

CADERNO DE ATIVIDADES

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental Anos Iniciais



Brasília-DF
2025



MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CADERNO DE ATIVIDADES

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental Anos Iniciais



Brasília-DF
2025



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

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: bvsms.saude.gov.br.

Tiragem: 1ª edição – 2025 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e Informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde

Esplanada dos Ministérios Bloco G, 7º andar

CEP: 70058-90 – Brasília/DF

E-mail: cgan@saude.gov.br

Site: www.saude.gov.br/nutricao

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Instituto de Nutrição

Departamento de Nutrição Social

Núcleo de Alimentação e Nutrição em Políticas Públicas

Rua São Francisco Xavier, 524, Pavilhão João Lyra Filho

12º andar, bloco D, sala 12.001

CEP: 20559-900 – Rio de Janeiro/RJ

Site: www.nutricao.uerj.br/

Ministra de Estado da Saúde:

Nísia Verônica Trindade Lima

Secretário de Atenção Primária à Saúde:

Felipe Proenço de Oliveira

Editor-geral:

João Salame Neto – DAB/MS

Coordenação editorial:

Júlio César de Carvalho e Silva – DAB/MS

Coordenação técnica geral:

Kelly Poliany de Souza Alves - CGAN/MS

Elaboração de texto:

Ana Carolina Feldenheimer da Silva – UERJ

Camila Maranha Paes de Carvalho – UERJ

Inês Rugani Ribeiro de Castro – UERJ

Jorginete Damião Trevisani – UERJ

Luciana Azevedo Maldonado – UERJ

Luciana Maria Cerqueira Castro – UERJ

Silvia Cristina Farias – UERJ

Consultora pedagógica:

Maria Cristina de Oliveira

Revisão e atualização - aspectos pedagógicos:

Glacione Ribeiro da Silva Arruda

Colaboração para a 1ª edição impressa (2018):

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

Colaboração para a 1ª edição eletrônica (2025):

Isabela Cristina de Castro Alves – FNDE/MEC; Lorena Gonçalves Chaves Medeiros – FNDE/MEC; Mariana Belloni Melgaço - FNDE/MEC; Marília Barreto Pessoa Lima Rodrigues – FNDE/MEC; Marília Bohnem Barros – FNDE/MEC; Priscila Olin Silva – CGCRIA/MS; Renara Guedes Araújo – CGCRIA/MS; Élida Fernanda Santos Silva – CGCRIA/MS; Lúcia Helena Almeida Gratão – CGAN/MS; Camila Gonçalves Oliveira Chagas – CGAN/MS; Letícia Toledo do Amaral – CGDESS/MS

Colaboração em pesquisa:

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

Capa, projeto gráfico e diagramação:

Carlota Rios

Ilustração da capa:

Jandê Saavedra

Fotografias:

Rodolpho Pupo

Normalização:

Daniel Pereira Rosa – Editora MS/CGDI

Mariana Andonios Spyridakis Pereira – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental Anos Iniciais [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2025.

136 p. : il.

A presente 1ª edição eletrônica é o resultado da revisão e atualização da 1ª edição impressa de 2018, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) – 2025.

Modo de acesso: World Wide Web: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atividades_alimentacao_anos_iniciais.pdf

ISBN: 978-65-5993-746-2

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

CDU 612.3-053.5

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2024/0254

Título para indexação:

Activity Book: Promoting Adequate and Healthy Food: Elementary School Early Years

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Categorias de alimentos, definidas de acordo com a extensão e o propósito de processamento	42
Quadro 2 – Quatro recomendações e uma regra de ouro	44
Quadro 3 – Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras	50
Quadro 4 – Principais grupos de aditivos químicos utilizados pela indústria alimentícia	59
Quadro 5 – Comparação da quantidade média de carboidratos e de açúcar em 200 mililitros de produto e dos tipos de ingredientes neles presentes	60
Quadro 6 – Exemplos de cardápios da alimentação escolar por região do País	76
Quadro 7 – Exemplos e descrição de alimentos e preparações da culinária brasileira oriundos das culturas africana, europeia e indígena	80
Quadro 8 – Exemplos de temperos e respectivos usos culinários	85
Quadro 9 – O ato de comer e a comensalidade	88
Quadro 10 – Orientações para o armazenamento de alimentos em armários geladeiras	100

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Esquema corporal da gestante	33
Figura 2 – Exemplos de aplicação da classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento	43
Figura 3 – Cinco chaves para uma alimentação mais segura	63
Figura 4 – 10 passos para uma horta comunitária	117

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
1 INTRODUÇÃO	9
Bibliografia	12
2 CONHECENDO O PÚBLICO DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL	13
3 OLHAR PEDAGÓGICO	17
Concepções pedagógicas	18
Articulação entre os componentes curriculares e os conteúdos de alimentação e nutrição	20
Bibliografia	25
4 A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA	27
Atividade 1 – A alimentação antes de nascer	33
Atividade 2 – Leite materno: o primeiro alimento	35
Atividade 3 – Alimentação ao longo da vida	37
Atividade 4 – Dos alimentos às refeições	38
Atividade 5 – Os alimentos e seu grau de processamento I	40
Atividade 6 – Os alimentos e seu grau de processamento II	45
Atividade 7 – Atenção ao lanche!	47
Atividade 8 – Roda de degustação	49

Atividade 9 – Alimentação escolar é saudável!	51
Atividade 10 – Somos feitos de água	53
Atividade 11 – Água: alimento essencial à vida	55
Atividade 12 – Para beber: água!	57
Atividade 13 – Higiene: fundamental para o alimento seguro	61
Bibliografia	64

5 ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL 67

Atividade 1 – Direito de comer	70
Atividade 2 – Conhecendo nossas práticas alimentares	73
Atividade 3 – Sabores da nossa terra	75
Atividade 4 – As raízes da alimentação brasileira	79
Atividade 5 – Os temperos da minha casa	84
Atividade 6 – Comer juntos	87
Atividade 7 – Piquenique saudável	89
Atividade 8 – Com a mão na massa	93
Atividade 9 – A cozinha ontem e hoje	96
Atividade 10 – Industrializado x caseiro	98
Atividade 11 – Organizando armários e geladeiras	99
Atividade 12 – Planejando o cardápio da família	101
Bibliografia	103

6 SISTEMA ALIMENTAR**105**

Atividade 1 – Do campo à mesa	109
Atividade 2 – O que tem para comer ou beber por aqui?	111
Atividade 3 – A escola na feira	113
Atividade 4 – A horta nossa de cada dia	116
Atividade 5 – Consumo alimentar e geração de resíduos	119
Atividade 6 – Os cinco “Rs”	121
Atividade 7 – Aproveitamento integral dos alimentos	123
Atividade 8 – Coisa de criança	125
Bibliografia	127

7 SUMÁRIO DAS ATIVIDADES**128****8 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR****132**

Bibliografia	135
--------------	-----

APRESENTAÇÃO

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

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

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia vinculada ao Ministério da Educação (Mec), é o mais antigo programa social do Governo Federal na área de alimentação e nutrição, sendo considerado um eixo das políticas públicas específicas destinadas a promover a segurança alimentar e nutricional além de prever o fornecimento de alimentos saudáveis, de qualidade, seguros do ponto

de vista sanitário e que respeitem os hábitos alimentares, a cultura local e, preferencialmente, sejam in natura e/ou minimamente processados provenientes da agricultura familiar, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicosocial, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O Programa Saúde na Escola (**PSE**), instituído por intermédio do Decreto nº 6.286, de dezembro de 2007, constitui-se, atualmente, como uma das principais oportunidades para a PAAS na escola. Este programa tem a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. As ações do PSE, em todas as dimensões, devem estar inseridas no **projeto político-pedagógico** da escola, levando-se em consideração o respeito à competência político-executiva dos estados e dos municípios, a diversidade sociocultural das diferentes regiões do País e a autonomia dos educadores e das equipes pedagógicas. A articulação entre escola e unidade de saúde é, portanto, importante demanda do PSE. Nessa perspectiva, esta coleção visa contribuir para o fortalecimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que articulem Saúde e Educação, integrando a família e a comunidade na construção do aprendizado coletivo.

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

Ministério da Saúde

1 INTRODUÇÃO

É

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

Este material se baseou no **conceito de alimentação adequada e saudável** e das suas dimensões interligadas e entrelaçadas nas diversas esferas da vida em sociedade. Enxergamos a alimentação adequada e saudável enquanto a realização de um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, do equilíbrio, da moderação e do prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2011; Brasil, 2023).

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

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

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

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

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

Este Caderno faz parte de um **conjunto de materiais** dividido por etapa/segmento escolar e que tem como foco conteúdos resumidos, sugestões de atividades com interface com o currículo e sugestões de leitura e outros materiais para cada uma das etapas/segmentos escolares (Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais e Finais). Além destes três cadernos, também compõem esse conjunto de materiais três vídeos (destinados aos educadores, às crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental e a aos estudantes dos anos finais do Ensino Fundamental) e um livreto sobre amamentação e alimentação adequada e saudável destinado aos gestores da Educação Infantil.

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

Bibliografia

BRASIL. Decreto Interministerial Nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023. Dispõe sobre os princípios, os objetivos, os eixos estratégicos e as diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar. **Diário Oficial da União**: seção 1 – Extra C, ed. 235 –C, Brasília, 12 dez. 2023. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-11.821-de-12-de-dezembro-de-2023-529912823>. Acesso em: 16 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF: MS, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2024.

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

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: MS, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 2 jul. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf. Acesso em: 19 ago. 2016.

BRASIL. Portaria Interministerial Nº 1.055, de 25 de abril de 2017. Redefine as regras e os critérios para adesão ao Programa Saúde na Escola - PSE por estados, Distrito Federal e municípios e dispõe sobre o respectivo incentivo financeiro para custeio de ações. Brasília, DF: MS, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/pri1055_26_04_2017.html. Acesso em: 2 jul. 2024.

BRASIL. Presidência da República. **Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007**. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Brasília, DF: PR, 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em: 2 jul. 2024.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Nota Técnica Nº 2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRA**. Educação Alimentar e Nutricional no PNAE: atores sociais e possibilidades de atuação. Brasília, DF: FNDE, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2022/NotaTecnicaEANassassinada.pdf>. Acesso em: 2 jul. 2024.

2 CONHECENDO O PÚBLICO DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL



Os anos iniciais do Ensino Fundamental compreendem o 1º ao 5º ano e atendem crianças na faixa etária de 6 a 10 anos de idade. Trata-se de uma faixa de idade em que se pode observar grande evolução da criança nos âmbitos físico, psíquico, emocional e cognitivo. No decorrer dos anos iniciais do Ensino Fundamental, a criança parte de uma fase simbólica, na qual utiliza diversas linguagens para compreender o mundo e estruturar seu pensamento, especula a respeito do mundo em que vive, refletindo sobre ele e demarcando seu lugar nele, e prossegue seu desenvolvimento chegando ao início da puberdade. O modo e a intensidade como esse desenvolvimento se dá, assim como as possibilidades de aprendizagem, são determinados pelas experiências vividas e pela qualidade das interações com outras pessoas e com o meio sociocultural em que a criança vive e convive.

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

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

padrões sociais têm mudado a forma de as pessoas interagirem e levado, muitas vezes, a um menor convívio e a uma menor interação presencial.

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

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

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

Um exemplo desse estímulo é a prática da leitura em voz alta, partilhada com os colegas. Enquanto lê em voz alta, a criança aprende a se ouvir, a se colocar diante dos outros, a melhorar sua leitura, a se desinibir, a se ver responsável por uma informação, por um conhecimento que partilha com sua turma.

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

3 OLHAR PEDAGÓGICO



Concepções pedagógicas

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

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

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

John Dewey (1959) valoriza a capacidade de pensar dos educandos e considera necessário educá-los para questionar a realidade por meio da problematização dos conceitos a serem assimilados, unindo a teoria à prática. Segundo ele, o conhecimento é construído de consensos, que, por sua vez resultam de discussões

coletivas. As atividades coletivas e a apresentação de trabalhos que são elaborados em grupos têm por finalidade a participação efetiva da turma, debatendo os temas apresentados, colocando suas opiniões, partilhando suas experiências e, nessa interação, consolidando saberes.

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

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

Incentivamos que as atividades pedagógicas estabeleçam conexões com os temas contemporâneos transversais indicados pela BNCC (direitos das crianças e adolescentes, educação para o trânsito, preservação do meio ambiente, educação alimentar e nutricional, processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso, educação em direitos humanos, bem como saúde, sexualidade e gênero, vida familiar e social, educação para o consumo, educação financeira e fiscal, trabalho, ciência e tecnologia e diversidade cultural), com destaque para as questões étnico-raciais. Ressaltamos três aspectos que justificam essa abordagem:

- o pensamento europeu orientou a seleção e a exclusão de conteúdos e/ou abordagens presentes ou ausentes no currículo escolar, deixando invisível ou mesmo se apropriando das contribuições afroreferenciadas, oriundas dos povos do continente africano e da diáspora negra bem como dos povos originários do Brasil na construção e formação da sociedade;
- a necessidade de valorização da diversidade de saberes, corpos, identidades e histórias a fim de reverter esse legado colonizador;
- a necessidade de enfrentamento ao racismo presente em nossa sociedade de forma estrutural e nas relações cotidianas a fim de reparar as décadas de exclusão.

Nesse sentido, a articulação com as DCN sobre as questões étnico-raciais (Leis nº 10.639/2003 e 11.645/2008), é uma ferramenta essencial para incorporação dessas questões no currículo e revisão das práticas pedagógicas.

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

Para a elaboração das atividades aqui propostas, foram identificados os conteúdos relativos ao tema Alimentação e Nutrição que apresentam interface com os componentes curriculares da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para os Anos Iniciais do Ensino Fundamental (Brasil, 2017): Língua Portuguesa, Matemática, História, Geografia, Arte, Educação Física e Ensino Religioso. Entre os conteúdos pautados neste material estão: direito humano à alimentação adequada, classificação dos alimentos, grupos de alimentos, aspectos culturais da alimentação, valorização das práticas culinárias, sistema alimentar, ciclo da água, água como alimento, produção de resíduo, desperdício e a relação entre a mídia e o consumo. Pretende-se que esses conteúdos sejam trabalhados transversalmente, de forma colaborativa, a fim de superar o enfoque fragmentado dos saberes a eles relacionados.

