de quantos sejam e do tamanho da sala.

2º PASSO: Nela, as imagens de pessoas que foram trazidas pelos educandos e/ou pelo educador devem ser organizadas de forma a expressar, em ordem cronológica, o crescimento e o envelhecimento.



3º PASSO: Estimular que os educandos conversem sobre as possíveis diferenças e semelhanças na alimentação dos diferentes grupos e, também, sobre qual seria a alimentação mais adequada em cada uma dessas fases da vida.

4º PASSO: Reunir todas as imagens de alimentos e distribuí-las de forma aleatória entre os educandos.



5º PASSO: Propor a cada um que mostre para a turma a sua imagem, falando um pouco sobre ela: se gosta ou não, se consome ou se já consumiu, se sabe onde é encontrado (origem), se conhece a planta de origem etc.

6º PASSO: Os colegas podem comentar e opinar, concordando ou não com as declarações do colega que estiver falando.

7º PASSO: Depois, deve colocar sua imagem junto à(s) figura(s) humana(s) que represente(m) uma determinada fase da vida e justificar a escolha feita (por que acha que aquele tipo de alimento é adequado para aquela faixa etária).

8º PASSO: Em seguida, convidar a turma a observar atentamente e a refletir sobre a linha do tempo pronta. Problematicar com eles se as escolhas dos alimentos foram adequadas.

9º PASSO: Chamar a atenção para o aleitamento materno para as crianças pequenas e para a água e os alimentos e preparações que devem fazer parte da alimentação em todas as fases da vida.

10º PASSO: Caso os educandos considerem que há alimentos ou preparações para os quais não havia imagens disponíveis, estimulá-los a desenhá-los.

PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO:

FAÇA ESTA ATIVIDADE NO MÊS DE ABRIL - MÊS MUNDIAL DA SAÚDE



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

4ª atividade:

DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Aparelho de som (opcional).

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Pesquisar e copiar letras das músicas: “Fome de quê” (Titãs), “Caviar” (Zeca Pagodinho), “Chocolate” (Tim Maia) e “Goiabada Cascão” (Dudu Nobre).
- Gravar as músicas (opcional).
- Identificar outras músicas que sejam conhecidas pelos educandos e que contribuam para a reflexão sobre o tema.
- Preparar cartazes com conceitos de Direito a Alimentação Adequada e Saudável (DHAA) e de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e com esquema sobre alimentação adequada.



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1º PASSO: Iniciar a atividade ouvindo e, com ajuda das letras copiadas, cantando com os educandos as seguintes músicas:

“Fome de quê” (Titãs), “Caviar” (Zeca Pagodinho), “Chocolate” (Tim Maia) e “Goiabada Cascão” (Dudu Nobre).



2º PASSO: Perguntar aos educandos o que vem à cabeça quando escutam falar em Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Estimular que todos os educandos opinem. Em seguida, apresentar e discutir com a turma os conceitos de DHAA e de SAN. Com base no entendimento desta definição e nas músicas cantadas, problematizar questões referentes a este direito: **você tem fome de quê? As pessoas podem ter garantido o seu direito à alimentação adequada se outros direitos não são respeitados? As nossas fomes são iguais? As pessoas têm acesso a todos os alimentos? Como é a alimentação das diferentes classes sociais? Quais suas diferenças semelhanças? Comida adequada deve considerar o prazer? Os alimentos têm valores simbólicos?**

3º PASSO: Em seguida, partindo da discussão dos conceitos de DHAA e SAN, propor aos educandos que identifiquem situações em que eles consideram que o DHAA é violado ou está ameaçado. Pode-se tomar como ponto de partida a comunidade do entorno da escola ou outras comunidades próximas e, a depender da maturidade da turma, fazer a reflexão sobre violações ao DHAA pensando também na cidade, no estado, no país, no mundo. Comumente, a primeira ideia é pensar na fome e na pobreza extrema, que, sem dúvida, são situações de profunda violação de direitos. Mas outras situações também podem ameaçar a garantia desse direito. Com base na figura a seguir, que traz os componentes da alimentação adequada e saudável, estimular os educandos a fazerem esse exercício de identificação de ameaça e violação do DHAA. prol da regulação da publicidade de alimentos etc.



Com base nessa identificação, sugerir que os educandos proponham e desenvolvam ações de mobilização na turma e na escola, como, por exemplo, dar visibilidade ao tema da alimentação como direito (fazer um jornal, uma peça de teatro etc.) e/ou apoiar uma iniciativa local.

CONCEITOS

Direito Humano à Alimentação Adequada

O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva.

Segurança Alimentar e Nutricional

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, culturais, econômica e socialmente sustentáveis.

SUGESTÃO:

FAÇA ESTA ATIVIDADE EM MAIO



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

5ª atividade:

DESVENDANDO OS ALIMENTOS

APRESENTAÇÃO

O jogo “Desvendando os alimentos” foi elaborado como uma versão do jogo originalmente conhecido como “Cara a Cara”, voltado para o conhecimento dos alimentos e dos principais nutrientes que os compõem. Foi elaborado com a intenção de apresentar e desenvolver o conhecimento de escolares e adolescentes sobre os alimentos que compõem a nossa alimentação.

O Guia Alimentar para a população brasileira classifica os alimentos em, basicamente, três grupos: in natura ou minimamente processados, processados e ultra processados (BRASIL, 2014). Esses grupos de alimentos são apresentados no jogo, bem como os grupos básicos como cereais, leguminosas, frutas, verduras, legumes, leite e derivados e carnes. Conhecer as classificações dos alimentos quanto ao grau de processamento e as características nutricionais dos alimentos é extremamente importante para conferir mais autonomia perante a escolha dos alimentos.

Durante o jogo, a criança testa constantemente seus conhecimentos sobre os alimentos, são estimuladas a lembrar de texturas, cores, origem, comidas típicas, filmes e desenhos para se desvendar os alimentos. Além disso, os participantes são apresentados a novos alimentos que possivelmente poderiam não conhecer, à medida que seus parceiros de jogo acertam. Essa intervenção foi escolhida por ser um método de aprendizagem prazeroso e desafiador que promove a reflexão entre o que foi aprendido e o que pode ser aplicado na realidade.



OBJETIVOS

O jogo pretende apresentar aos participantes as características dos alimentos, tais como cor, formato, tamanho e composição dos alimentos, além de promover o conhecimento, a interação das crianças com os alimentos, desenvolvendo o raciocínio e despertando a curiosidade para o consumo.

INSTRUÇÕES PARA JOGAR:

O “Desvendando os alimentos” é um jogo composto por **dois tabuleiros, 48 cartas ilustradas e 24 cartas de adivinhação (imagens dos alimentos dos grupos dos cereais, leguminosas, frutas, verduras, legumes, leite e derivados, carnes)**. Cada jogador/equipe escolhe um tabuleiro que dá suporte para **24 imagens, sendo que uma delas deve ser desvendada pelo adversário**. Esse tabuleiro pode ser o mesmo usado no jogo original, trocando-se as figuras pelas imagens dos alimentos ou as imagens podem ficar apoiadas em suportes improvisados de caixa de papelão. Use a criatividade! Cada equipe/jogador escolhe uma carta e coloca na frente do seu tabuleiro sem que o adversário veja, uma vez que o objetivo é que ele desvende qual é o alimento misterioso.

Cada participante tem direito a uma pergunta por vez e então, por exemplo, se o jogador 1 perguntar “É uma leguminosa?” e a resposta for não, ele deve baixar todas as imagens do seu tabuleiro que for uma leguminosa, descartando assim, essas possibilidades de alimentos. No entanto, se a resposta para a pergunta for “sim”, ele deve abaixar todas as que não tem a imagem de uma leguminosa, já que descobriu uma importante informação sobre o alimento misterioso do jogador 2. Depois, é a vez do seu adversário e assim por diante.