Para facilitar a abordagem interdisciplinar desses conteúdos, as atividades aqui propostas estão organizadas em três módulos: “**A criança, os alimentos e a alimentação no curso da vida**”; “**Alimentação como prática social**” e “**Sistema alimentar**”. No início de cada um deles, há uma contextualização dos temas-chave abordados. As atividades são independentes umas das outras e estão apresentadas em uma sequência que pode ou não ser seguida. Em algumas delas, indicamos que podem ser mais bem aproveitadas pelas crianças se forem realizadas depois de outra determinada atividade.

Algumas atividades serão articuladas com as habilidades prescritas na BNCC para o Ensino Fundamental Anos Iniciais (Brasil, 2017). Tais habilidades serão identificadas por um código alfanumérico cuja composição é explicada a seguir:

Exemplo: O código **EF04MA10** refere-se à décima habilidade do 4º ano de Matemática.

EF- O primeiro par de letras indica a etapa do Ensino Fundamental

04- O primeiro par de números indica o ano (01 a 05) a que se refere aquela habilidade, ou, no caso de Língua Portuguesa, Arte e Educação Física, o bloco de anos, como segue: Língua Portuguesa/Arte (15 = 1º ao 5º ano), Língua Portuguesa/Educação Física (12 = 1º e 2º anos/35 = 3º ao 5º ano).

MA- O segundo par de letras indica o componente curricular: MA = Matemática; AR = Arte; CI = Ciências; EF = Educação Física; ER = Ensino Religioso; GE = Geografia; HI = História; LP = Língua Portuguesa.

10- O último par de números indica a posição da habilidade na numeração sequencial do ano ou do bloco de anos.

Em linhas gerais, as atividades, as vivências e os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos iniciais do Ensino Fundamental serão aprofundados e servirão de aporte para a construção de novos conhecimentos, a serem apresentados nos anos finais do Ensino Fundamental.

Abaixo você encontrará a indicação das habilidades desenvolvidas em cada componente curricular nas atividades propostas neste caderno.

Arte

(EF15AR04) Experimentar diferentes formas de expressão artística (desenho, pintura, colagem, quadrinhos, dobradura, escultura, modelagem, instalação, vídeo, fotografia etc.), fazendo uso sustentável de materiais, instrumentos, recursos e técnicas convencionais e não convencionais.

**Módulo 1 – atividade 1; 2; 4; 5; 6; 7; 13; Módulo 2 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12;
Módulo 3 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8**

Ciência

(EF01CI03) Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes de comer, escovar os dentes, limpar os olhos, o nariz e as orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde.

Módulo 1 – atividade 13

(EF02CI04) Descrever características de plantas e animais (tamanho, forma, cor, fase da vida, local onde se desenvolvem etc.) que fazem parte de seu cotidiano e relacioná-las ao ambiente em que eles vivem.

Módulo 3 – atividade 4

(EF02CI05) Investigar a importância da água e da luz para a manutenção da vida de plantas em geral.

Módulo 1 – atividade 10; Módulo 3 – atividade 4

(EF02CI06) Identificar as principais partes de uma planta (raiz, caule, folhas, flores e frutos) e a função desempenhada por cada uma delas, e analisar as relações entre as plantas, o ambiente e os demais seres vivos.

Módulo 3 – atividade 4

(EF05CI04) Identificar os principais usos da água e de outros materiais nas atividades cotidianas para discutir e propor formas sustentáveis de utilização desses recursos.

Módulo 1 – atividade 11; 12

(EF05CI05) Construir propostas coletivas para um consumo mais consciente e criar soluções tecnológicas para o descarte adequado e a reutilização ou reciclagem de materiais consumidos na escola e/ou na vida cotidiana.

Módulo 3 – atividade 5; 6; 7

(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

Módulo 1 – atividade 4; 5; 7; 8; 9; Módulo 2 – atividade 2; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 12

(EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; Módulo 2 – atividade 2; 3; 6; 9; 10

Ensino Religioso

(EF02ER06) Exemplificar alimentos considerados sagrados por diferentes culturas, tradições e expressões religiosas

Módulo 2 – atividade 2; 3; 5; 8

(EF02ER07) Identificar significados atribuídos a alimentos em diferentes manifestações e tradições religiosas.

Módulo 2 – atividade 2; 3; 5; 8

Geografia

(EF01GE11) Associar mudanças de vestuário e hábitos alimentares em sua comunidade ao longo do ano, decorrentes da variação de temperatura e umidade no ambiente.

Módulo 2 – atividade 2; 3; 5; 6; 7; 8

(EF03GE05) Identificar alimentos, minerais e outros produtos cultivados e extraídos da natureza, comparando as atividades de trabalho em diferentes lugares.

Módulo 3 – atividade 1; Módulo 3 – atividade 2; 3; 4

(EF03GE09) Investigar os usos dos recursos naturais, com destaque para os usos da água em atividades cotidianas (alimentação, higiene, cultivo de plantas etc.), e discutir os problemas ambientais provocados por esses usos.

Módulo 1 – atividade 10; 11; 13; Módulo 3 – atividade 5; 6; 7

(EF04GE01) Selecionar, em seus lugares de vivência e em suas histórias familiares e/ou da comunidade, elementos de distintas culturas (indígenas, afro-brasileiras, de outras regiões do país, latino-americanas, europeias, asiáticas etc.), valorizando o que é próprio em cada uma delas e sua contribuição para a formação da cultura local, regional e brasileira.

Módulo 2 – atividade 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; Módulo 3 – atividade 2

História

(EF01HI01) Identificar aspectos do seu crescimento por meio do registro das lembranças particulares ou de lembranças dos membros de sua família e/ou de sua comunidade.

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3

(EF01HI02) Identificar a relação entre as suas histórias e as histórias de sua família e de sua comunidade.

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3; Módulo 2 – atividade 5; 8; Módulo 3 – atividade 4

(EF02HI03) Selecionar situações cotidianas que remetam à percepção de mudança, pertencimento e memória.

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3; Módulo 2 – atividade 5; 6; 7; 8

(EF05HI01) Identificar os processos de formação das culturas e dos povos, relacionando-os com o espaço geográfico ocupado.

Módulo 2 – atividade 4

(EF05HI03) Analisar o papel das culturas e das religiões na composição identitária dos povos antigos.

Módulo 2 – atividade 4

(EF05HI04) Associar a noção de cidadania com os princípios de respeito à diversidade, à pluralidade e aos direitos humanos.

Módulo 2 – atividade 1

(EF05HI05) Associar o conceito de cidadania à conquista de direitos dos povos e das sociedades, compreendendo-o como conquista histórica.

Módulo 2 – atividade 1

Língua Portuguesa

(EF12LP17) Ler e compreender, em colaboração com os colegas e com a ajuda do professor, enunciados de tarefas escolares, diagramas, curiosidades, pequenos relatos de experimentos, entrevistas, verbetes de enciclopédia infantil, entre outros gêneros do campo investigativo, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 13; Módulo 2 – atividade 1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 11; 12;
Módulo 3 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8

(EF35LP10) Identificar gêneros do discurso oral, utilizados em diferentes situações e contextos comunicativos, e suas características linguístico-expressivas e compostonais (conversação espontânea, conversação telefônica, entrevistas pessoais, entrevistas no rádio ou na TV, debate, noticiário de rádio e TV, narração de jogos esportivos no rádio e TV, aula, debate etc.).

Módulo 1 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 7; 8

(EF35LP20) Expor trabalhos ou pesquisas escolares, em sala de aula, com apoio de recursos multissemióticos (imagens, diagrama, tabelas etc.), orientando-se por roteiro escrito, planejando o tempo de fala e adequando a linguagem à situação comunicativa.

Módulo 1 – atividade 6; 9; 10; 11; 12; 13; Módulo 2 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12;
Módulo 3 – atividade 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8

Matemática

(EF01MA01) Utilizar números naturais como indicador de quantidade ou de ordem em diferentes situações cotidianas e reconhecer situações em que os números não indicam contagem nem ordem, mas sim código de identificação.

Módulo 1 – atividade 1; 7; 8; Módulo 2 – atividade 8; 12; Módulo 3 – atividade 1; 3; 4; 5; 7

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas.** Brasília, DF: MS, 2008. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/manual_pse.pdf. Acesso em: 31 out. 2016.

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017.** Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 ago. 2018.

CURRIE, C. et al. (ed.). **Social determinants of health and well-being among young people:** Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. Health policy for children and adolescents, n. 6. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf. Acesso em: 21 set. 2016.

DAYRELL, J. A escola “faz” as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 28, n. 100, Especial, p. 1105-1128, out. 2007.

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

DEWEY, J. **Liberalismo, liberdade e cultura.** Trad. Anísio Teixeira. São Paulo: Nacional, 1970.

DOLZ, J.; NOVERRAZ, M.; SCHNEUWLY, B. Seqüências didáticas para o oral e a escrita: apresentação de um procedimento. In: SCHNEUWLY, B.; DOLZ, J. **Gêneros orais e escritos na escola.** Campinas, SP: Mercado de Letras, 2004.

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

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996. Coleção Leitura.

GARDNER, H. **Estruturas da mente:** a teoria das múltiplas inteligências. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

GARDNER, H. **Inteligências múltiplas:** a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

PERRENOUD, P. **A prática reflexiva no ofício de professor:** profissionalização e razão pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.

POZO, J. I. **Teorias cognitivas da aprendizagem**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

RIO DE JANEIRO (Município). Prefeitura. Secretaria Municipal de Educação.
Empresa Municipal de Multimeios. **Megassaudável**. 2013. Série televisiva: textos
complementares.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent health**. c2017. Disponível em: http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/. Acesso em: 21 set. 2016.

ZEKCER, I. **Adolescente também é gente**. São Paulo: Summus, 1985.

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



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

A alimentação da gestante também é a fonte de nutrição do bebê. Muitos mitos cercam a alimentação da gestante, que, na verdade, deve seguir orientações gerais sobre alimentação adequada e saudável, controlando o ganho de peso ao longo da gestação. A gestante não precisa comer por dois, mas precisa de energia suficiente para gerar o bebê mantendo um adequado estado nutricional. Evitar o excesso de peso na gravidez previne a obesidade da mãe e do bebê. Após o nascimento, o leite materno é o alimento mais adequado e saudável que a criança pode receber. A recomendação é que a criança seja amamentada até os dois anos de idade ou mais, sendo de forma exclusiva nos primeiros seis meses. Como a amamentação não é um ato instintivo, ela precisa ser aprendida e o sucesso desta prática requer apoio e orientação da família, amigos, vizinhos e profissionais de saúde e de outros setores, como educação e assistência social.

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

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

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

Em resposta a estas percepções, em 2014, o Ministério da Saúde lançou a segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, o qual propõe uma nova classificação dos alimentos, avançando em relação a estes e outros aspectos. A classificação baseia-se na extensão e no propósito de processamento dos alimentos para o consumo humano e propõe quatro categorias: alimentos *in natura* ou minimamente processados; óleos, gorduras, sal e açúcar (ingredientes culinários); alimentos processados; e alimentos ultraprocessados. A descrição mais detalhada e exemplos de alimentos destas categorias podem ser encontrados no Quadro 1 (p. 42). Esta classificação se baseia em evidências científicas da área biomédica, mas também das áreas de Ciências Sociais, Ambientais e Econômicas. As principais recomendações para uma alimentação adequada e saudável apontadas pelo *Guia* (Brasil, 2014, p. 49-50) são:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A alimentação antes de nascer

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

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

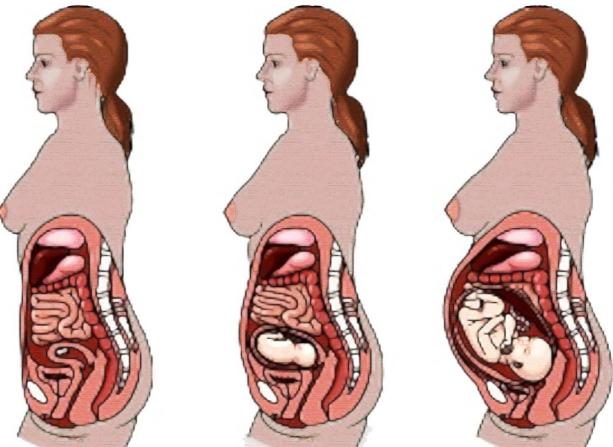
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

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

Figura 1 – Esquema corporal da gestante



COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Arte, História, Matemática e Língua Portuguesa.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF05CI09, EF15AR04, EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF01MA01, EF12LP17, EF35LP10



PONTO DE ATENÇÃO

- Encorajar que acrescentem perguntas e, para as turmas com maior desenvoltura em leitura e escrita, estimular que leiam suas entrevistas para a turma.

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

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

PONTO DE ATENÇÃO

- As respostas às perguntas podem ser fontes de problemas matemáticos, se colocadas em quadros, tabelas ou gráficos.

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

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

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

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderneta da gestante**. 3. ed. Brasília, 2016. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet\(1\).pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet(1).pdf). Acesso em: 14 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, 2012. 318 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 32). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf. Acesso em: 18 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília, 2012. 272 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/saude-da-crianca/publicacoes/saude-da-crianca-crescimento-e-desenvolvimento-ministerio-da-saude-secretaria-de-atencao-a-saude-departamento-de-atencao/view>. Acesso em: 18 ago. 2016.

UNICEF. **Guia dos direitos da gestante e do bebê**. São Paulo: Globo, 2011. Ilustrações de Ziraldo. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/br_guigestantebebe.pdf. Acesso em: 18 ago. 2016.

Leite Materno: o primeiro alimento

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

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

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

Para o 4º e 5º ano

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

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, História, Arte e Língua Portuguesa.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF05CI09, EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF15AR04, EF12LP17, EF35LP10



PONTO DE ATENÇÃO

- É importante ressaltar a importância da amamentação para a criação de vínculos e de relações de afeto, respeito e cuidado. Mas colocar que essas relações também podem ser construídas de outras formas entre o bebê, a mãe e a família, compreendendo que a amamentação pode não ser possível ou desejada em todas as situações.

- Os profissionais da Estratégia de Saúde da Família podem ser convidados para apresentar dados da amamentação no território.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. **Amamentação**. Brasília, DF: [20-]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Campanha Nacional de Amamentação**. Brasília, Df: MS, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2023/amamentacao>. Acesso em: 2 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos**. Brasília, DF: MS, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_criancas_2019.pdf. Acesso em: 10 abr. 2023.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília, DF: MS, 2012. Caderno de Atenção Básica, n. 33. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf. Acesso em: 18 ago. 2016.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Nota Técnica Nº 3049124/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE**. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar no contexto do PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/nota_tecnica_aleitamento.pdf. Acesso em: 10 abr. 2023.

IBFAN BRASIL. **Alimentos para crianças de até 3 anos, bicos, chupetas e mamadeiras**. Jundiaí: IFBAN Brasil, 2007. Disponível em: <http://www.ibfan.org.br/parceiros/pdf/2.pdf>. Acesso em: 15 set. 2016.

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

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

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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégia global para a alimentação de lactentes e crianças de primeira infância**. [S. l.]: IBFAN Brasil, 2005. Disponível em: <http://www.ibfan.org.br/site/wp-content/uploads/2014/09/IBFAN-estrategia-global.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2016.

WEAVER, G. (ed.). Lucrando com o leite materno? Da ama de leite para os bancos de leite e para a distribuição pela Internet. **Atualidades em Amamentação**, n. 52, 2012. Disponível em: <http://www.ibfan.org.br/documentos/aa/doc-759.pdf>. Acesso em: 15 set. 2016.6.

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

Alimentação ao longo da vida

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Propor às crianças 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.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- Com as canetas hidrocor e as folhas de papel, organizar com as crianças uma linha do tempo coletiva que simboli-ze o curso da vida. As crianças podem construir uma única linha ou mais de uma, em subgrupos, a depender de quantos sejam e do tamanho da sala.
- Nela, as imagens de pessoas que foram trazidas pelas crianças e/ou pelo educador devem ser organizadas de forma a expressar, em ordem cronológica, o crescimento e o envelhecimento.
- Estimular que as crianças conversem sobre as possíveis diferenças e semelhanças na alimentação dos diferentes grupos e, também, sobre qual seria a alimentação mais adequada em cada uma dessas fases da vida.
- Reunir todas as imagens de alimentos e distribuí-las de forma aleatória entre as crianças.
- Propor a cada uma 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.

- Os colegas podem comentar e opinar, concordando ou não com as declarações do colega que estiver falando.
- Depois, deve colocar sua imagem junto à(s) figura(s) humana(s) que represente(m) uma determinada fase da vida e justificar a escolha feita (por que acha que aquele tipo de alimento é adequado para aquela faixa etária).
- Em seguida, convidar a turma a observar atentamente e a refletir sobre a linha do tempo pronta. Problematizar com eles se as escolhas dos alimentos foram adequadas.
- Chamar a atenção para a amamentação para as crianças pequenas e para a água e os alimentos e preparações que devem fazer parte da alimentação em todas as fases da vida.
- Caso as crianças considerem que há alimentos ou preparações para os quais não havia imagens disponíveis, estimulá-las a desenhá-los.

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

COMPONENTE CURRICULAR

História, Ciências e Língua Portuguesa.

OBJETIVO

Refletir sobre as características da alimentação ao longo da vida.

HABILIDADES:

EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF05CI09, EF12LP17, EF35LP20

PONTO DE ATENÇÃO

- Essa atividade pode ser feita quando for abordado o tema desenvolvimento humano.
- Para o 4º e 5º ano, a atividade pode ser complementada com produção textual sobre os temas abordados e/ou o nome dos alimentos e preparações.



Dos alimentos às refeições

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

OBJETIVO

Reconhecer os grupos de alimentos.

HABILIDADES:
EF12LP17, EF35LP20,
EF05CI08, EF05CI09,
EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º, 2º e 3º ano

- Reunir as imagens trazidas em uma mesa.
- Propor às crianças que, com as imagens selecionadas por eles (e complementadas com desenhos, se necessário), montem pratos de uma das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar. Cuidar para que haja exemplos de componentes de cada uma das refeições.
- Propor que cada um apresente sua refeição para a turma, dizendo quais alimentos incluiu, por que os incluiu e se tem o hábito de consumi-los.
- Fixar nas paredes ou na lousa folhas de cartolina com os nomes dos grupos de alimentos.
- Explicar brevemente as características de cada grupo.
- Propor às crianças que identifiquem os grupos dos alimentos por eles utilizados na composição de sua refeição e convidá-las a desenhar esses alimentos.
- Convidar as crianças a desenharem os alimentos que compuseram sua refeição e, em seguida, os alocarem nos respectivos grupos de alimentos, mantendo, assim, sua refeição montada e, ao mesmo tempo, a representação, na folha de cartolina, dessa refeição decomposta nos grupos de alimentos.
- Propor que cada criança observe a refeição que montou e avalie quais grupos estão faltando e quais grupos estão repetidos.
- Convidá-las a refletirem se querem fazer mudanças na refeição que montaram de forma a garantir a presença de grupos variados.
- Ao final, propor a produção de um texto coletivo e de um mural sobre as refeições e os grupos de alimentos.

Para o 4º e 5º ano

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

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

N. Convidar as crianças a identificarem: se todos os grupos de alimentos estão presentes nos cardápios propostos, a qual grupo cada alimento pertence, se há diferença entre o cardápio para a semana e para o final de semana em relação ao tipo de alimento e aos horários das refeições. Ao final, propor a construção de uma redação sobre os grupos de alimentos.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 26 ago. 2016.

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

SUGESTÃO DE CURSO

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

Os alimentos e seu grau de processamento I

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

OBJETIVO

Conhecer a classificação dos alimentos segundo seu grau de processamento.

HABILIDADES:
EF12LP17, EF35LP20,
EF05CI08, EF05CI09,
EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

K. Instigá-las a darem outros exemplos de alimentos ultraprocessados. O ideal é que compreendam que são alimentos ricos em sal, açúcar, gorduras, aditivos e devem ser evitados.

L. Solicitar que façam um desenho, para seus familiares, que expresse a classificação de alimentos proposta pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Para o 4º e 5º ano

M. Dividir a lousa ou uma folha de papel pardo em quatro colunas e escrever em cada uma: *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados.

N. Preencher com elas as colunas de acordo com os alimentos consumidos na rotina da família.

O. Problematizar: *há maior consumo de alimentos de qual categoria? Por que a família escolhe determinados alimentos?*

P. Dividir a turma em grupos e orientá-los a montar um folheto ou um folder com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Q. Estimulá-los a partilhar esse material com seus familiares, ajudando-os na escolha dos alimentos a serem comprados.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

SUGESTÃO DE CURSO

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

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

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

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

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

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

Óleos, gorduras, sal e açúcar (ingredientes culinários)

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

Alimentos processados

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

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

Alimentos ultraprocessados

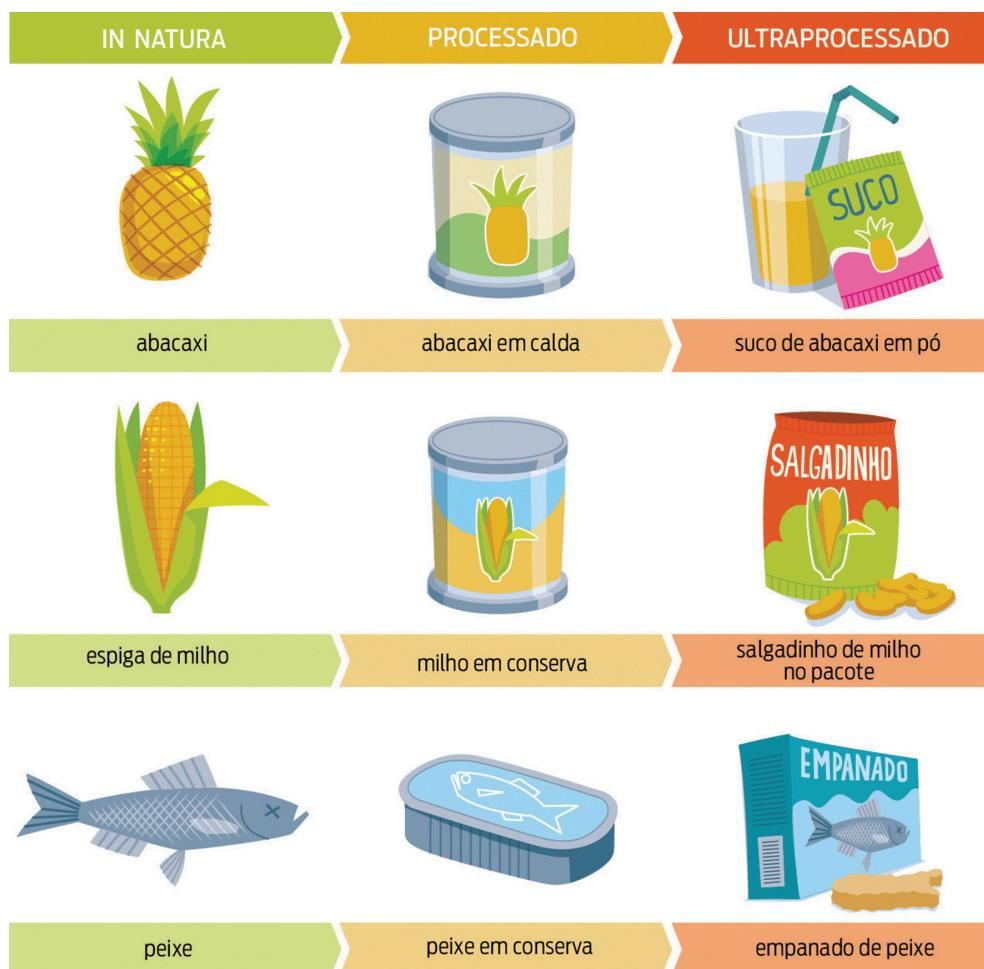
São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo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

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

Fonte: adaptado de (Brasil, 2014).

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

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



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

Quadro 2 – Quatro recomendações e uma regra de ouro

Quatro recomendações:

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

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

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

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

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

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

4) Evite alimentos ultraprocessados

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

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

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

Fonte: adaptado de (Brasil, 2014).

Os alimentos e seu grau de processamento II

MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 4º e 5º ano

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

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

- G. Instigar a leitura do rótulo. Problematizar: que produtos aparecem no rótulo e são desconhecidos pelas crianças?
- H. Montar com a turma um mural que fique exposto para os demais colegas da escola.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADE:
EF35LP20, EF05CI09,
EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Semana de alimentação escolar – 2010**: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcMDJaSWIzVEDhaW8>. Acesso em: 26 ago. 2016.

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

SUGESTÃO DE CURSO

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

PONTO DE ATENÇÃO

no milho *in natura* e nos seus derivados, chamando a atenção para a grande quantidade de conservantes e outras substâncias, além de observar a adição de sódio e de açúcar em alguns produtos, como, por exemplo, apresentando um punhado de fubá, um punhado de flocos de milho e um punhado de cereal matinal açucarado.

Atenção ao lanche!

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- Reunir em uma mesa todas as embalagens selecionadas.
- Perguntar às crianças com que frequência consomem esses alimentos.
- Distribuir as embalagens e convidar que examinem seus rótulos em duplas ou em pequenos grupos.
- Considerando a classificação de alimentos apresentada pelo *Guia Alimentar para a População Brasileira, em qual(is) categoria(s) esses alimentos se encaixam?*
- Verificar a lista de ingredientes. Eles conhecem todos os itens listados?
- Chamar a atenção para a quantidade de ingredientes em cada produto e destacar a presença de ingredientes que não são utilizados em casa.
- Questionar também: *já leram os rótulos dos produtos que costumam consumir? As propagandas falam de todos os ingredientes que aparecem nos rótulos?*

H. Em seguida, expor alguns exemplos de alimentos ultraprocessados que eles costumam consumir e suas respectivas quantidades de açúcar e/ou óleo presentes em cada embalagem, de forma a permitir que as crianças tomem consciência da grande quantidade desses ingredientes.

- Por exemplo, colocar um pacote de biscoito recheado e, ao lado, um copo transparente com a quantidade equivalente de açúcar e outro copo transparente com a quantidade equivalente de óleo; uma caixa de achocolatado e um copo transparente com a quantidade equivalente de açúcar; um saco de batata frita e um copo com a quantidade equivalente de óleo.
- As quantidades de óleo e açúcar devem ser calculadas com base nas informações presentes nos rótulos dos alimentos.
- Não é necessário colocar as medidas em grama, pois eles ainda não construíram esse conceito. A ideia é que percebam a grande quantidade dessas substâncias nos alimentos.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa,
Matemática, Arte e Ciências.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:
EF12LP17, EF35LP20,
EF01MA01, EF15AR04,
EF05CI08, EF05CI09



PONTO DE ATENÇÃO

- Para facilitar a visualização das quantidades, para a demonstração da quantidade de açúcar em cada produto, podem ser usados saches com 5 g cada (daqueles disponíveis em restaurantes e lanchonetes). Para a demonstração da quantidade de açúcar ou de óleo em cada produto, podem ser usados copos descartáveis de cafezinho ou potes do tipo tubo de ensaio que tenham tampa.
- A atividade pode ser complementada com a consulta ao Quadro 4, presente na atividade 12 (“Para beber: água!”), que aborda os principais grupos de aditivos químicos utilizados pela indústria alimentícia.

L. Tendo em vista o conjunto de ingredientes e a composição nutricional dos alimentos ultraprocessados, problematizar as consequências que o seu consumo pode gerar à saúde das pessoas (ex.: obesidade, hipertensão, diabetes, alergias alimentares, câncer).

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

riam substituir os alimentos ultraprocessados. Essas opções podem ser desenhadas pelas crianças do 1º ao 3º ano e escritas pelas crianças do 4º e 5º ano.

N. Sugerir às crianças que, em grupo, escrevam dicas de substituição e partilhem as suas ideias com a turma.

PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

GERALDI, M. V. **Grupos alimentares (guia alimentar)**. Ribeirão Preto, 2014. Disponível em: http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1421857810Material_Guia_Alimentar_-_Grupos_Alimentares.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar - 2010**: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcMDJaSWIzVEDhaW8>. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

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

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

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

SÃO PAULO (Cidade). Prefeitura. **Menos sal, mais saúde**. Folder. Disponível em: http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/nupes/MenosSalMaisSaude_Folder.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

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

SUGESTÃO DE CURSO

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

Roda de degustação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel.
- Canetas.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Escolher alimentos e receitas à base de ingredientes *in natura* ou minimamente processados que sejam comuns na região e fáceis de encontrar.
- Higienizar os alimentos crus conforme orientado no Quadro 3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 50.
- Confeccionar as preparações. Exemplos: milho cozido, pipoca de panela, banana da terra assada, aipim cozido, sanduíche com recheio de hortaliças; torta salgada; cenoura crua em tirinhas com pasta de ervas; bolo de frutas ou hortaliças; frutas secas (banana passa); doces de frutas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Dividir a turma em grupos e distribuir para cada grupo caneta, papel e porções dos alimentos e/ou lanches saudáveis.
- B. Cada componente do grupo prova e anota o nome do alimento ou preparação, se gostou ou não, se comeria em casa ou não e elege o melhor de todos.
- C. Colocar os nomes dos lanches na lousa e eleger, por votação, de acordo com as anotações das crianças, os mais saudáveis.