DIFICULDADES QUE PODEM SER APRESENTADAS DURANTE O JOGO:

Apesar de todos os benefícios desse jogo, é importante ressaltar que por ser um jogo em que necessita de tempo e atenção dos jogadores, poderá não ter bons resultados se a equipe tiver muitos jogadores.



Alimentos são os produtos que ingerimos. Eles podem ser organizados em diversos grupos:

CEREAIS são sementes ou grãos comestíveis que fazem parte da alimentação de diversos povos ao redor do mundo. O principal nutriente dos cereais é o carboidrato.

Exemplos: arroz, aveia e milho.

LEITE E DERIVADOS: o leite é um alimento rico em proteínas e cálcio, a partir dele são produzidos vários outros alimentos importantes na nossa alimentação.

Exemplos: leite, queijo e iogurte.

LEGUMINOSAS são grãos produzidos em vagens. Esses grãos costumam ter proteínas e minerais como os principais nutrientes.

Exemplo de leguminosas: feijão, ervilha e amendoim

FRUTAS são as partes polposas que rodeiam as sementes de plantas. Frutas normalmente possuem sabor doce e aroma característico.

Exemplos: maçã, banana e melancia.

CARNES são o que recobre os ossos de alguns animais. Elas são constituídas, principalmente, por tecido muscular, que é rico em proteínas.

Exemplos: carne vermelha, peixe e frango.

OLEAGINOSAS são vegetais que possuem óleos e gorduras. O principal nutriente das oleaginosas é o lipídio.

Exemplos: noz e amêndoa.

HORTALIÇAS são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano. Elas são classificadas em verdura (quando as partes comestíveis da planta são as folhas) ou legumes (quando as partes comestíveis da planta são os frutos).

Exemplos de verduras: alface e espinafre

Exemplos de legumes: cenoura e brócolis



Nutrientes são substâncias que compõem os alimentos e exercem funções no nosso organismo. Logo abaixo está uma lista com os principais nutrientes.

CARBOIDRATO é o principal nutriente energético, ou seja, que nos fornece energia. Alimentos fonte de carboidrato são aqueles que apresentam grande quantidade desse nutriente em sua composição.

Exemplos de alimentos ricos em carboidrato: arroz, aveia, milho, maçã, banana e melancia.

PROTEÍNA é um nutriente importante para diversas funções no nosso organismo, como por exemplo a respiração celular, a contração muscular e a formação de anticorpos. Alimentos fonte de proteína são aqueles que apresentam grande quantidade desse nutriente em sua composição.

Exemplos de alimentos ricos em proteína: carne vermelha, peixe, frango, ovo, queijo, leite e iogurte.

LIPÍDIO é um nutriente importante para a regulação da temperatura corporal, formação de alguns hormônios, etc. Alimentos fonte de lipídio são aqueles que apresentam grande quantidade desses nutriente em sua composição.

Exemplos de alimentos ricos em lipídio: noz, amendoim e azeite.

OBS: o azeite é produzido a partir das azeitonas.

FIBRAS não são absorvidas pelo nosso organismo, portanto não são consideradas nutrientes. Entretanto, elas são muito importantes para um bom fluxo gastrointestinal.

Exemplos de alimentos ricos em fibra: aveia, feijão, ervilha, brócolis e milho.

CARTAS ILUSTRATIVAS PARA O TABULEIRO



CARTAS ILUSTRATIVAS DE ADIVINHAÇÃO



SUGESTÃO:

**FAÇA ESTA ATIVIDADE EM JUNHO -
MÊS DA SEGURANÇA ALIMENTAR**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

6ª atividade:

DOS ALIMENTOS ÀS REFEIÇÕES

PARA: ENSINO FUNDAMENTAL I

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

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



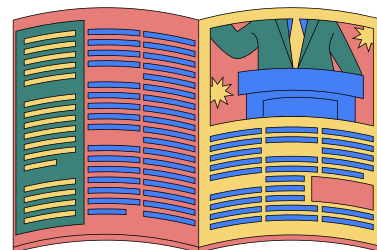
ORGANIZAÇÃO PRÉVIA:

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ciclo

- 1º - Reunir as imagens trazidas em uma mesa.
- 2º - Propor aos educandos que, com as imagens selecionadas por eles (e complementadas com desenhos, se necessário), montem pratos de uma das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar. Cuidar para que haja exemplos de componentes de cada uma das refeições.
- 3º - Propor que cada um apresente sua refeição para a turma, dizendo quais alimentos incluiu, por que os incluiu e se tem o hábito de consumi-los.
- 4º - Fixar nas paredes ou na lousa folhas de cartolina com os nomes dos grupos de alimentos.



5º - Explicar brevemente as características de cada grupo.

6º - Propor aos educandos que identifiquem os grupos dos alimentos por eles utilizados na

composição de sua refeição e convidá-los a desenhar esses alimentos.

7º - Convidar os educandos a desenharem os alimentos que compuseram sua refeição e, em seguida, os alocarem nos respectivos grupos de alimentos, mantendo, assim, sua refeição montada e, ao mesmo tempo, a representação na folha de cartolina, dessa refeição decomposta nos grupos de alimentos.

8º - Propor que cada educando observe a refeição que montou e avalie quais grupos estão faltando e quais grupos estão repetidos.

9º - Convidá-los a refletirem se querem fazer mudanças na refeição que montaram de forma a garantir a presença de grupos variados.

10º - Ao final, propor a produção de um texto coletivo e de um mural sobre as refeições e os grupos de alimentos.

Para o 2º ciclo

1º - Solicitar que, com base em sua rotina, os educandos construam dois cardápios com

todas as refeições e seus respectivos horários, sendo um de dia da semana e de um dia do final de semana.

2º - Apresentar os grupos de alimentos, pontuando que todos os grupos devem estar presentes na alimentação cotidiana.

3º - Complementar essa informação com a mensagem de que, para se ter uma alimentação saudável, é fundamental realizar as três principais refeições (desjejum, almoço e jantar), que podem ou não serem complementadas com um ou dois lanches ao longo do dia, a depender do ritmo de vida de cada pessoa.

4º - Convidar os educandos a identificar: se todos os grupos de alimentos estão presentes nos cardápios propostos, a qual grupo cada alimento pertence, se há diferença entre o cardápio para a semana e para o final de semana em relação ao tipo de alimento e aos horários das refeições.



Ao final, propor a construção de uma redação sobre os grupos de alimentos.

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

7ª atividade:

OBESIDADE COMO QUESTÃO DE SAÚDE COLETIVA

PARA: ENSINO FUNDAMENTAL II

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Tarjetas de papel.
- Canetas hidrocor.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Não há.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 3º e o 4º ciclos

1º - Introduzir o tema apresentando dados da situação atual do excesso de peso e da obesidade no Brasil e/ou de sua evolução nas últimas décadas. Para isso, ver definições no box a seguir e usar as informações constantes nas figuras 2 e 3.

2º - Perguntar aos educandos suas opiniões sobre o que pode explicar o aumento do excesso de peso e da obesidade na população. Estimulá-los a abordar suas causas. A contribuição é livre e deve ser anotada em tarjetas, com letras grandes que possam ser lidas à distância.

3º - Agrupar, com os educandos, as respostas com temáticas semelhantes (ex.: consumo alimentar, prática de atividade física, história familiar).

4º - Propor que eles se dividam em grupos de até cinco educandos e que discutam e anatem as causas de cada uma das respostas. Por exemplo, diante da resposta: “a pessoa tem obesidade porque come muita besteira”, perguntar “Mas por que ela come muita besteira?”.