- D. Servir os mesmos alimentos e preparações em reunião com as famílias. Partilhar com elas a avaliação feita pelos filhos.
- E. Sugerir que esses alimentos sejam utilizados como alternativa aos lanches ultraprocessados.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Matemática.

OBJETIVO

Experimentar opções de lanches que possam substituir alimentos ultraprocessados.

HABILIDADES: EF05CI08, EF05CI09, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Instituto de Nutrição. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras**: estratégia de saúde da família. 2008. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMccmZIRXJhMGtlbDA&authuser=0>. Acesso em: 29 ago. 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras**: escolas e creches. 2009. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcNVpmddkyNU9abVk&authuser=0>. Acesso em: 29 ago. 2016.



PONTO DE ATENÇÃO

Caso seja necessário, envolver a equipe de saúde nessa abordagem.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2005:** frutas, legumes e verduras pelo menos cinco porções ao dia. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcQ1NIWFNNZERsble&authuser=0>. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

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

Orientações para preparar a solução clorada:

Opção 1 – Diluição de hipoclorito de sódio

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

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

Opção 2 – Diluição de produtos saneantes

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

Observação:

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

Fonte: adaptado de (Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil), 2004).

Alimentação escolar é saudável!

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Toucas.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Combinar com a direção da escola e com as merendeiras a visita das crianças à despensa da Unidade de Alimentação e Nutrição.
- Combinar com as crianças que levem papel e lápis/caneta para a visitação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Fazer com as crianças uma visita à despensa da Unidade de Alimentação e Nutrição da escola. Usar touca na visita.
- B. Observar com elas todos os alimentos disponíveis e estimulá-las a registrarem em uma lista.
- C. Instigá-las a conversar com as merendeiras para identificar se há outros gêneros alimentícios que costumam ser oferecidos pelo Programa de Alimentação Escolar e que não estão disponíveis no momento.
- D. Orientar as crianças que complementem sua lista com esses gêneros. Perguntar se as crianças conhecem todos os alimentos vistos e apresentar aqueles que são desconhecidos.
- E. De volta à sala de aula, dividir a lousa ou uma folha de papel em quatro colunas e escrever em cada uma: **IN NATURA** ou **MINIMAMENTE PROCESSADOS**, **INGREDIENTES CULINÁRIOS** (óleos, gorduras, sal e açúcar), **PROCESSADOS**, **ULTRAPROCESSADOS**.

- F. Preencher com elas as colunas de acordo com o que foi observado e anotado.
- G. Problematizar com elas a que categoria pertence cada um dos alimentos listados. *Qual categoria está mais representada?*
- H. Encorajar as crianças a compararem a grafia das palavras na lousa com a que fizeram durante a visita, fazendo uma autocorreção.
- I. Caso as crianças identifiquem que há alimentos ultraprocessados na despensa, identificar com elas possibilidades de substituição desses produtos e sugerí-las que escrevam, coletivamente, uma carta à direção da escola solicitando que seja retirado do cardápio ou substituído por outro alimento que esteja de acordo com as orientações do *Guia*.
- J. Antes do horário da refeição escolar, trabalhar o cardápio do dia, verificando a combinação dos alimentos e levantando quais categorias de alimentos estão representadas no cardápio.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa e Ciências.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09



PONTO DE ATENÇÃO

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



PONTO DE ATENÇÃO

Enfatizar as recomendações da Resolução FNDE nº 6/2020, destacando que alguns alimentos ultraprocessados são de aquisição proibida com recursos do PNAE e que alguns alimentos devem respeitar a limitação de oferta.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução Nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020>. Acesso em: 17 jul. 2024.

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

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

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

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

TOLEDO, K. **Alimentos ultraprocessados são ruins para as pessoas e para o ambiente.** Agência FAPESP, [S.I.], 17 mar. 2015. Disponível em: http://agencia.fapesp.br/alimentos_ultraprocessados_sao_ruins_para_as_pessoas_e_para_o_ambiente/20820/. Acesso em: 29 ago. 2016.

SUGESTÃO DE VÍDEOS

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

Série sobre a Resolução FNDE nº 06 de 2020. Disponível em:
<https://youtu.be/DauxstLgqns?si=Neb3rus4g8aZ6sWC>

Somos feitos de água

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Levar para o local da atividade frutas com bastante sumo e uma planta disponível na escola e/ou solicitar às crianças (ou pelo menos a alguns deles) que levem uma planta em um vaso e frutas de seus quintais.
- Higienizar as frutas conforme orientado no Quadro 3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 50.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- Amarrar ou prender com fita adesiva um saco plástico envolvendo algumas folhas de um dos galhos da(s) planta(s). Cuidar para não machucar a planta e fechar bem o saco plástico.
- Aguardar de uma a duas horas, a depender do clima local.
- Enquanto isso, depois das crianças higienizarem suas mãos, realizar uma degustação compartilhada das frutas, propondo a elas que observem quais são mais suculentas e que, portanto, possuem mais água em sua composição.
- Chamar a atenção deles para o caldo ou sumo que escorre pela boca e mãos.
- Em seguida, retomar o experimento com a planta.
- Observar com as crianças que o saco que envolve as folhas está com gotas de água nas paredes. A água da planta evaporada em sua respiração foi

aprisionada pelo saco, concretizando a ideia da presença de água na composição dos seres vivos.

- Comentar com a turma que isso acontece com todos os vegetais e também com os animais. O experimento pode ser repetido prendendo-se o saco plástico na mão das crianças.
- Complementar esse experimento distribuindo espelhos às crianças (podem ser alguns voluntários para a demonstração) e solicitando que os posicionem abaixo das narinas e que respirem normalmente. Observar o que acontece.
- Problematizar: *por que o espelho fica embaçado?*
- Explorar com as crianças seus aprendizados com base nas vivências e experimentos. Solicitar às crianças que, em grupos, façam relatórios das experiências de forma a organizar o conhecimento adquirido.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Geografia.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF02CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF03GE09



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. **Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

SUGESTÃO DE MÚSICA

ÁGUA DO MEU FILTRO (Grupo Palavra Cantada)

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

Água: alimento essencial à vida

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

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

Para o 4º e 5º ano

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

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

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Geografia.

OBJETIVO

Reconhecer a função da água como alimento.

HABILIDADES:

EF05CI04, EF12LP17, EF35LP20, EF03GE09

PONTO DE ATENÇÃO

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



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

ÁGUA: ALIMENTO ESSENCIAL À VIDA

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

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

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

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

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

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

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

Dicas para aumentar a ingestão de água:

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

Para beber: água!

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Providenciar rótulos de bebidas açucaradas; ingredientes e utensílios para produção de água aromatizada.
- Solicitar às crianças que tragam as embalagens de bebidas açucaradas que costumam consumir.
- Solicitar, também, que anotem, durante um dia, quais líquidos (água, suco, leite etc.) consumiram e em que quantidade (copos, garrafas, xícaras etc.). Caso a atividade 11 (Água: alimento essencial à vida) tenha sido realizada recentemente, podem ser aproveitadas as anotações anteriores.
- Higienizar frutas e ervas conforme orientado no Quadro 3 (“Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”), p. 50.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 4º e 5º ano

- A. Estimular que as crianças relatem a quantidade de água que consumiram durante o dia registrado e a comparar essa quantidade com a das outras bebidas.
- B. Questionar se consomem estas bebidas com muita frequência. *Por que escolhem essas bebidas? Estando com sede, que tipos de bebidas preferem? Qual delas elas acham que sacia mais a sede? Já leram o rótulo das bebidas açucaradas para saber os tipos de ingredientes que possuem?*
- C. Propor a leitura dos rótulos para que percebam a presença de corantes, conservantes e, em muitos casos, diversos edulcorantes (ver Quadro 4 sobre aditivos e suas características).

- D. Comparar a água com as bebidas açucaradas, destacando a quantidade de açúcar e aditivos nelas presente (ver Quadro 5, que traz a comparação da quantidade de carboidratos e de açúcar em 200 mililitros de produto e dos tipos de ingredientes neles presentes).
- E. Comparar os ingredientes utilizados nas preparações feitas em casa (por exemplo: suco ou vitamina de fruta) com os ingredientes dos rótulos das bebidas industrializadas, destacando a presença de ingredientes que não são utilizados em preparações caseiras.
- F. Problematizar os malefícios do consumo excessivo de açúcar e de aditivos, incluindo os adoçantes artificiais.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências e Língua Portuguesa.

OBJETIVO

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

HABILIDADE:
EF05CI04, EF35LP20



PONTO DE ATENÇÃO

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

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

PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Fruta de menos.** Revista IDEC, [S.I.], n. 184, fev. 2014. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/184-capa-suco1.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Onde está a fruta?** Revista IDEC, n. 161, dez. 2011. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/16-fruta.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

SUGESTÃO DE VÍDEOS

Agite(-se) Antes de Beber.

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

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

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

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

Fonte: adaptado de (Ashok; Sheeladevi, 2015; Polônio; Peres, 2009; Prado; Godoy, 2003; Instituto de Nutrição Anne Dias (Rio de Janeiro), 2010; Schumann; Polônio; Gonçalves, 2008; Stohs; Miller, 2014).



Caderno de Atividades PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL | Ensino Fundamental anos iniciais

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

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

Fonte: Elaboração própria.

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

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

*** Ingredientes mais comumente encontrados.

Higiene: fundamental para o alimento seguro

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Separar notícias que abordem a contaminação de alimentos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Encorajar as crianças que partilhem suas experiências em relação à contaminação de alimentos e suas consequências.
- B. Problematizar: *Já viram um alimento deteriorado? Como a gente reconhece um alimento deteriorado? O que faz um alimento se deteriorar? O que acontece quando a gente come um alimento deteriorado? O que podemos fazer para evitar que um alimento se deteriore?*

- C. Apresentar as “cinco chaves” para uma alimentação mais segura, propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quais sejam: 1) Mantenha a limpeza das mãos, dos equipamentos, dos utensílios e dos locais de preparação de comida para prevenir a contaminação dos alimentos; 2) Separe alimentos crus de alimentos cozidos na hora de prepará-los e armazená-los para prevenir a contaminação cruzada (transferência de microrganismos entre alimentos crus e cozidos); 3) Cozinhe bem os alimentos para matar os microrganismos; 4) Mantenha os alimentos a

temperaturas seguras (muito quente ou bem frio) para prevenir o crescimento bacteriano; e 5) Use água e matérias primas seguras para evitar contaminação. Ver detalhamento na Figura 3.

- D. Ver, nas sugestões de material complementar, como acessar o manual e o vídeo elaborados pela OMS.

Para o 1º, 2º e 3º ano

- E. Propor uma campanha na escola, começando pela cozinha e pelo refeitório. Levar as crianças para conversar com as merendeiras ou levar esses profissionais até a sala para serem entrevistados por elas.

- F. Distribuir revistas, tesoura, cola, papel e canetas hidrocor ou lápis de cor para que preparem cartazes com as dicas de higiene e cuidados durante a escolha, armazenamento, preparo e consumo de alimentos. Espalhar os cartazes pela escola.

Para o 4º e 5º ano

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

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Arte e Geografia.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF01CI03, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF03GE09



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

BELO HORIZONTE. Prefeitura. Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento. **Higiene, armazenamento e conservação de alimentos.** Belo Horizonte, 2010. Disponível em: http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

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

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

SUGESTÃO DE VÍDEOS

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

Figura 3 – Cinco chaves para uma alimentação segura

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



Mantenha a limpeza

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

Por quê?

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



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

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

Por quê?

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



Cozinhe bem os alimentos

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

Por quê?

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



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

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

Por quê?

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



Use água e matérias-primas seguras

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

Por quê?

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

Conhecimento = Prevenção

Bibliografia

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

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

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

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017**. Brasília, DF: CNE, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 ago. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 12 ago. 2016.

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

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

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

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

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

FREIRE, P. **Cartas a Cristina**. São Paulo: Paz e Terra, 1994.

FREIRE, P. **Conscientização**. São Paulo: Moraes, 1980.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. São Paulo: Cortez, 1967

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

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Zahar, 1970.

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

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

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

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

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

HERNÁNDEZ, F.; VENTURA, M. **A organização do currículo por projetos de trabalho**: o conhecimento é um caleidoscópio. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

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

NOGUEIRA; N. R. **Pedagogia dos projetos**: uma jornada interdisciplinar rumo ao desenvolvimento das múltiplas inteligências. São Paulo: Érica, 2003.

OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky - aprendizado e desenvolvimento**: um processo sócio histórico. São Paulo: Scipione, 1993.

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

POLÔNIO, M. L. T; PERES, F. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 1653-1666, ago. 2009.

PRADO, M. A; GODOY, H. T. Corantes artificiais em alimentos. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 14, n. 2, p. 237-250, 2003.

RIO DE JANEIRO (Cidade). Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Semana de alimentação escolar**. Disponível: <http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359>. Acesso em: 15 set. 2016.

REGO, T. C. **Vygotsky - uma perspectiva histórico-cultural da educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

REIFSCHEIDER, F. J. B.; NASS, L. L.; HENZ, G. P (Org.). **Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros**. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=coRrBgAAQBAJ&lpg=PP2&ots=oQvMRFsNMC&dq=Uma%20pitada%20de%20biodiversidade%20na%20mesa%20dos%20brasileiros&hl=pt-BR&pg=PP2#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 19 ago. 2016.

ROGERS, C. **Liberdade de aprender em nossa década**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

ROGERS, C. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.

SCHUMANN, S. P. A; POLÔNIO, M. L. T.; GONÇALVES, E. C. B. A. Avaliação do consumo de corantes artificiais por lactentes, pré-escolares e escolares. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 534-539, jul./set. 2008.

STOHS, S. J.; MILLER, M. J. S. A case study involving allergic reactions to sulfur-containing compounds including, sulfite, taurine, acesulfame potassium and sulfonamides. **Food and Chemical Toxicology**, Volume 63, January 2014, Pages 240–243.