Estimulá-los a explorarem diferentes níveis da determinação dessa causa, preenchendo o esquema conforme exemplificado a seguir. Se achar adequado, oferecer aos grupos o esquema em branco.



5º - Convidar cada grupo a apresentar o esquema preenchido para o restante da turma.

6º - Sistematizar, com os educandos, as causas levantadas, estimulando que o grupo identifique se mais alguma causa pode ser acrescentada.

7º - Problematizar: Quais causas podem ser mudadas por vontade própria e quais precisam de ajuda de outras pessoas ou setores para que elas sejam alteradas? **Por exemplo:** “João não joga bola porque tem preguiça” (ele não quer jogar bola) OU “João não joga bola porque o campinho do bairro está interditado” (as crianças não jogam bola em função de uma questão que está além da vontade individual de cada uma delas, mas que pode ser alterada com uma ação coletiva e organizada).

Para o 4º ciclo

8º - Concluído o levantamento das causas, propor aos educandos que reflitam sobre o ambiente escolar e seu entorno, analisando quais ações e estruturas contribuem para a obesidade (ex.: cantinas com alimentos ultraprocessados, falta de espaço público seguro para a prática de atividades físicas) ou protegem contra ela (ex.: alimentação escolar, disponibilidade de bebedouros, infraestrutura para a prática de atividades físicas). Problematizar: Dentro da escola, quais pontos podem ser fortalecidos ou alterados para que o ambiente favoreça a alimentação saudável e a prática de atividades físicas? E no entorno, o que pode ser alterado ou aproveitado pelos educandos e pela comunidade?

9º - Discutir com a turma as mudanças que podem ser feitas na escola e como elas podem ser apresentadas para a coordenação e a direção. As mudanças elencadas podem fazer parte de uma campanha dirigida à comunidade escolar para sensibilização sobre o tema e mobilização para realização de mudanças no ambiente da escola e do seu entorno que favoreçam a saúde.

SUGESTÃO: FAÇA AS ATIVIDADES 6 E 7 NO MÊS DE JUNHO.
DIA DE CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A OBESIDADE INFANTIL
É COMEMORADO NO DIA 3 DE JUNHO

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

8ª atividade:

TORRE DE EQUILÍBRIO – EQUILIBRANDO SUA ALIMENTAÇÃO

APRESENTAÇÃO

O jogo denominado “Torre de equilíbrio” apresenta-se como uma adaptação de um famoso brinquedo bastante apreciado por crianças, cujo nome de origem denomina-se “Jenga”.

No início dos anos 1970, o jogo Jenga foi criado por Leslie Scott baseado em um jogo desenvolvido por sua família, utilizando blocos de madeira para crianças comprados pela família de um serralheiro em Takoradi, Gana.



O jogo consiste em retirar peças de uma torre de madeira sem deixá-la cair. O intuito da adaptação seria de informar as crianças que utilizarem o jogos sobre os diferentes tipos de alimentos e no que eles podem beneficiar ou prejudicar a saúde.

Na adaptação “Equilibrando a sua alimentação” a ideia é construir conhecimentos acerca de um estilo de alimentação saudável para a vida de crianças. Através dos jogos as crianças se desenvolvem seguindo seu ritmo individual, facilitando o entendimento do conteúdo. Piaget ressalta “o jogo constitui o polo extremo da assimilação da realidade no ego, tendo relação com a imaginação criativa que será fonte de todo o pensamento e raciocínio posterior”, portanto, através da brincadeira pedagógica a criança é estimulada a pensar, criando um raciocínio para continuar o jogo, construindo e solidificando seu conhecimento perante determinada intervenção pedagógica.

O jogo busca mostrar para crianças na **faixa etária dos 7 aos 11 anos de idade**

que uma alimentação saudável e balanceada pode levar a uma infância com mais disposição e fazendo com que ela leve os conhecimentos do jogo para também a vida adulta, sempre visando a uma melhor qualidade de vida.



OBJETIVOS

Os objetivos do jogo “Torre de equilíbrio: equilibrando a sua alimentação” consistem em promover nas crianças o entendimento e assimilação de quais alimentos consumir ou não consumir em determinados horários e refeições do dia a dia. Além disso, pode-se trabalhar a concretização do desenvolvimento psico-cognitivo e motor da criança. Ademais, os cartões têm por objetivo fornecer e introduzir informações nutricionais para os jogadores de uma forma sutil, rápida e de simples compreensão, visando o entendimento da importância de determinados alimentos nas refeições ou os malefícios de outros consumidos em momentos inapropriados.

Além disso, vale ressaltar que algumas explicações foram propositalmente repetidas a fim de se fixar melhor o conhecimento por parte dos jogadores. Em síntese, a atividade lúdica “Torre de equilíbrio: Equilibrando a sua alimentação” apresenta-se como um instrumento de elevada importância na área de práticas pedagógicas infantis, visto que auxilia a criança a aprender quais alimentos consumir, porque consumir em determinadas refeições, quais os benefícios e malefícios de alguns alimentos, enfatizando produtos industrializados, prosseguindo com a explicação científica do porque alguns são saudáveis já outros nem tanto.



Com isso, contribuindo efetivamente para concretização do conhecimento nutricional na realidade de crianças. Em síntese, a atividade lúdica “Torre de equilíbrio: Equilibrando a sua alimentação” apresenta-se como um instrumento de elevada importância na área de práticas pedagógicas infantis.

Auxilia a criança a aprender quais alimentos consumir, porque consumir em determinadas refeições, quais os benefícios e quais os malefícios de alguns alimentos, a exemplo dos processados e ultraprocessados.

Na sequência do jogo é apresentada a explicação, pautada em evidências científicas do porquê de alguns alimentos serem saudáveis, e outros nem tanto. Com isso, contribuindo efetivamente para concretização do conhecimento nutricional na realidade de crianças.

INSTRUÇÕES PARA JOGAR

Na adaptação do projeto pedagógico, o jogo então reformulado apresenta-se como uma torre de alimentos, os quais são compostos de diversos e variados tipos de alimentos pertencentes a classes subdivisionárias, que serão escolhidos e retirados guiados por cards (cartas) sortidos, os quais comandam as ações a serem realizadas pelos jogadores, mas também comandam ações diferentes, como os Cards Bônus, que indicam regras do tipo passar a vez ou pedir ajuda a um colega.

Contudo, **após realizada a jogada, participante poderá olhar na parte posterior do card, local onde se encontra uma breve e lúdica explicação sobre o benefício ou malefícios de determinados alimentos para a saúde.** Eventualmente, explicações fornecidas pelos cards foram obtidas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira, Recomendações da Organização das Nações Unidas-Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde (OMS).

A princípio, as regras do jogo apresentam-se bastante flexíveis, uma vez que o uso da criatividade na interpretação da possível resposta também contribui para um dos objetivos do jogo, que seria estimular a criatividade.

Por exemplo, uma das ações comandadas pelo card consiste em “Retirar um alimento verde”, entretanto, não precisaria ser necessariamente algo básico como uma hortalícia ou verdura, mas também sugestões como “sorvete de menta” ou “bolo de limão”, visto que sorvete e bolo estão presentes na torre, não especificando sabores ou coloração dos mesmos.

Ademais, cada participante poderá retirar um card, seguido de um alimento por vez, passando a vez ao próximo jogador, caso não saiba qual alimento retirar da torre. Com relação à torre, as regras permanecem em o participante conseguir retirar o maior número de alimentos sem que a mesma caia ou se destrua, ação na qual consiste em trabalhar também o desenvolvimento motor da criança; ao final, a criança que obtiver o maior número de peças será o vencedor da partida.



PARA EDUCAÇÃO INFANTIL

Colocar sobre mesas no centro da sala caixas coloridas com os seguintes temas abordados e suas respectivas cores: **Alimentos in natura (verde)**; **Alimentos processados (Amarelo)**; **Ingredientes culinários (laranjada)**; **Alimentos ultraprocessados (vermelho)**. Dentro de cada caixa deverá conter os alimentos respectivos à sua classificação.

Na dinâmica podem ser feitas perguntas, como por exemplo: “Vocês conhecem o conceito de alimentos processados?”; “Quais alimentos vocês mais gostam de comer?”; “O que vocês trouxeram de merenda hoje?”; “Vocês comem a merenda oferecida pela escola?”.



Diante das perguntas respondidas inicia-se a explicação de cada categoria da classificação de alimentos.

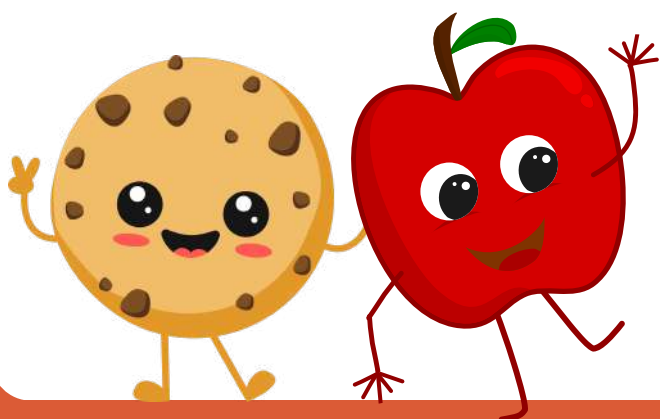
Logo em seguida, os alunos deverão ser convidados a se dirigir até as caixas para conhecer os alimentos nas suas categorias. A explicação de cada grupo deverá ser feita de forma lúdica para facilitar o entendimento e importância dos temas. Além disso, poderão ser feitas relações com outros assuntos como a relação entre o consumo de alimentos e as doenças crônicas, o valor nutricional dos alimentos, e a importância de comer a merenda oferecida nas escolas.

O professor poderá usar como outra dinâmica perguntas como: “A maçã entra em qual cor de caixinha?”; “O biscoito fica em qual cor de caixinha?”; “Qual a caixinha que nos devemos comer mais, e qual devemos comer menos?”.

Depois dessa atividade o professor poderá fazer um combinado com a turma para que todos possam a partir desse dia optar por uma alimentação saudável.

SUGESTÃO:

FAÇA ESSA ATIVIDADE, APÓS O
RETORNO DAS FÉRIAS, **DIA MUNDIAL DA
AGRICULTURA FAMILIAR É**
COMEMORADO NO DIA 25 DE JULHO



Frutas, Leite e derivados.

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos industrializados e doces.

Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Vegetais, Hortaliças, Arroz, Carnes...

Vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Esses são nutrientes que vão te deixar forte e saudável para brincar.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos industrializados e doces.

Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Leite e derivados.

Leite e derivados são ótimas fontes de cálcio deixando seus ossos fortes e saudáveis.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos industrializados e doces.

Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos industrializados e doces.

Alimentos industrializados como bolachas e *snacks* possuem muito açúcar e gordura e poucos nutrientes, deixando seu corpo fraco.



TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

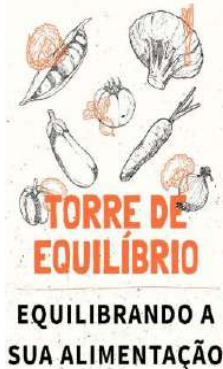
Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



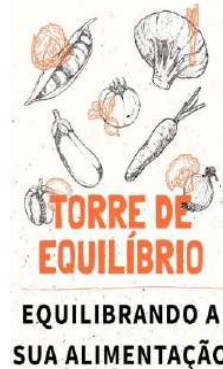
TORRE DE EQUILÍBRIO
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

**Doces como
Chocolate e Bolachas.**

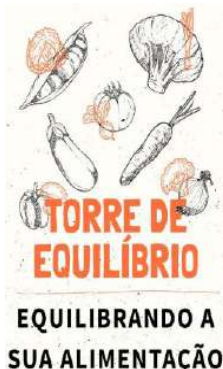
O excesso de doces
pode causar
obesidade e
problemas de saúde,
levando à obesidade e
indisposição. Não
queremos ficar
doentes, mas ter
muita saúde?!



**Alimentos
naturais
fornecem
nutrientes
essenciais para
o corpo,
deixando-o forte
e saudável!**

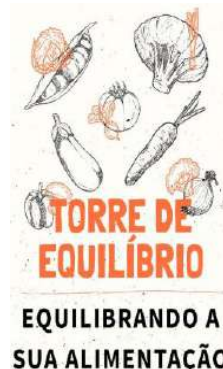


**Além de serem
muito calóricos e
pouco nutritivos
aumentam as
chances de
desenvolver
diversas doenças.
Criança doente não
tem energia para
brincar 😞**



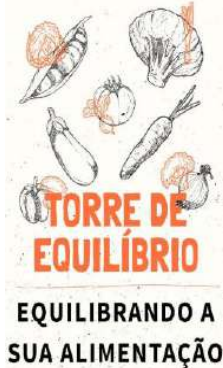
**Carnes, Ovos, Leite
e derivados**

Alimentos de
origem animal
possuem muita
proteína, um
nutriente essencial
para deixar nosso
corpo forte e
saudável



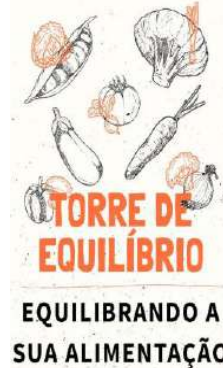
**Vegetais,
Hortaliças, Arroz,
Carnes...**

Vegetais são ricos
em vitaminas,
minerais e fibras.
Esses são nutrientes
que vão te deixar
forte e saudável
para brincar.

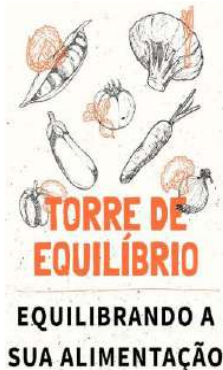


**Frutas, Leite e
derivados.**

Frutas são
ótimas fontes de
vitaminas, que
irão fornecer
energia para
brincar o dia
todo.

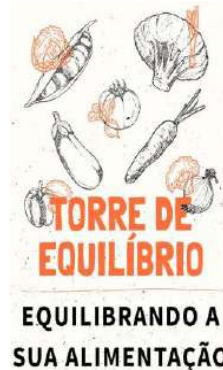


**Além de saciar a
fome, hortaliças
promovem o
crescimento, dão
energia para brincar e
estudar e ajudam no
bom funcionamento
do corpo. São super
heroínas da
alimentação 😊**



**Yogurtes e
Queijos**

Leite e seus
derivados são
ótimas fontes de
cálcio deixando seus
ossos fortes e
saudáveis.



Doces e Industrializados.

O excesso de doces pode causar obesidade e problemas de saúde, levando à obesidade e indisposição. Não queremos ficar doentes, mas ter muita saúde?!



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Maçã, Morango e Melancia.

Quanto mais colorido o prato, melhor! Alimentos vermelhos são ricos em Licopeno, nutriente que ajudam na proteção do coração, mantendo-o saudável e forte.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Vegetais, Hortaliças, Arroz e Carnes.

Cereais como o arroz e massas integrais são fontes de fibras, vitaminas e minerais, que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Criança saudável é criança feliz



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Vegetais, Hortaliças, Arroz e Carnes.