VEER, R.; VALSINER, J. **Vygotsky - uma síntese**. 4. ed. [S.l]: Loyola, 2001.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. [S.l]: Martins Fontes, 1999.

5 ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL



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

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

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

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

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

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

Direito de comer

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF05HI04, EF05HI05, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

G. Listar o que seriam os direitos dos adultos. *Quais seriam os direitos de todos, crianças e adultos?* Rever com eles as listas feitas. *Faltou alguma ideia? Existem direitos que aparecem nas duas listas?* Caso não, estimular a procura por direitos que sejam inerentes a ambos, crianças e adultos.

H. Estimular a conversa sobre os direitos humanos. Qual seria um desses direitos, essencial a todos? Dizer que a resposta está nas letras que estão debaixo das cadeiras. Estimular que procurem e montem a palavra (ALIMENTAÇÃO).

I. Problematizar: *por que esse direito é essencial?* (Esclarecer o significado da palavra essencial). *Serve qualquer alimento?* Todas as pessoas têm esse direito garantido? Estimular essa conversa.

J. Propor a criação de um acróstico com a palavra secreta encontrada, no qual as crianças escrevam como deve ser a alimentação a que todos os seres humanos têm direito.

Para o 4º e 5º ano

K. Complementar a atividade anterior lendo com as crianças o texto original da Declaração Universal dos Direitos da Criança, publicado pela Organização das Nações Unidas (ONU).

L. Em uma segunda leitura, tendo o texto impresso ou escrito, solicitar que marquem e busquem no dicionário as palavras que não conhecem o significado.

M. Ajudar na compreensão do texto, re-lendo e sugerindo significados nas palavras marcadas por elas.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Estatuto da Criança e do Adolescente. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei8069_02.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

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

UNICEF. **Declaração dos Direitos Humanos.** 1948. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10133.htm. Acesso em: 29 ago. 2016.

UNICEF. **Estatuto da Criança e do Adolescente.** 1990. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10079.htm. Acesso em: 29 ago. 2016.

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

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

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

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

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

SUGESTÃO DE CURSO

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

Conhecendo nossas práticas alimentares

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Não há.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

Modelo de comidograma *

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

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

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- Propor às crianças que preencham o “comidograma” individualmente em seu caderno ou em folha avulsa, pensando no que comem em casa e fora de casa, incluindo na escola.
- Em seguida, convidá-las a partilhar o que escreveram, anotando as respostas no quadro coletivo da turma, previamente confeccionado.
- Chamar atenção para o fato de que um mesmo alimento pode ser ou não consumido e/ou apreciado pelas crianças.
- Fazer um balanço sobre os alimentos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados presentes em cada categoria do “comidograma”.

- Problematizar: *já provaram os alimentos que dizem não gostar? Por que a família e/ou a escola escolhem esses alimentos (ou preparações)?*
- Explorar as respostas, propondo que as comentem/justifiquem.
- Identificar com as crianças os fatores que podem influenciar essa escolha, como o sabor, o custo, a disponibilidade, a facilidade de acesso e de preparo, a cultura local, os costumes familiares, a propaganda, a religião e as condições de saúde da criança e dos membros da família.
- Construir um mural com o “comidograma” da turma que pode incluir os fatores que influenciam as práticas alimentares.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências, Arte, Geografia e Ensino Religioso.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09, EF15AR04, EF01GE11, EF04GE01, EF02ER06, EF02ER07



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Alimentação saudável:** fique esperto. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

Sabores da nossa terra

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Para a primeira atividade proposta – confeccionar alfabeto com material reutilizável, preparar lista com nomes de alimentos típicos da região, se possível, separar imagens desses alimentos.
- Para a segunda atividade proposta – lenço para vendar os olhos, alimentos regionais para experiência sensorial (separar alguns para serem manuseados e outros para degustação), utensílios para acondicionar e servir os alimentos durante a degustação. Preparar previamente os alimentos para degustação. Ver orientações de higiene na página 50.
- Para a terceira atividade proposta – solicitar às crianças que levem escrita uma receita de sua família que contenha alimentos da região; articular com a direção da escola a participação das merendeiras do Programa de Alimentação Escolar (Pnae) na atividade, solicitando a ele(s) que leve(m) escrita uma receita do Pnae em que esteja incluído pelo menos um alimento regional.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º, 2º e 3º ano

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

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Arte, Ciências, Geografia e Ensino Religioso.

OBJETIVO

Reconhecer e valorizar os alimentos regionais.

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF05CI09, EF01GE11, EF04GE01, EF02ER06, EF02ER07



PONTO DE ATENÇÃO

- Os alimentos da região podem ser pesquisados no livro Alimentos Regionais Brasileiros, publicado pelo Ministério da Saúde, disponível para acesso no *link* indicado nas sugestões de material complementar.
- Pode-se repetir a primeira atividade em outro momento, explorando os alimentos de outras regiões para que percebam a diversidade de tipos de alimentos que temos no País. Pode ser montado um mapa com as regiões do Brasil e a indicação (escrita e/ou com imagens) dos alimentos produzidos em cada região. (cont.)

Para o 1º ao 5º ano

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

Para o 4º e 5º ano

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

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

- Sudeste:

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

ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL

- Norte:

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

- Nordeste:

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

- Centro-Oeste:

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

- Sul:

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

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

PONTO DE ATENÇÃO

- Caso a turma esteja trabalhando com unidades de medida, explorar as quantidades dos ingredientes das receitas.
- Com base na observação do calendário, identificar com as crianças datas comemorativas que são celebradas em diferentes regiões do Brasil ao longo do ano e explorar as comidas típicas quanto aos alimentos utilizados, à forma e aos rituais de preparo e de consumo.
- Cajo haja comunidades de povos tradicionais próximo a escola, convidar mestres e mestras para conversar com a comunidade escolar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BARBOSA, T. de A. M.; OLIVEIRA, D. S. de; SILVA, M. de A. M. e. **Sabor da terra.** Rio Branco: Secretaria de Extensão Agroflorestal e Produção Familiar, 2013. Disponível em: http://www.agencia.ac.gov.br/wp-content/uploads/2013/09/2013_0101-setembro_CARTILHA_SABOR_DA_TERRA.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros.** 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

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

As raízes da alimentação brasileira

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Textos e imagens de livros, jornais ou da Internet sobre a cultura dos povos indígenas, africanos e europeus.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 4º e 5º ano

- A. De acordo com as DCN sobre as questões étnico-raciais (Leis nº 10.639/2003 e 11.645/2008), aborde com o grupo como é possível reconhecer a diversidade étnico-racial e valorizar a identidade, a cultura e a história dos povos indígenas e afro-brasileiros.
- B. Construir com a turma um roteiro básico de pesquisa sobre o tema “as raízes da alimentação brasileira”.
- C. Dividir a turma em grupos e propor que, tendo por base o roteiro, cada grupo investigue uma das culturas que influenciaram a formação da identidade alimentar brasileira (indígena, africana, europeia), trazendo exemplos de alimentos e pratos que herdamos dessas culturas.
- D. Propor que pesquisem quais são os principais ingredientes utilizados nesses pratos. Eles podem consultar a Internet, livros, revistas, jornais, familiares, merendeiras e quem mais desejarem. Quanto mais informações trouxerem, mais rica ficará a conversa.

- E. Complementar os textos levados pelas crianças com o material (textos e imagens) previamente selecionado.
- F. O Quadro 7, traz exemplos de alimentos e preparações segundo as diferentes culturas. Propor que cada grupo organize, sistematize e apresente o resultado de sua pesquisa.
- G. Explorar com elas o conteúdo dos livros sobre a formação do povo brasileiro.
- H. Em seguida, sugerir que elas apresentem as ideias centrais do que foi conversado por meio de redação, paródia, poesia, cordel, esquete, cartaz e/ou outra forma de expressão que esteja sendo abordada no currículo no momento.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Geografia e Arte.

OBJETIVO

Reconhecer a influência das diferentes culturas na culinária brasileira.

HABILIDADES:

EF35LP20, EF05HI01, EF05HI03, EF04GE01, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

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

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

continua



PONTO DE ATENÇÃO

- Algumas referências (livros, textos, documentos) seguem o padrão colonial e invisibilizam a cultura alimentar afrobrasileira e dos povos indígenas. Incluir em suas referências autores e atores negras e indígenas.
- Explorar os nomes dos alimentos e pratos que fazem parte do nosso cotidiano e que sejam de origem indígena, africana e europeia. Este pode ser um ponto de partida para trabalhar a origem das palavras em geral.
- Explorar contos e lendas sobre os alimentos. Ver *link* no item de material complementar.
- Organizar um evento para a comunidade escolar no qual as crianças apresentem o material produzido. Esse evento pode ser enriquecido com degustação de alimentos e pratos, palestras e entrevistas, oficinas de culinária, entre outros.

ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL

continuação

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

continua

conclusão

Alimento ou preparação	Descrição e usos culinários
Culinária Europeia	
Alféloa (puxa-puxa)	Doce de origem árabe, cuja receita foi levada a Portugal, feita com mel de engenho ou calda de açúcar branco.
Bolos	Preparo que inclui ovos, leite, açúcar, farinha, tubérculo ou raiz.
Broas	Broas feitas de milho, milheto e painço.
Castanhas	Assadas nas fogueiras.
Carnes	Preparavam-se as carnes retirando-se as vísceras e substituindo o conteúdo por especiarias, capitosas e aromáticas e farofa torrada com manteiga.
Frutas secas	Frutas secas ao sol, como uvas.
Pão	Pão branco feito de trigo.
Pão de ló	Receita obtida a partir de açúcar, 10 ovos, 23 gemas, batidos e farinha misturada vagarosamente.
Queijadinha de amêndoas	Receita com amêndoas, açúcar, ovos, canela, manteiga.
Rabanadas	Doces elaborados com pão umedecido em leite e ovos, frito e servido envolvido em açúcar e canela.

Fonte: (BRAGA, 2016; BRASIL, 2009; BRASIL, 20--?; COSTA, CASTRO, FONSECA, 2021; DAMIÃO, 2023; QUERINO, 2011; SALGADO, 2007; UFMS, 2023; XEPA, 2021).

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRAGA, R. O sabor do Amazonas. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, n. 13, 2007. Disponível em: <http://dc.itamaraty.gov.br/imagens-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/revista13-mat14.pdf>. Acesso em: 15 set. 2016.

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

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Alimentação e cultura**. [Brasília, DF: UnB, 20--?]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

COSTA, R. R. S.; CASTRO, M. L. L.; FONSECA, A. B. (org.). **Tempero de Quilombo na Escola: Experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé)**. Rio de Janeiro: UFRJ: NUTES, 2021. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ASaTcPHOoDKAOaFDbhZeoec9Rf8K3T1G/view?usp=drive_link. Acesso em: 10 mar. 2024.

ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL

DAMIÃO, J. et al. **Memórias e Receitas das Cozinhas dos Quilombos do Maciço da Pedra Branca na cidade do Rio de Janeiro.** [S. l.]: AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia, 2023. Disponível em: <https://aspta.org.br/files/2023/02/Mem%C3%B3rias-e-Receitas-das-Cozinhas-dos-Quilombos-do-Maci%C3%A7o-da-Pedra-Branca-.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

QUERINO, M. **A arte culinária na Bahia.** 3. ed. [S. l.]: Martins Fontes, 2011.

SALGADO, C. A. B. Segurança alimentar e nutricional em terras indígenas. **Revista de Estudos e Pesquisas**, Brasília, v. 4, n. 1, p. 131-186, jul. 2007. Disponível em: http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cogedi/pdf/revista_estudos_pesquisas_v4_n1/04-Carlos_Antonio_Bezerra_Salgado-Segurança_alimentar_e_nutricional_em_terrás_indígenas.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar. **Receitas Culinárias Indígenas Guarani-Kaiowá e Terena na Escola**. Campo Grande: Ed. dos Autores, 2023. Disponível em: [https://cecanet.ufms.br/publicado-e-book-receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/](https://cecanet.ufms.br/publicado-e-book-receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/). Acesso em: 10 mar. 2024.

XEPA. A comida brasileira e o mito da democracia racial. **Mídia Ninja**, [S. l.], 16 out. 2021. Disponível em: <https://midianinja.org/news/a-comida-brasileira-e-o-mito-da-democracia-racial/>. Acesso em: 10 mar. 2024.

SUGESTÃO DE VÍDEO

O povo brasileiro é uma recriação da narrativa de Darcy Ribeiro e discute a formação dos brasileiros, sua origem mestiça e a singularidade do sincretismo cultural que dela resultou. Com imagens captadas em todo o Brasil, material de arquivo raro e depoimentos.

Os temperos da minha casa

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Geografia, História, Arte, Língua Portuguesa e Ensino Religioso.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:
EF05CI08, EF01GE11,
EF04GE01, EF01HI02,
EF02HI03, EF15AR04,
EF12LP17, EF35LP20,
EF02ER07, EF02ER07



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Amostras de temperos usados na região.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

Quadro 8 – Exemplos de temperos e respectivos usos culinários

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

Fonte: (BRASIL, 2015).

PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

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

COSTA, R. R. S.; CASTRO, M. L. L.; FONSECA, A. B. (org.). **Tempero de Quilombo na Escola**: Experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro: UFRJ: NUTES, 2021. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ASaTcPHOoDKAOaFDbhZeoec9Rf8K3T1G/view?usp=drive_link. Acesso em: 10 mar. 2024.

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

Prefeitura do Rio – Com gosto de saúde: alimentação e cultura.
Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=c_nCWSRy1kA

Comer juntos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

A. Apresentar imagens com atitudes favoráveis em relação à comensalidade (pessoas comendo juntas em diferentes culturas e situações: em torno de uma mesa, no chão, em volta da fogueira, felizes, conversando, na escola, restaurante, em comemorações) e algumas desfavoráveis a ela (pessoas comendo em situações como: de pé, andando na rua, dentro do carro ou de outros meios de transporte, usando o computador, vendo televisão, utilizando o telefone).

B. Solicitar às crianças que comentem as imagens em relação ao ato de comer: *o que lhes chama atenção? Quais são as semelhanças e as diferenças entre elas?*

C. Agrupar as imagens em função de sua semelhança em relação ao ato de comer. *Que imagens expressam o ato de comer juntos? Que imagens refletem situações de sua rotina na escola e em casa?*

D. Com base nas orientações sobre o ato de comer e a comensalidade apresentadas no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, disponíveis no Quadro 9, e nos comentários sobre seu cotidiano, aprofundar a reflexão sobre o tema com as crianças.