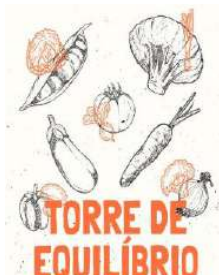
Cereais como o arroz e massas integrais são fontes de fibras, vitaminas e minerais, que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Criança saudável é criança feliz



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Você sabia que a granola é rica em fibras e diversos nutrientes?

Pois é, ela ajuda a manter o corpo forte e saudável, aumenta a energia, e dá muita disposição para correr e brincar o dia todo.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

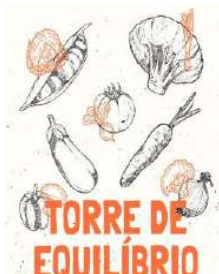
Frutas, Leite e derivados.

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos verdes são o máximo! Ricos em fibras e nutrientes, trazem diversos benefícios para saúde, deixando seu corpo bem forte, assim como o Hulk.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Combinações gostosas consumidos moderadamente nos fornecem um nutriente essencial: Felicidade!



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Algumas combinações são muito saudáveis! Que tal temperar a salada de couve com limão? Assim você aumentará a absorção de ferro pelo seu corpo.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Carnes, Vegetais e Frutas

Vegetais são ricos em vitaminas, ferro e sais minerais. Esses são nutrientes que vão te deixar forte e saudável para brincar.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Frutas, Leite e derivados.

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Macarrão instantâneo, salsicha, pipoca de microondas...

Dieta rica em industrializados é pobre em nutrientes e aumenta as chances de você ter problemas de saúde ☹

Assim não vai sobrar



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Doces como Chocolate e Bolachas.

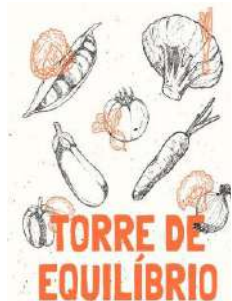
O excesso de doces pode causar obesidade e problemas de saúde, levando a falta de energia e indisposição. Não dá para brincar assim né?!



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

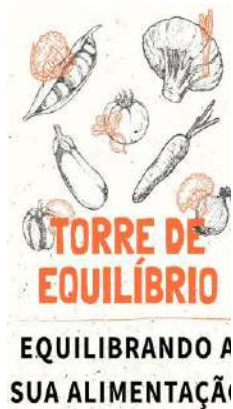
Doces são maravilhosos, mas precisam ser consumidos moderadamente, pois são muito calóricos e pouco nutritivos, aumentando a chance de você adoecer. Criança doente não tem energia para brincar ☹



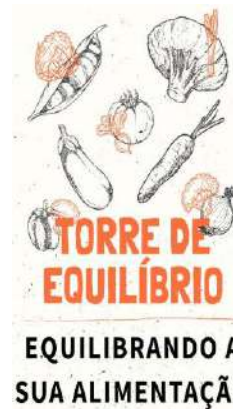
EQUILIBRANDO A SUA ALIMENTAÇÃO

Você sabia que a granola é rica em fibras e diversos nutrientes?

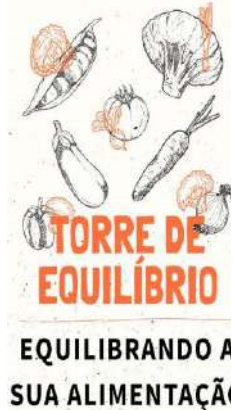
Pois é, ela ajuda a manter o corpo forte e saudável, aumenta a energia, e dá muita disposição para correr e brincar o dia todo.



Além de saciar a fome, hortaliças promovem o crescimento, dão energia para brincar e estudar e ajudam no bom funcionamento do corpo. São super heroínas da alimentação 😊

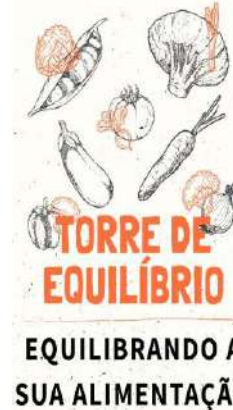


Sucos naturais são excelentes fontes de vitaminas e ajudam a nos manter hidratados e saudáveis; também são uma ótima opção para se refrescar de uma tarde de brincadeiras!



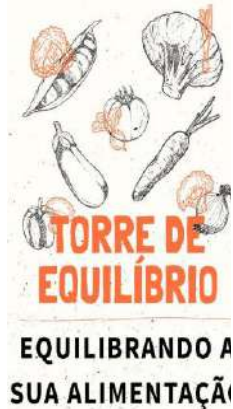
Aveia, Leite, iogurte, Frutas...

Frutas são ótimas fontes de vitaminas, que irão fornecer energia para brincar o dia todo.



Alimentos naturais como Frutas, Verduras, e Massas.

Arroz, feijão, frutas e legumes são ótimas fontes de nutrientes, que irão ajudar a deixar seu corpo com mais energia, sadio e forte, assim como os super heróis.



Retirar um alimento bom para se comer no café da manhã	Retirar um alimento ruim para se comer no café da manhã	Retirar um alimento bom para se comer no almoço	Retirar um alimento que não deve se consumir na hora do almoço
Retirar um alimento que seja um ótimo lanche da tarde	Retirar um alimento que não seja um bom lanche da tarde	Retirar um alimento que não faz bem para a saúde	Retirar um alimento que faz bem para a saúde
Retirar um alimento muito industrializado (ultra processado) que tem muito açúcar	Retirar um alimento natural	Retirar um alimento processado	Retirar um alimento de origem animal
Retirar 2 alimentos que podem ser um almoço saudável	Retirar uma fruta	Retirar uma hortaliça	Retirar um alimento derivado do leite

Retirar um alimento que não deve ser consumido diariamente	Retirar um alimento vermelho	Retirar um alimento recomendado para se comer na hora do almoço	Retirar um alimento recomendado para se comer na hora da janta
Retirar um alimento recomendado para se comer como lanche da tarde	Retirar um alimento que deve ser consumido diariamente	Retirar um alimento verde	Retirar 2 alimentos que juntos formam algo delicioso
Retirar um alimento essencial para nossa alimentação	Retirar um alimento recomendado para se consumir no café da manhã	Retirar um alimento que faz bem para a saúde	Retirar um alimento que não é saudável
Retirar um alimento processado que não deve ser comido em excesso	Retirar um alimento saudável	Retirar um alimento doce	Retirar um alimento para ser consumido no café da tarde

Retirar uma verdura	Retirar uma fruta que daria um delicioso suco de frutas	Retirar um alimento que pode se tornar uma vitamina	Retirar um alimento muito nutritivo para ser consumido no almoço
Você acabou comendo doces demais e está indisposto, passe a vez	Você acabou comendo doces demais e está indisposto, passe a vez	Você acabou comendo doces demais e está indisposto, passe a vez	Você acabou comendo doces demais e está indisposto, passe a vez
Você não quis comer os legumes do seu prato, passe a vez	Esta carta te dá o direito de pedir ajuda a um amigo quando não souber qual alimento retirar	Esta carta te dá o direito de pedir ajuda a um amigo quando não souber qual alimento retirar	Esta carta te dá o direito de pedir ajuda a um amigo quando não souber qual alimento retirar

AVEIA	FEIJÃO	ARROZ	BRÓCOLIS	CENOURA
FRANGO	OVO	MACARRÃO	BATATA	CARNE
ALFACE	TOMATE	PÃO INTEGRAL	LEITE	MAÇÃ
BANANA	IOGURTE	QUEIJO	UVA	MORANGO
LARANJA	GRANOLA	SALSICHA	MIOJO	PIPOCA DE MICRO-ONDAS
BOLACHA RECHEADA	CHOCOLATE	FRANGO EMPANADO	WAFER	BEBIDA DE CHOCOLATE
SALGADINHO DE MILHO	LEITE CONDENSADO	BRIGADEIRO	PEIXE	ABÓBORA
BETERRABA	GRÃO DE BICO	PIMENTÃO	COUVE	MELANCIA
REFRIGERANTE	SUCO NATURAL	BALAS E PIRULITOS	BOLO RECHEADO	SORVETE
PIZZA	PEPINO	ERVILHA	SANDUÍCHE NATURAL	ESPINAFRE
BOMBOM	ABACATE	ARROZ	FEIJÃO	CENOURA

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

9ª atividade:

A FEIRA

Fazer compras de alimentos/ingredientes com as crianças: ao expô-las às feiras e mercados, despertamos a curiosidade por novidades e incluímos 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!

SUGESTÃO:

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

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

10ª 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 ESCOLAS

11ª atividade:

INCENTIVO AO CONHECIMENTO E CONSUMO DOS ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

APRESENTAÇÃO

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações, bem como a oferta, o custo, a publicidade e o tempo gasto no preparo da alimentação vem favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados. As atividades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são habilidades culinárias. Dessas habilidades dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos in natura ou minimamente processados irão adquirir e o quanto serão apreciados pelas pessoas. A habilidade no preparo dos alimentos melhora quando é praticada, e essa prática pode gerar um enorme prazer.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa - Gênero textual (receita Culinária)

Matemática - números e quantidades



OBJETIVOS

- Refletir sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e estimular o consumo de alimentos in natura e minimamente processados;
- Mostrar a importância do trabalho das merendeiras e valorizar o ato de cozinhar;
- Estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias.

INSTRUÇÕES

- Levar para a sala um livro de receitas e conversar observando o que dirão a respeito;

- Informar que as receitas também podem ser encontradas em sites, plataformas digitais como Youtube e até em programas de televisão;
- Apresentar a receita do BOLO DE LARANJA (pode ser em forma de cartaz ou previamente impresso);
- Fazer a leitura dessa receita junto com a turma, esclarecendo dúvidas;
- Produzir o bolo junto com a turma, cozinheiras e degustar.

Sugestão extra: Pedir que tragam de casa outras receitas e confeccionar o livro de receitas da turma.

RECEITA

Ingredientes:

1 laranja inteira com casca

3 ovos

1 copo de açúcar

1 1/2 copo de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

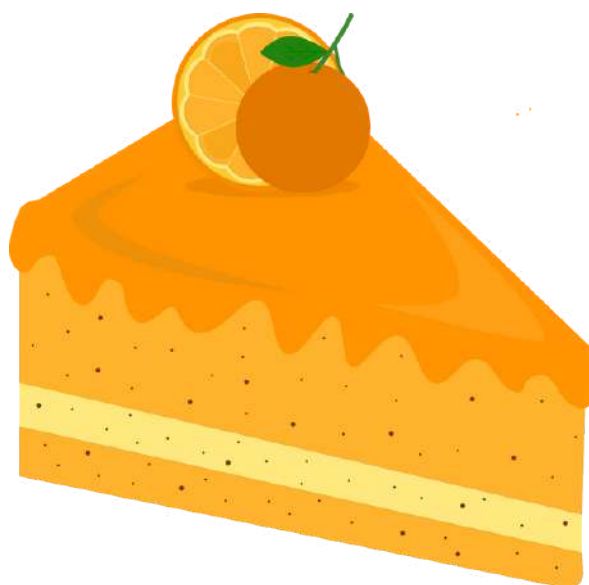
1 copo de óleo

Obs: copo de 200 ml

Modo de Preparo:

Lave e higienize (água sanitária própria ou hipoclorito de sódio) a laranja, corte em quatro pedaços. Tire a parte branca do meio e as sementes. Bata no liquidificador: a laranja, os ovos e o óleo. Acrescente o açúcar e bata novamente. Em seguida farinha de trigo e bata de novo. Por último acrescente o fermento em pó e bata mais um pouco.

Unte uma forma com buraco no meio (24 cm) e coloque a massa. Asse em forno pré- aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Após 30 minutos é possível abrir o forno fazendo o teste com o palito. O bolo estará pronto quando o palito sair limpo. Bom Apetite!!!



SUGESTÃO:

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

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

12ª atividade:

APRENDENDO A SE ALIMENTAR BEM

APRESENTAÇÃO

A saúde do nosso corpo depende basicamente da nossa alimentação, são os alimentos que nos mantêm vivos e nos fornecem energia. Os **alimentos in natura e minimamente processados**, são aqueles que foram obtidos diretamente de fontes vegetais (plantas) e animais e que não sofreram alteração. Os **processados** são produzidos com adição de açúcar, sal ou outra substância de uso culinário em alimentos in natura. Os **ultraprocessados** são aqueles que envolvem diversas técnicas de processamento e ingredientes exclusivamente industriais (emulsificantes, realçador de sabor, corantes, aromatizantes...) e devem ser evitados devido à composição nutricional desses alimentos.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa (Oralidade), Ciências.

OBJETIVOS

- Reconhecer os alimentos saudáveis e não saudáveis em seu cotidiano;
- Compreender a relação entre o bem estar físico e alimentação saudável.

INSTRUÇÕES:

- Previamente pedir que tragam folhetos de supermercado para a aula.
- Recortar dos folhetos os produtos que você costuma consumir em sua casa;
- Construir um cartaz coletivo classificando os alimentos in natura, processados e ultraprocessados; (sugestões em anexo)
- Observar quais são as preferências alimentares da turma e discutir o que podemos fazer para melhorar a nossa alimentação e a nossa saúde.



IN NATURA



PÊSSEGO



MILHO



MORANGO

PROCESSADOS



PÊSSEGO EM CALDA

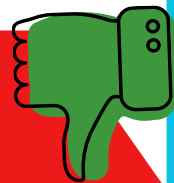


LATA DE MILHO



COMPOTA
DE MORANGO

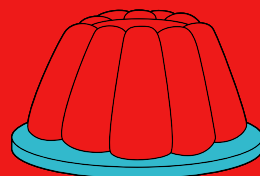
ULTRAPROCESSADOS



SUCO DE CAIXINHA



SALGADINHO DE
MILHO



GELATINA

O cartaz acima pode ser usado como disparador de uma conversa sobre os diferentes tipos de alimentos enfatizando a importância de dar preferência aos alimentos in natura.

SUGESTÃO: FAÇA ESTA ATIVIDADE EM OUTUBRO, MÊS MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

13ª atividade:

ESTIMULANDO O CONSUMO DE FRUTAS E LEGUMES

COMPONENTE CURRICULAR

Matemática - Quantidade, Números, Gráfico (que deve ser trabalhado de acordo com a faixa etária onde está sendo aplicado);

Língua Portuguesa - Leitura textual, Oralidade

OBJETIVOS

- Reconhecer a importância das frutas, verduras e legumes na alimentação saudável;
- Reconhecer a variedade de frutas existente em nosso país;
- Trabalhar com gráficos

INSTRUÇÕES:

- Apresentar o texto: **Salada de frutas - Ciça trava trovas**
- Com as crianças pequenas a leitura do texto deve ser feita pelo professor, podendo ser utilizado um cartaz ou outro recurso. As frutas podem ser apresentadas in natura ou através de figuras;
- Identificar quais as frutas nós conhecemos;
- Conversar sobre as frutas preferidas de cada um ;
- Construir um gráfico representando a preferência da turma (esse gráfico deve ser trabalhado de acordo com a faixa etária da turma)



3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA ESCOLAS

14ª atividade:

SALADA DE FRUTAS

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa (Oralidade), Ciências.