E. Problematizar a presença dos aparelhos tecnológicos durante as refeições: televisão ligada, celulares sendo acessados entre uma garfada e outra, jogos que não são interrompidos nem mesmo durante um lanche. Tudo isso pode levar as pessoas a comerem mais. Questionar por quê.

F. Instigar a reflexão que estimula mudança de postura.

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

Para o 1º, 2º e 3º ano

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

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

J. Caso a turma já seja alfabetizada, as próprias crianças podem realizar os registros escritos.

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

Para o 4º e 5º ano

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

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

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

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

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF02HI03, EF05CI09, EF01GE11, EF04GE01, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

Quadro 9 – O ato de comer e a comensalidade

Comer com regularidade e com atenção

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

Comer em ambientes apropriados

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

Comer em companhia

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

Fonte: (Brasil, 2014).

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

FONSECA, A. C. (coord.). **Comer bem e melhor juntos**: Cardápio de ferramentas para promover a alimentação saudável entre adolescentes, junto às suas famílias e comunidades. [S. I.]: Unicef, 2019. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/4896/file/comer_bem_e_melhor_juntos.pdf. Acesso em: 2 jul. 2024..

SUGESTÃO DE FILME

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

Piquenique saudável

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Definir o local em que será realizado o piquenique.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- Organizar um piquenique com a turma. Pode ser no pátio da escola, se possível perto de árvores, ou em uma praça ou outro espaço adequado próximo à escola ou no quintal da casa de alguma criança. Mesmo na sala de aula é possível realizar o piquenique.
- Solicitar que as crianças tragam algum alimento ou uma preparação culinária para compartilhar com os colegas.
- Listar previamente com a turma algumas sugestões de alimentos e preparações culinárias que as crianças acham possível de serem trazidos. Exemplos de alimentos e preparações culinárias que podem ser sugeridos estão apresentados a seguir.
- Valorizar os diferentes grupos de alimentos (ver atividade 4 – Dos alimentos às refeições) e os alimentos e preparações da região (ver atividade 3 – Sabores da nossa terra). Evitar alimentos ultraprocessados (ver atividade 5 - Os alimentos e seu grau de processamento I).
- Caso as crianças tenham árvores frutíferas ou horta no quintal de sua casa, solicitar que tragam esses alimentos. Orientá-las a conversar com suas famílias sobre a colaboração possível de

cada uma. Outra ideia é sugerir que pesquisem as árvores frutíferas do bairro.

- Organizar a higienização dos alimentos na escola ou orientar para que seja realizada na casa das crianças (ver Quadro 3, na página 50). Combinar com elas que cada uma levará seu copo e prato, para não produzirem resíduo no local.
- No dia do piquenique, se for o caso, solicitar a colaboração delas para higienizar os alimentos *in natura*, arrumar e levar os materiais e os alimentos para o local.
- No início do piquenique, encorajar as crianças a apresentarem o que trouxeram e o que as motivou a trazer aquele alimento ou preparação.
- Encorajá-las a experimentarem alimentos e preparações que elas não conhecem ou que não costumam comer.
- Valorizar a experiência de partilhar o alimento e a oportunidade de celebrar e confraternizar com os amigos.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF02HI03, EF05CI08, EF01GE11, EF15AR04

PONTO DE ATENÇÃO

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

Exemplos de alimentos e preparações culinárias para piquenique

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



PONTO DE ATENÇÃO

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

RECEITAS

Bolo de Feijão

Ingredientes

- 1 xícara de chá de feijão preto cozido
- 4 ovos
- 9 colheres de sopa de água
- xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparar

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

Bata as claras em neve e reserve.

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

Bolo Brasileirinho

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

Bolo Amarelo

Ingredientes

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

Modo de preparar

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

Agora, vamos ao bolo verde.

Bolo Verde

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ molho de agrião higienizado
- 2 ovos
- 2/3 de xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparar

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

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

Cobertura

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

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

Iogurte Caseiro

Modo de preparar

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); BRASIL. Ministério da Saúde. **Higienize as mãos:** salve vidas. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/servicosauda/controle/higienizacao_simplesmao.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas.** Brasília, 2014. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

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

Com a mão na massa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Planejar as preparações que serão produzidas, que podem ser predeterminadas pelo educador ou criadas pelos participantes.
- Organizar os insumos necessários para a realização da oficina que podem ser fornecidos pela escola, pela Unidade de Saúde ou doados pelos próprios participantes (ex.: alimentos que tenham no quintal).
- Higienizar (ver Quadro 3 na página 50) e arrumar os alimentos, o local, os utensílios e os equipamentos necessários para a vivência culinária.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

A. Iniciar a atividade com uma roda de conversa com as crianças com os objetivos de dialogar sobre as rotinas envolvidas na prática da culinária e de dar visibilidade a processos cotidianos muitas vezes pouco valorizados.

B. Estimular o diálogo com as seguintes perguntas: *como é a rotina de sua família em relação à preparação das refeições? Quem faz as compras de alimentos para a casa? Quem cozinha? Alguém ajuda essa pessoa que cozinha? Se sim, quem? Em quais tarefas diárias ligadas à culinária as crianças estão envolvidas (elaboração de lista de compras, compra de alimentos, colheita em horta domiciliar ou comunitária, higienização, pré-preparo (colocar de molho, cortar, debulhar, amassar, descascar...), preparo propriamente dito (cozinhar, assar, fritar), arrumação da mesa, lavagem da louça)? As crianças gostam de*

cozinhar? O que já preparam? Que receitas sabem fazer?

- Valorizar todo o trabalho envolvido na preparação e no cuidado das refeições diárias.
- Em seguida, convidar as crianças para uma vivência culinária. Ela não precisa acontecer, necessariamente, em uma cozinha. Há várias receitas que, para o seu preparo, não necessitam de todos os equipamentos de uma cozinha (fogão, forno, geladeira...), conforme detalhado no “Ponto de atenção”.
- Estimular que as crianças participem coletivamente das etapas de preparação da(s) receita(s) e que as registrem e partilhem posteriormente com suas famílias.
- Encorajar que todas degustem o que foi preparado e compartilhem suas opiniões sobre a vivência.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia, História, Arte e Ensino Religioso.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF01MA01, EF01GE11, EF04GE01, EF01HI02, EF02HI03, EF15AR04, EF02ER06, EF02ER07



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

COZINHA lugar de todos. **Revista Ideias na Mesa**, Brasília, n. 6, 2015. Disponível em: http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/26102015115852revistaideiasnamesa6_duplas.pdf. Acesso em: 14 jun. 2016

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

RIO DE JANEIRO. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Sete semanas de alimentação escolar**: 2006. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815359. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

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

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



PONTO DE ATENÇÃO

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

A cozinha ontem e hoje

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa,
Geografia, Ciências e Arte.

OBJETIVO

Refletir sobre as práticas culinárias em uma perspectiva histórica.

HABILIDADE:
EF35LP20, EF04GE01,
EF05CI08, EF05CI09,
EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Quadro comparativo individual.
- Quadro comparativo coletivo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 4º e 5º ano

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

Modelo de quadro comparativo – I

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

Modelo de quadro comparativo – II

Itens	Eu	Meu familiar quando era criança
Equipamentos		
Utensílios		
Outros		

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. Secretaria de Agricultura Familiar. **Escolha, freguês!**: a produção ecológica de alimentos já está aí. Brasília, 2005. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1390903298escolha_fregues_biblioteca.pdf. Acesso em: 15 set. 2016.

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

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

PONTO DE ATENÇÃO

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

Industrializado x caseiro

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADE:

EF05CI08, EF05CI09, EF35LP20, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Material trazido pelas crianças.
- Embalagens de alimentos ultraprocessados.
- Receitas caseiras.

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Providenciar embalagens de alimentos ultraprocessados citados pelas crianças e buscar receitas caseiras que substituam esses alimentos.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 4º e 5º ano

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. **Semana de alimentação escolar – 2010**: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcMDJaSWIzVEdhaW8/view?usp=sharing>. Acesso em: 17 jul. 2024.

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

Organizando armários e geladeiras

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Partilhar as imagens dos alimentos, preparações culinárias e produtos de limpeza para as crianças.
- B. Encorajá-las a desenhar os alimentos e as preparações culinárias que fazem parte da sua rotina e que não estão representados nas imagens.
- C. Apresentar a elas os esquemas de geladeira e de armário. Propor às crianças que organizem imagens nos dois esquemas.
- D. Solicitar que partilhem por que escolheram essa organização.
- E. Com base nas informações disponíveis em documentos técnicos indica-

dos na lista de materiais de apoio e que estão resumidas no Quadro 10, problematizar o armazenamento que elas simularam.

- F. Orientar sobre os cuidados que devem ser tomados para que sejam evitados o desperdício e a contaminação dos alimentos.
- G. Propor que as crianças reorganizem as imagens de acordo com as orientações.
- H. Propor que elas desenhem os esquemas de organização do armário e da geladeira e os entreguem aos seus familiares com as orientações.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa e Arte.

OBJETIVO

Conhecer noções básicas de armazenamento de alimentos.

HABILIDADES:
EF05CI08, EF12LP17,
EF35LP20, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

Como preparar a massinha de modelar na escola com as crianças:

Material

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

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

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

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

Fonte: materiais indicados na Sugestão de material complementar.

* Se for consumir no prazo máximo de cinco dias. ** Para a higienização, ver Quadro 3, na página 50.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Alimentos:** armazenamento e preparo: cuidados no armazenamento em casa. Brasília, DF: Anvisa, [20--?]. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/hotsite/alimentos/armazenamento.htm>. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Guia de alimentos e vigilância sanitária.** Brasília, DF: Anvisa, [20--?]. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/alimentos/guia_alimentos_vigilancia_sanitaria.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

BELO HORIZONTE. Prefeitura. Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento. **Higiene, armazenamento e conservação de alimentos.** Belo Horizonte: Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento, 2010. Disponível em: http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Cuidados com os alimentos.** Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf. Brasília, DF: UnB, [20--?]. Acesso em: 15 set. 2016.

Planejando o cardápio da família

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Tabela de safra de alimentos.
- Folhas de papel avulsas em número suficiente para todas as crianças.
- Lápis de cor e/ou caneta hidrocor.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Levantar junto às crianças quais são os alimentos e as preparações culinárias que fazem parte do desjejum, almoço, lanche e jantar na rotina de suas famílias.
- B. Levando em conta o relato das crianças, a disponibilidade de alimentos locais e as orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (páginas 53 a 65), propor às crianças que elaborem cardápios referentes às quatro refeições para uma semana.
- C. A turma pode ser dividida em grupos e cada um deles ficar responsável por uma das quatro refeições (desjejum, almoço, lanche e jantar) para toda a semana ou por um dos dias da semana, elaborando, neste caso, um cardápio para cada refeição.
- D. Em seguida, consolidar com toda a turma o que foi produzido em cada grupo, compondo o cardápio de uma semana para todas as refeições.
- E. Com base nas orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, examinar, em conjunto com a turma, se há ajustes a serem feitos em relação à variedade dos alimentos e prepara-

ções culinárias (ex.: o cardápio semanal está monótono?), à forma de preparação (ex.: há muitas preparações fritas?), à frequência de alimentos ultraprocessados (ex.: está excessiva?).

- F. Caso haja essa necessidade, fazer os ajustes coletivamente. Identificar com a turma a frequência de grupos de alimentos e/ou preparações culinárias ao longo de cada dia e ao longo da semana.
- G. Valorizar a inclusão de alimentos que estão na safra, pois são mais baratos e nutritivos.
- H. Explicar que a prática de se elaborar um cardápio semanal ajuda a planejar melhor as compras, o que contribui para um melhor uso dos recursos financeiros da família.
- I. Propor que, em uma folha avulsa de papel, as crianças copiem o cardápio semanal e o incrementem com desenhos.
- J. Encorajá-las a partilharem esse material com sua família.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática e Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF05CI08, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

- Para o 1º, 2º e 3º ano, os cardápios podem ser feitos com imagens dos alimentos e de preparações culinárias, recortados de revistas ou encartes ou ainda desenhados por elas.
- Aprofundar com as crianças o tema da safra dos alimentos. Ver onde buscar informações na lista de materiais complementares.
- Com as turmas do 4º e 5º ano, pode-se complementar essa atividade produzindo-se uma lista de compras com os alimentos incluídos no cardápio.
- Nas reuniões com as famílias, falar sobre a importância de envolver as crianças nas tarefas, valorizando os conhecimentos que levam para casa.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE CAMPINAS. **Alimentos de época**. Disponível em: http://www.ceasacampinas.com.br/novo/Serv_Alimentos_Epoca.asp. Acesso em: 30 ago. 2016.

IDEIAS NA MESA. **Mais que receitas**. Brasília, 2014. Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

Bibliografia

- AZEVEDO, E. Alimentação e modos de vida saudável. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 31-36, 2004. Disponível em: <http://www.urbal.piracicaba.sp.gov.br/Italiano/download/Sa%FAde%20em%20Revista%20-%20Seguran%7a%20Alimentar.pdf>. Acesso em: 3 out. 2016.
- BRAGA, R. O sabor do Amazonas. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, n. 13, 2007. Disponível em: <http://dc.itamaraty.gov.br/imagens-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/revista13-mat14.pdf>. Acesso em: 15 set. 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Alimentação e nutrição no Brasil**: curso técnico de formação de profissionais de educação: técnico em alimentação escolar. Brasília, DF: MEC, 2009. Módulo 10. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=610-alimentacao-e-nutricao-no-brasil&Itemid=30192. Acesso em: 29 ago. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. cap. 4. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 22 ago. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Alimentação e cultura**. [Brasília, DF: UnB, 20--?]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: http://www.idealnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf. Acesso em: 3 out. 2016.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional**: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais. Caderno Teórico. Brasília, 2015. Disponível em: http://www.idealnamesa.unb.br/upload/bibliotecadeias/04052015130014Cadernos_de_EAN_-o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-Caderno_Teorico.pdf. Acesso em: 3 out. 2016.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional**: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais. Caderno de atividades. Brasília, 2015. Disponível em: http://www.idealnamesa.unb.br/upload/bibliotecadeias/04052015132151Cadernos_de_EAN_-o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-Caderno_de_Atividades.pdf. Acesso em: 3 out. 2016.
- CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, S. A. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. In: GARCIA, R. W. D.; CERVATO-MANCUSO, A.M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 18-34.
- CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017**. Brasília: CNE, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 jun. 2018.

COSTA, R. R. S.; CASTRO, M. L. L.; FONSECA, A. B. (org.). **Tempero de Quilombo na Escola: Experiências de extensão do projeto CulinAfrô (UFRJ-Macaé)**. Rio de Janeiro: UFRJ: NUTES, 2021. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ASaTcPHOoDKAOaFDbhZeoec9Rf8K3T1G/view?usp=drive_link. Acesso em: 10 mar. 2024. 83

DAMIÃO, J. et al. **Memórias e Receitas das Cozinhas dos Quilombos do Maciço da Pedra Branca na cidade do Rio d Janeiro**. [S. I.]: AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia, 2023. Disponível em: <https://aspta.org.br/files/2023/02/Mem%C3%B3rias-e-Receitas-das-Cozinhas-dos-Quilombos-do-Maci%C3%A7o-da-Pedra-Branca-.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

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

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

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

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

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-6725201000400009. Acesso em: 30 ago. 2016.

QUERINO, M. **A arte culinária na Bahia**. 3. ed. [S. I.]: Martins Fontes, 2011.

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

SALGADO, C. A. B. Segurança alimentar e nutricional em terras indígenas. **Revista de Estudos e Pesquisas**, Brasília, v. 4, n. 1, p. 131-186, jul. 2007. Disponível em: http://www.funai.gov.br/arquivos/conteudo/cogedi/pdf/revista_estudos_pesquisas_v4_n1/04-Carlos_Antonio_Bezerra_Salgado-Seguranca_alimentar_e_nutricional_em_terras_indigenas.pdf. Acesso em: 29 ago. 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar. **Receitas Culinárias Indígenas Guarani-Kaiowá e Terena na Escola**. Campo Grande: Ed. dos Autores, 2023. Disponível em: [https://cecanef.ufms.br/publicado-e-book-receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/](https://cecanef.ufms.br/publicado-e-book-receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/receitas-culinarias-indigenas-guarani-kaiowa-e-terena-na-escola/). Acesso em: 10 mar. 2024.

XEPA. A comida brasileira e o mito da democracia racial. **Mídia Ninja**, [S. I.], 16 out. 2021. Disponível em: <https://midianinja.org/news/a-comida-brasileira-e-o-mito-da-democracia-racial/>. Acesso em: 10 mar. 2024.

6 SISTEMA ALIMENTAR



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

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

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

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

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

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

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

Do campo à mesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Apresentar um (ou mais) alimento(s) da refeição escolar.
- B. Problematizar com a turma: *de onde vem esse alimento? Quem trabalhou para que esse alimento chegasse até aqui?*
- C. A cada profissão citada, retomar o fio da fala (como no gênero de história acumulativa). Exemplo: se eles disserem “*a merendeira da escola fez a comida e a diretora comprou a comida no mercado*”, o educador retoma: “*Então a diretora comprou a comida no mercado e a merendeira fez a comida, mas quem colocou a comida no mercado? Quem levou a comida até lá e onde plantaram?*”
- D. A cada resposta, retomar o fio de novo, exemplo: “*Então vocês me disseram que o fazendeiro plantou e colheu o arroz, ele vendeu para o dono da fábrica, o dono da fábrica ensacou o arroz e colocou no caminhão, o motorista do caminhão levou o arroz para o mercado, o vendedor colocou o arroz na prateleira, o dono do mercado vendeu o arroz para a diretora, a diretora deu o arroz para a merendeira e ela fez a comida*”.
- E. Listar as profissões que elas citaram quando descreveram as pessoas envolvidas.
- F. Em seguida, instigar a inclusão de outras profissões que estão envolvidas com a alimentação, caso não tenham aparecido na roda de conversa (padeiros, feirantes, verdureiros, açougueiros, nutricionistas...).

G. Com a ajuda das crianças, construir uma grande maquete em que haja a representação de zona urbana (caso a escola esteja aí localizada) e de zona rural (começar construindo o prédio da escola, para situá-los onde estão, e ir ampliando até onde lembrarem). As ruas da maquete devem possibilitar a passagem de carrinhos, de modo que possam fazer o percurso da zona rural até a zona urbana.

- H. Usar material reciclável, como caixas, garrafas, isopor, papelão etc.
- I. Utilizar a maquete para explorar o trajeto dos alimentos do local onde são produzidos até a cidade.
- J. Lembrar que alguns alimentos sofrem beneficiamento, como o polimento do arroz, o refinamento do açúcar, a moagem das farinhas etc., antes de serem comercializados. Os locais desse beneficiamento devem aparecer na maquete, assim como as vias de transporte e os locais de venda.
- K. Falar da maior oferta de determinados alimentos de acordo com a época (safra), o que faz com que o preço seja menor.
- L. Problematizar com elas as desvantagens de um circuito longo entre o cultivo e o consumo, por exemplo: *o custo e o impacto ambiental de se transportar um alimento cultivado em uma região (ou localidade) para outra; a necessidade de os alimentos serem colhidos ainda não totalmente maduros, para suportar o tempo do transporte e de venda.*

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:
EF12LP17, EF35LP20,
EF01MA01, EF03GE05,
EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

M.O ideal é que percebam que, quanto mais perto de onde será consumido

o alimento for produzido, melhor em termos financeiros e ambientais.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

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

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

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

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Nossa escola com comida de verdade:** Cartilha sobre a inserção de alimentos orgânicos e agroecológicos no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Orientações para o Trabalho nas Escolas. Brasília, DF: FNDE, 2023. v. 3. Disponível em: <https://alimentacaoescolar.org.br/acervo/nossa-escola-com-comida-de-verdade-cartilha-sobre-a-insercao-de-alimentos-organicos-e-agroecologicos-no-programa-nacional-de-alimentacao-escolar-pnae-3-orientacoes-para-o-trabalho-nas-escolas/>. Acesso em: 2 jul. 2024.

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

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

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

A história das coisas (dublado) - The Story of Stuff. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xBcoc842FV8>

Agricultura Familiar: alimentando o mundo cuidando do planeta – versão longa. 2014. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Y0bvo79gi_0

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

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

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

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

PONTO DE ATENÇÃO

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

O que tem para comer ou beber por aqui?

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Utilizando a técnica do mapa falado (ver Box), mapear com as crianças as possibilidades de oferta de alimentos e bebidas presentes na realidade local, como: estabelecimentos que comercializam alimentos e bebidas (ex.: padaria, quitanda, mercados, “sacolões”/“varejões”, supermercados, açougue, peixaria, bar) e que comercializam refeições (restaurantes (incluindo os populares), lojas de *fast-food*); ambulantes e vendedores de rua; feiras; hortas e quintais produtivos, bancos de alimentos, locais de doação de alimentos; escolas e creches; locais de trabalho nos quais há serviço de refeição coletiva, refeitórios ou cantinas; cozinhas comunitárias.
- B. Mapear também a existência de pontos de acesso à água própria para consumo (filtro, bebedouro, fonte natural) na escola, no domicílio e em suas proximidades.
- C. Tomando a escola como ponto de partida, propor às crianças que desenhem o mapa do território e localizem nele as oportunidades de oferta de alimentos listadas.
- D. Propor que escrevam o nome ou desenhem os principais alimentos e bebidas vendidos/fornecidos nos locais identificados.

- E. Problematizar se o bairro oferece variedade de alimentos; quais são os alimentos e as bebidas mais e menos disponíveis; se há diferença de preços; se existe propaganda destes alimentos na televisão e nos locais de venda dos alimentos.
- F. Confrontar as informações coletadas com o texto do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (páginas 106 a 109: capítulo “A compreensão e a superação de obstáculos”, item “Oferta”).
- G. Com base nessas informações, problematizar *em que medida a presença intensiva de alimentos ultraprocessados compete com a dos alimentos in natura e minimamente processados*.
- H. Refletir com elas se, no território, estão disponíveis a preços acessíveis os alimentos necessários para uma alimentação adequada e saudável e, caso não estejam, quais medidas poderiam ser tomadas para melhorar a oferta de alimentos saudáveis no território.
- I. Uma forma de provocar essa reflexão é lançar a pergunta: “*se você fosse prefeito da cidade, o que você faria para melhorar a oferta de alimentos saudáveis aqui na região (no bairro)?*”.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Geografia e Arte.

OBJETIVO

Reconhecer as possibilidades de oferta de alimentos na realidade local.

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF03GE05, EF04GE01, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

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



PONTO DE ATENÇÃO

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

Fonte: (Pekelman; Santos, [2005?]).

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

FARIA, A. A. C; NETO, P. S. F. **Ferramentas de diálogo**: qualificando o uso das técnicas do DRP: diagnóstico rural participativo. Brasília: MMA; IEB, 2006. p. 23-32. Disponível em: http://www.mma.gov.br/estruturas/pda/_publicacao/51_publicacao1201201111020.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2009**: água, alimento essencial à vida. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcZk1PSIgydmxKNmc>. Acesso em: 30 ago. 2016.

PEKELMAN, R.; SANTOS, A. A. **Território e lugar - espaços da complexidade**. [2005?]. Disponível em: http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio_e_lugar_espa%C3%A7os_da_complexidade.pdf. Acesso em: 14 jun. 2016.

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

A escola na feira

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Introduzir a atividade perguntando às crianças qual sua experiência com feiras livres, por exemplo: *já foram? Costumam ir? Conhecem alguém que trabalha na feira?*
- B. Em seguida, organizar com as crianças a visita a uma feira livre.
- C. Elaborar coletivamente um roteiro de aspectos a serem observados. Por exemplo: *quais alimentos são vendidos na feira? O que, além de alimentos, é vendido na feira? Com que formas geométricas os alimentos se assemelham? Um mesmo alimento tem preços diferentes em diferentes barracas?*
- D. Encorajá-las a, na medida do possível, interagirem com os feirantes.
- E. Após a visita, conversar com as crianças sobre as impressões que tiveram e sobre o que observaram em relação ao roteiro previamente elaborado.
- F. Socializar todas as informações e ouvir todas as crianças que quiserem se expor.
- G. Listar os alimentos/produtos vendidos.

H. Perguntar quais alimentos elas conheciam nesse dia, quais elas já conheciam, mas nunca comeram e os motivos de nunca terem experimentado antes. *O que mais os surpreendeu na feira?*

I. Ao longo da conversa, valorizar a feira como espaço fundamental para o abastecimento local, que é um componente central do sistema alimentar. Destacar que ela é importante para a compra de diversos alimentos e para preservação da nossa cultura alimentar. Nela as pessoas fazem compras em pequenas quantidades, geralmente de alimentos *in natura* e minimamente processados, muitas vezes encontram produtos mais frescos e mais baratos do que em supermercados. Ela é um lugar de encontro das pessoas que moram no mesmo bairro e de encontro dessas pessoas com os feirantes que, muitas vezes, também são produtores. Na feira também é comum encontrar preparações culinárias típicas da região.

J. Em seguida, propor que as crianças façam um desenho coletivo que expresse a experiência vivida.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF03GE05, EF15AR04



PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Alimentação e cultura.** cap. 4. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf. Acesso em: 15 set. 2016.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Construção do Sistema e da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: a experiência brasileira.** Brasília, 2009. Disponível em: https://www.fao.org/download/Seguranca_Alimentar_Portugues.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

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

RIO DE JANEIRO (Cidade). Prefeitura; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Instituto de Nutrição. Letra M: comercializada em mercados. In: **Pequeno dicionário da alimentação saudável.** [Rio de Janeiro], [s.d]. p. 28- 29. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcMUtONjdrRUx0N0k/view?usp=sharing>. Acesso em: 15 set. 2016.

SUGESTÃO DE LITERATURA

ALVES, R. A festa de Babette. Disponível em: http://releituras.com/rubemalves_babette.asp. Acesso em: 30 ago. 2016.

SUGESTÃO DE VÍDEO

O veneno está na mesa. 2012.
Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=zR_gas1irc

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

PONTO DE ATENÇÃO

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

SUGESTÃO DE MÚSICA

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

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

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

A Dança das Frutas – Patati e Patatá – Compositor: Muguinho.
Disponível em: <http://www.vagalume.com.br/patati-e-patata/a-danca-das-frutas>.

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

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

A horta nossa de cada dia

COMPONENTE CURRICULAR

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

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF02CI04, EF02CI05, EF02CI06, EF15AR04, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF03GE05, EF01HI02



PONTO DE ATENÇÃO

- Na etapa preparatória da atividade, se necessário/oportuno, elaborar roteiro que oriente a conversa que as crianças farão com seus familiares.
- O plantio de ervas e algumas hortaliças (ex.: coentro, hortelã, manjericão, capim-limão, rúcula) pode ser uma boa opção pela rapidez com que esses alimentos brotam e pelo pouco espaço e profundidade de terra que demandam. Caso a escola tenha espaço para canteiros profundos, podem ser plantadas hortaliças como cenoura, beterraba ou rabanete. (cont.)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

Figura 4 – 10 Passos para uma Horta Comunitária



Fonte: As sementeiras (2015).

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

COMPOSTA SÃO PAULO. **Manual de compostagem doméstica com minhocas**. São Paulo, 2014. Disponível em: http://www.compostasaopaulo.eco.br/compostasp_manual.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

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

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

FRUG, A. (Org.). **Horta escolar**: uma sala de aula ao ar livre. Embu das Artes: Sociedade Ecológica Amigos de Embu, 2013. Disponível em: http://www.seaembu.org/docs/livro_horta_escolar_online.pdf. Acesso em: 22 ago. 2016.

PONTO DE ATENÇÃO

Atentar para o tempo necessário entre plantio e colheita dos alimentos escolhidos de forma a garantir que as crianças plantem e colham o que foi cultivado durante o período letivo.

- Os “10 passos para uma horta comunitária”, apresentados na figura acima podem enriquecer a atividade.

Caderno de Atividades PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL | Ensino Fundamental anos iniciais

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar - 2008:** hortas escolares: plantando e colhendo saúde. Rio de Janeiro, [2008]. Disponível em: <https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcUUdNMHByRmVqTUE&authuser=0>.