OBJETIVOS

- Reconhecer a importância das frutas, verduras e legumes na alimentação saudável;
- Reconhecer a variedade de frutas existente em nosso país;
- Preparar e degustar uma deliciosa salada de frutas.

INSTRUÇÕES

- Pedir previamente que tragam para a aula uma fruta para o preparo de uma deliciosa Salada de frutas;
- Utilizar também as frutas que se encontram disponíveis na escola;
- Apresentar a fruta trazida de casa (explorar o nome da fruta, letra inicial, cor, cheiro, tato ... de acordo com a faixa etária da turma);

*NA COZINHA OU REFEITÓRIO:

- Fazer a higienização das frutas,
- Descascar, picar e montar a salada ou deixar que as frutas picadas sejam servidas separadamente para que cada um monte a sua salada de acordo com sua preferência.
- Degustar a salada.

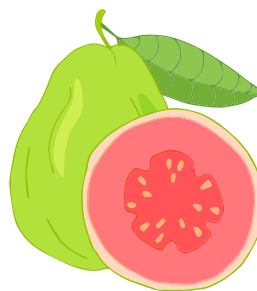
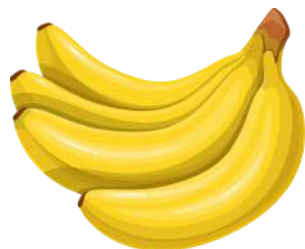


SUGESTÃO EXTRA:

- Construção do jogo da memória (tema frutas), podendo ser confeccionado a partir das gravuras previamente impressas ou utilizando recorte de folhetos de panfletos de supermercados.
- Construção de cartelas de frutas para jogo de bingo.
- ANA E AS FRUTAS

PARA O ENSINO FUNDAMENTAL 2:

- Dividir a turma em grupos.
- Cada grupo deverá fazer uma apresentação (cartazes, slides...) sobre os benefícios do consumo da fruta em nossa saúde (a escolha da fruta pode ser feita através de sorteio)
- Pesquisar frutas não comuns em nossa região (nome científico/ nome popular/ origem/ características/ uso culinário/ receita...), podendo posteriormente ser preparada uma das receitas apresentadas para degustação.



SUGESTÃO:
FAÇA AS ATIVIDADES EM
OUTUBRO - MÊS DA CRIANÇA E DA
ALIMENTAÇÃO

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

15ª atividade:

O AÇÚCAR NOS ALIMENTOS - MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXCESSIVO

O açúcar possui elevada quantidade de caloria por grama e o seu consumo excessivo aumenta o risco de doenças como obesidade, doenças crônicas, cárie dental, entre outras.



Seu impacto sobre a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizada na preparação culinária, se utilizado com moderação e combinado com alimentos in natura ou minimamente processados, permite o preparo e criações culinárias variadas.

O ideal é consumir alimentos sem o acréscimo de açúcar, vale optar por versões mais saudáveis como açúcar de coco, demerara, mascavo e orgânico pois não são refinados e oferecem nutrientes ao organismo.

A tabela de informação nutricional de cada alimento industrializado informa a quantidade de açúcares totais e adicionados por 100g ou 100ml para ajudar na comparação de produtos, sendo localizada em geral próxima à lista de ingredientes.

São considerados “sem açúcar” os produtos que contêm até 0,5g por cada 100g ou 100ml do produto.

Uma forma simples e rápida de comparar produtos é através da rotulagem nutricional frontal (símbolo informativo que deve constar na parte frontal da embalagem), foi desenvolvido em design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio.

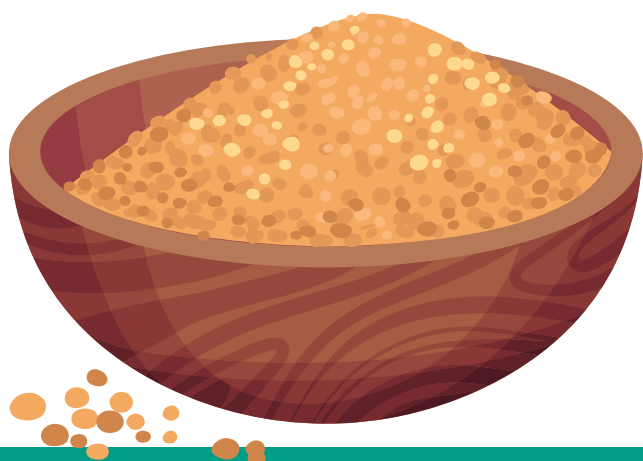
Já na lista de ingredientes os mesmos aparecem em ordem decrescente, ou seja, da maior quantidade para a menor, com exceção dos aditivos alimentares, que sempre devem aparecer por último. O açúcar pode estar disfarçado na lista com outros nomes: glicose de milho, xarope de glicose, xarope de milho, entre outros.

OBJETIVOS

- Atentar para a importância de diminuir o consumo de açúcar;
- Conhecer os diversos tipos de açúcar;
- Identificar o açúcar oculto nos rótulos;
- Identificar a quantidade de açúcar existente nos alimentos que costumamos consumir.
- Leitura de rótulos (observando quando o açúcar é o primeiro ingrediente ou está entre os primeiros ingredientes do produto).

PROPOSTA

- Conversar sobre os tipos de açúcar e os malefícios que eles podem causar a nossa saúde. (Os tipos de açúcar (refinado, cristal, demerara, de confeitiro, de coco... podem ser apresentados em potinhos para que as crianças vejam a diferença de cor e textura entre eles, ou utilizar qualquer outro recurso para apresentar a proposta.)



- Você conhece esses tipos de açúcar? Qual desses você costuma consumir em sua casa? Existe diferença entre eles?
- Apresentar os nomes de cada açúcar comentando um pouco sobre eles;
- Quais os malefícios o consumo do açúcar traz para a nossa saúde?
- O que podemos fazer para consumir menos açúcar?

Após o horário do recreio, os alunos deverão levar para a sala uma embalagem de bebida encontrada na lixeira da escola ou que foi trazida para a merenda.

- Pesquisar junto com as crianças a quantidade de açúcar contida em cada embalagem levada por eles;
- Poderá ser feito cartaz utilizando as embalagens e mostrando a quantidade de açúcar observada em cada uma delas;
- Incentivar para que essas bebidas sejam trocadas por sucos naturais sem açúcar para aos poucos cortar o consumo de açúcar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR:

PRINCIPAIS MUDANÇAS E MODELOS

COMO LER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

AÇÚCAR: ENTENDA AS DIFERENÇAS

QUANTIDADE DE AÇÚCAR NOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS **(SUGESTÃO DE CARTAZ)**

AÇUCAR NO DIA A DIA



SUGESTÃO:

**FAÇA ESTA ATIVIDADE EM NOVEMBRO -
MÊS DO COMBATE A DIABETES**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

16ª atividade:

LEITURA DOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Os alimentos antes da sua aquisição, preparo e consumo passam por uma etapa chamada processamento. O tipo de processamento empregado a ele condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos serão consumidos.

As recomendações gerais sobre a escolha dos alimentos devem ser baseadas no tipo de processamento ao qual os alimentos foram submetidos antes de sua aquisição, preparo e consumo.



De uma forma geral, o nível de processamento impacta no quão saudável um alimento é. Nem todo alimento que passa por um processo industrial é um alimento não saudável. O **arroz**, por exemplo, que está no supermercado passou por algum processo prévio para ser limpo, polido e empacotado para estar disponível ao consumidor, sendo um alimento classificado como minimamente processado. Entretanto, algumas técnicas utilizadas que descaracterizam os alimentos in natura, que contemplam diversas etapas e técnicas de processamento podem impactar negativamente na saúde.

A partir disso, o Guia alimentar para a população brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, apresenta como regra de ouro para a escolha dos alimentos "Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados", valorizando também as tradições culturais do país e o consumo de alimentos frescos ou pouco processados como o arroz, feijão, frutas e hortaliças.



OBJETIVOS

- Incentivar a leitura dos rótulos;
- Identificar produtos processados e ultraprocessados;
- Incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

INSTRUÇÕES:

- Pedir previamente que tragam embalagens ou rótulos de alimentos consumidos em suas casas. **Sugere-se que o professor envie um bilhete com uma semana de antecedência para garantir uma variedade de rótulos e embalagens;**
- Escolher uma embalagem ou rótulo chamando a atenção para as várias informações que constam sobre o produto. Trabalhar com a turma o nome do produto, para que ele serve, quem tem costume de consumir o produto;
- Informar para dar enfoque à lista de ingredientes que constam no alimento;
- Fazer a leitura dos ingredientes que fazem parte da composição do produto e listar esses ingredientes observando ao final da listagem se é um produto processado ou ultraprocessado;
- Dividir a turma em grupos que deverão escolher 4 rótulos e fazer uma “ficha técnica” de cada produto conforme foi apresentado previamente pelo professor.
- Conversar sobre os malefícios que o consumo desses produtos podem causar à saúde.

**VOCÊ SABE O
QUE VOCÊ
COME?**



**SUGESTÃO DE MATERIAIS
DE APOIO:**

RÓTULOS, COMO USAR?

**DICAS PARA LEITURA
DO RÓTULO**

**SUGESTÃO: FAÇA ESTA ATIVIDADE
EM NOVEMBRO**

3 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PARA CRECHES

16ª atividade:

RELEITURA DA OBRA DE GIUSEPPE ARCIMBOLDI

APRESENTAÇÃO

Giuseppe Arcimboldo (05 Abril 1526 - 11 Julho 1593) foi um pintor maneirista italiano mais conhecido por criar vários quadros de Cabeças Compostas, onde retratava perfis humanos a partir da reunião de bichos, plantas, frutas, legumes e verduras.

Suas obras podem ser encontradas no Museu de História da Arte em Viena e no Palácio de Ambas em Innsbruck; o Louvre de Paris; bem como em vários museus na Suécia. Na Itália, seu trabalho está em Cremona, Brescia, e na Galeria Uffizi, em Florença, entre outros.

As obras de Arcimboldo, especialmente as suas múltiplas imagens e trocadilhos visuais, foram redescobertas no início do século XX no Palazzo Grassi em Veneza (1987) inclui inúmeras pinturas de duplo sentido.

Em Vertumnus, as bochechas são feitas de maçãs e as pálpebras de vagens; frutas formam o cabelo.

OBJETIVOS

- Conhecer a arte e o artista Giuseppe Arcimboldo;
- Estimular a criatividade ao fazer a releitura da obra do artista, mantendo um elo com a fonte que serviu de inspiração;
- Criar frases/textos de estímulo à alimentação saudável.



INSTRUÇÕES:

Momento 1

A turma deverá ser dividida em grupos. A partir da observação e conversas sobre a obra de Arcimboldo, cada grupo deverá usar toda a criatividade reunindo frutas, verduras e cereais que estiverem disponíveis na Escola (ou previamente trazidas de casa) para montar um retrato assim como feito pelo artista.

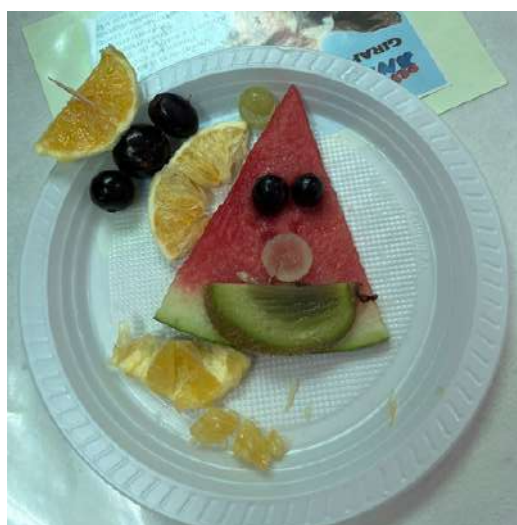
Momento 2

Cada um poderá fazer a releitura da obra escolhida utilizando recortes de gravuras de frutas, verduras e legumes previamente impressas, retiradas de folhetos de supermercado ou desenhadas pela criança.

Organizar uma exposição com as obras e frases de incentivo à importância da alimentação saudável.

Para o Ensino Fundamental 2:

Poderá ser trabalhado em grupos onde cada grupo escolhe uma obra do autor para fazer a releitura podendo ser utilizada diversas técnicas artísticas, e ao final do trabalho promover uma bela exposição de obras e frases/textos de incentivo a alimentação saudável.



**SUGESTÃO: FAÇA ESTA
ATIVIDADE EM DEZEMBRO**

4 - BIBLIOTECA DE EAN!



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



SITE EAN ESCOLAR



COMER PRA QUÊ

5 - FILMES!



NICO E O TUBÉRCULO



SEM CANTINA



FED UP: A OBESIDADE É PREOCUPAÇÃO DE GOVERNOS, FAMÍLIAS E INSTITUIÇÕES



SUPER SIZE ME



6 - SUGESTÕES PARA INSERIR A EAN DENTRO DO CURRÍCULO:

As atividades de EAN devem ser articuladas nas diversas disciplinas, de acordo com a faixa etária e grau de escolaridade.

Relacionamos abaixo alguns exemplos:

Geografia:

- Trabalhar as comidas típicas da região;
- Trabalhar a vocação agrícola da região;
- Trabalhar os hábitos alimentares e culturais nos estados, no Brasil e no mundo e
- Trabalhar as leis relacionadas à alimentação escolar e Segurança Alimentar e Nutricional em comparação a outros países.



Ciências:

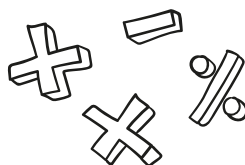
- Trabalhar as contaminações possíveis pelos alimentos (intoxicação alimentar ou química);
- Trabalhar a importância do colorido dos alimentos por sua importância bioquímica;
- Trabalhar os malefícios causados pelos agrotóxicos e corantes contidos nos alimentos;
- Trabalhar os alimentos orgânicos X alimentos da agricultura convencional .
- Trabalhar os sentidos (olfato, tato e paladar) através dos alimentos;
- Trabalhar os estados físicos dos alimentos: líquido e sólido.
- Trabalhar os microrganismos através das práticas de higiene adotadas com os alimentos.
- Abordar a importância dos nutrientes na constituição dos tecidos e órgãos do corpo.

História:

- Trabalhar a origem dos alimentos;
- Trabalhar os alimentos mais antigos no mundo e
- Trabalhar os hábitos alimentares nas décadas passadas.
- Trabalhar a origem de mitos e tabus relacionados a alimentação (ex: manga com leite no período da escravidão)
- Explorar o descobrimento dos alimentos, como as especiarias, durante o período da Grandes Navegações.

Matemática:

- Trabalhar porcentagem dos nutrientes contidos nos alimentos;
- Trabalhar o porcionamento da alimentação escolar;
- Trabalhar as unidades de medida e
- Trabalhar o peso e a altura dos alunos, nas unidades de medida, porcentagem e proporção.



Português:

- Trabalhar os alimentos, a alimentação saudável e outros temas relacionados em produções de texto.
- Trabalhar a leitura de livros e textos relacionados à alimentação, utilizando-se da contação de histórias, atividades artísticas e lúdicas, rodas de conversa, entre outras.



7 - 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!

8- 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.