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

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

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

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

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

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Caderno 2:** orientações para implantação e implementação da horta escolar. Brasília, 2009. Disponível em: <http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno2.pdf>. Acesso em: 3 out. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Caderno 3:** alimentação e nutrição: caminhos para uma vida saudável. 2. ed. Brasília, 2009. Disponível em: <http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno3.pdf>. Acesso em: 3 out. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Caderno 4:** volume I: aprendendo com a horta I: de 6 a 10 anos. Brasília, 2009. Disponível em: <http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-1.pdf>. Acesso em: 3 out. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Caderno 4:** volume II: aprendendo com a horta II: de 11 a 14 anos. Brasília, 2009. Disponível em: <http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-2.pdf>. Acesso em: 3 out. 2016.

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

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

SUGESTÃO DE LITERATURA

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

Saindo da caixinha (Thinking out of the box). 2015. Disponível em: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=1330

Consumo alimentar e geração de resíduos

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Preparar modelo de tabela para anotação dos resíduos caseiros.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

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

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

Para o 4º e 5º ano

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

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Matemática, Língua Portuguesa, Arte e Geografia.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:
EF05CI05, EF01MA01,
EF12LP17, EF35LP20,
EF15AR04, EF03GE09



PONTO DE ATENÇÃO

- A atividade pode ser complementada com embalagens de alimentos trazidas de casa pelas crianças e outros membros da comunidade escolar e, também, recolhidas na própria escola. Depois de realizada a atividade, utilizar as embalagens em uma oficina de artes alusiva ao tema da atividade.

- Discutir também sobre o resíduo que é produzido na elaboração das refeições (cascas, talos, folhas, sementes, caroços...), o chamado resíduo orgânico. Que destino é dado a esse resíduo? Existem saborosas receitas que são preparadas aproveitando de forma integral o alimento (ver atividade 7) (cont.) ...

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

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

ResiDual – Ministério da Cultura. 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=UmH4nPz_kn4&feature=youtu.be

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

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

PONTO DE ATENÇÃO

“Aproveitamento integral dos alimentos”). Além disso, ele pode ser fonte de adubo e nutrientes para as plantas ornamentais ou da horta caseira.

- Estimular a produção de tirinhas (pequenas histórias em quadrinhos) que sirvam de alerta e apontem soluções para a diminuição da quantidade de resíduos no ambiente. Juntar, formando um livreto, reproduzir e distribuir aos familiares em reunião, apresentando a eles os conhecimentos adquiridos com essas atividades. Outra opção é trabalhar as tirinhas nos espaços coletivos da escola.

- Uma atividade complementar pode ser a realização de uma análise mais ampla do resíduo da casa, observando o quanto ele expressa os hábitos de consumo da família.

“Os cinco “Rs”

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Apresentar à turma as cinco cartelas e questionar a que significado cada uma delas remete. Trabalhar com eles os sentidos levantados e integrá-los aos sentidos apresentados no box a seguir, na perspectiva do cuidado com o meio ambiente.
- B. Conversar sobre em quais situações cotidianas as crianças já praticam cada “R” e sobre em quais situações poderiam praticá-los.
- C. À medida que a conversa se desenvolve, apresentar as situações (casos) previamente identificadas e problematizar como fortalecer (no caso das práticas que impactam positivamente o ambiente) e como transformar (no

caso daquelas que impactam negativamente o ambiente).

- D. Ao final, valorizar que, ao participarem dessa conversa, as crianças já estão praticando o primeiro “R”, ao repensar suas práticas cotidianas na perspectiva da sustentabilidade.
- E. Encorajar as crianças a conversarem com suas famílias sobre os cinco “Rs” pra que estabeleçam como podem praticá-los em seu cotidiano.
- F. Após a discussão, solicitar que as crianças desenhem as atitudes referentes aos cinco “Rs” ou preparar em grupo (ou individualmente) imagens feitas com recorte e colagem que representem cada um deles.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

SUGESTÃO DE VÍDEO

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

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Arte e Geografia.

OBJETIVO

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

HABILIDADES:

EF05CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF03GE09



PONTO DE ATENÇÃO

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

Os Cinco “Rs”

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

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

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

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

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

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

Adaptado de: (Louredo, 2016). Disponível em: <http://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/educacao-ambiental/os-5-rs.htm> .



PONTO DE ATENÇÃO

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

Aproveitamento integral dos alimentos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

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

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

- A. Com base na imagem de alguns alimentos ou na demonstração de alimentos *in natura*, encorajar as crianças a identificarem as diferentes partes dos alimentos: folhas (couve-flor, brócolis), caules/talos (agrião, beterraba com rama, cenoura com rama, couve), sementes (abóbora, melão), cascas (banana, abacaxi, melancia, abóbora, laranja), raízes (aipim, batata doce), cereais integrais (arroz, trigo) etc.
- B. Conversar sobre as partes que são comumente consumidas e as que costumam ser desperdiçadas.
- C. Encorajar as crianças a relatarem (ou criarem) maneiras de utilizar, na culinária, as partes dos alimentos que não costumam ser utilizadas (por exemplo: em sucos, bolos, sopas, bolinhos assados, recheios, ensopados, farofas etc.).

- D. Valorizar a possibilidade de as partes que não forem consumidas serem aproveitadas como adubo orgânico para hortas domésticas.
- E. Propor que identifiquem, com suas famílias, quais as receitas em que os alimentos são utilizados integralmente ou em quais receitas diferentes partes de um mesmo alimento são utilizadas.
- F. Propor que anotem pelo menos uma dessas receitas e a tragam para partilhar com os colegas.
- G. Em um segundo momento, propor às crianças que partilhem as receitas e os relatos de seus familiares. Caso seja oportuno, complementar o material levantado pelas crianças com exemplos de outras receitas que utilizem integralmente os alimentos.

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências, Língua Portuguesa, Matemática, Arte e Geografia.

OBJETIVO

Reconhecer a prática de aproveitamento integral dos alimentos.

HABILIDADES:

EF05CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF15AR04, EF03GE09

PONTO DE ATENÇÃO

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



SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

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

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

SUGESTÃO DE SITE

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

Coisa de criança

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE

Para o 1º ao 5º ano

A. Apresentar, uma a uma, as imagens de publicidade selecionadas previamente. Conversar com as crianças sobre cada uma delas, identificando: *qual o alimento? Para que público a propaganda é dirigida (criança, adulto)? Qual o tipo de alimento, segundo a classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (in natura ou minimamente processado, processado, ultraprocessado; conforme descrito na atividade 6 “Os alimentos e seu grau de processamento II”)? O que chama atenção na propaganda?*

B. Estimular que as crianças comentem o que sentem ao ver as propagandas e se elas: acreditam nas mensagens nelas veiculadas, se sentem atraídos por algum elemento delas (imagem, cor, som etc.), se elas acham que elas influenciam o seu desejo de consumo e o seu hábito alimentar.

C. Com base no que elas relatarem, problematizar as estratégias utilizadas para “prender” a atenção, despertar o desejo de consumo e estimular a compra do produto.

D. Identificar quais dessas estratégias estão presentes: apelo à saúde, apelo emocional, estímulo sensorial, oferta de brindes, participação de celebridades, presença de personagens e desenhos, preços promocionais, utilização de *jingles*. Problematizar a (potencial) enganosidade e abusividade das propagandas.

E. Uma descrição detalhada dessas estratégias e dos conceitos de enganosidade e abusividade, bem como dos elementos que as caracterizam, pode ser encontrada no seguinte material complementar: <<http://reanerj.blogspot.com.br/p/semana-de-educacao-alimentar-sea.html>>.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

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

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

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

MATTOS, M. C. et al. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 12, n. 3, mar. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-3687201000300004. Acesso em: 30 ago. 2016.

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa e Arte.

OBJETIVO

Analisar criticamente as propagandas de alimentos.

HABILIDADES:
EF12LP17, EF35LP20,
EF15AR04

PONTO DE ATENÇÃO

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



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

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

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

SUGESTÃO DE SITE

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

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

SUGESTÃO DE FILME

Criança, a alma do negócio. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. Documentário, 49'05''. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KQQrHH4RrNc>

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

Bibliografia

AS SEMENTEIRAS. **10 passos para uma horta comunitária**, 2015. Disponível em: <https://assementeiras.wordpress.com/2015/01/27/10-passos-para-uma-horta-comunitaria/>. Acesso em: 22 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. cap. 4. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 22 ago. 2016.

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

CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURAÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Agroecologia e o direito humano à alimentação adequada**. Relatório de Olivier de Schutter, Relator Especial da ONU Para Direito à Alimentação, apresentado ao Conselho de Direitos. Brasília, DF: MDS, 2012. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/caderno1_sisan2012.pdf. Acesso em: 30 ago. 2016.

CARNEIRO, Fernando Ferreira (Org.) **Dossiê ABRASCO**: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. 624 p. Disponível em: http://www.abrasco.org.br/dossieagrotoxicos/wp-content/uploads/2013/10/DossieAbrasco_2015_web.pdf Acesso: 16 jun. 2016.

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

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017**. Brasília: CNE, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 jun. 2018.

FBSSAN. **Que alimentos (não) estamos comendo?** VII Encontro Nacional do Fórum. Carta de Porto Alegre. 2013. Disponível em: <http://pratoslimpos.org.br/?p=5973>. Acesso em: 3 out. 2016.

LOUREDO, P. **Educação Ambiental E os 5 Rs**: A política dos 5 Rs é conhecida e utilizada por muitos: ela consiste no ato de repensar, reduzir, recusar, reutilizar e reciclar. c2016. Disponível em: <http://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/educacao-ambiental-os-5-rs.htm>. Acesso em: 15 set. 2016.

PEKELMAN, R.; SANTOS, A. A. **Território e lugar - espaços da complexidade**. [2005?]. Disponível em: http://escoladegestores.virtual.ufc.br/PDF/Territ%C3%B3rio_e_lugar_espa%C3%A7os_da_complexidade.pdf. Acesso em: 14 jun. 2016.

7 SUMÁRIO DE ATIVIDADES

ATIVIDADE	OBJETIVO	COMPONENTE CURRICULAR	PÁGINA
MÓDULO: A CRIANÇA, OS ALIMENTOS E A ALIMENTAÇÃO NO CURSO DA VIDA			
A alimentação antes de nascer	Refletir sobre a alimentação da mãe e do bebê durante a gravidez.	Ciências, Arte, História, Matemática e Língua Portuguesa. EF05CI09, EF15AR04, EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF01MA01, EF12LP17, EF35LP10	33
Leite Materno: o primeiro alimento	Reconhecer o aleitamento materno como a primeira alimentação adequada e saudável.	Ciências, História, Arte e Língua Portuguesa. EF05CI09, EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF15AR04, EF12LP17, EF35LP10	35
Alimentação ao longo da vida	Refletir sobre as características da alimentação ao longo da vida.	História, Ciências e Língua Portuguesa. EF01HI01, EF01HI02, EF02HI03, EF05CI09, EF12LP17, EF35LP20	37
Dos alimentos às refeições	Reconhecer os grupos de alimentos.	Língua Portuguesa, Ciências e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09, EF15AR04	38
Os alimentos e seu grau de processamento I	Conhecer a classificação dos alimentos segundo seu grau de processamento.	Língua Portuguesa, Ciências e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09, EF15AR04	40
Os alimentos e seu grau de processamento II	Perceber as mudanças dos alimentos em função do seu grau de processamento.	Língua Portuguesa, Ciências e Arte. EF35LP20, EF05CI09, EF15AR04	45
Atenção ao lanche!	Reconhecer a presença de alimentos ultraprocessados nos lanches consumidos de rotina.	Língua Portuguesa, Matemática, Arte e Ciências. EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF15AR04, EF05CI08, EF05CI09	47
Roda de degustação	Experimentar opções de lanches que possam substituir alimentos ultraprocessados.	Ciências, Língua Portuguesa e Matemática. EF05CI08, EF05CI09, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01	49
Alimentação escolar é saudável!	Analizar a alimentação escolar à luz da classificação dos alimentos, segundo a extensão e o propósito do seu processamento apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira.	Língua Portuguesa e Ciências. EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09	51
Somos feitos de água	Reconhecer a presença da água nas plantas, nos alimentos e no corpo humano e sua função como alimento.	Ciências, Língua Portuguesa e Geografia. EF02CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF03GE09	53
Água: alimento essencial à vida	Reconhecer a função da água como alimento.	Ciências, Língua Portuguesa e Geografia. EF05CI04, EF12LP17, EF35LP20, EF03GE09	55
Para beber: água!	Identificar as desvantagens do consumo de bebidas açucaradas em substituição ao consumo de água.	Ciências e Língua Portuguesa. EF05CI04, EF35LP20	57
Higiene: fundamental para o alimento seguro	Reconhecer a necessidade da higiene na escolha, no armazenamento, no preparo e no consumo dos alimentos para a prevenção de doenças.	Ciências, Língua Portuguesa, Arte e Geografia. EF01CI03, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF03GE09	61

Sumário de Atividades

ATIVIDADE	OBJETIVO	COMPONENTE CURRICULAR	PÁGINA
MÓDULO: ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL			
Direito de comer	Compreender a noção de direitos humanos, reconhecendo a alimentação como um desses direitos.	Língua Portuguesa, História e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF05HI04, EF05HI05, EF15AR04	70
Conhecendo nossas práticas alimentares	Refletir sobre as práticas alimentares e o que as influencia: fatores socioculturais (incluindo religião, propaganda, regionalidade), econômicos, biológicos, entre outros.	Língua Portuguesa, Ciências, Arte, Geografia e Ensino Religioso. EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF05CI09, EF15AR04, EF01GE11, EF04GE01, EF02ER06, EF02ER07	73
Sabores da nossa terra	Reconhecer e valorizar os alimentos regionais.	Língua Portuguesa, Arte, Ciências, Geografia e Ensino Religioso. EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF05CI09, EF01GE11, EF04GE01, EF02ER06, EF02ER07	75
As raízes da alimentação brasileira	Reconhecer a influência das diferentes culturas na culinária brasileira.	Língua Portuguesa, História, Geografia e Arte. EF35LP20, EF05HI01, EF05HI03, EF04GE01, EF15AR04	79
Os temperos da minha casa	Valorizar a culinária familiar e as tradições e os costumes transmitidos entre as gerações.	Ciências, Geografia, História, Arte, Língua Portuguesa e Ensino Religioso. EF05CI08, EF01GE11, EF04GE01, EF01HI02, EF02HI03, EF15AR04, EF12LP17, EF35LP20, EF02ER06, EF02ER07	84
Comer juntos	Compreender o sentido da comensalidade e refletir sobre sua prática no cotidiano.	Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF02HI03, EF05CI09, EF01GE11, EF04GE01, EF15AR04	87
Piquenique saudável	Valorizar a comensalidade e o consumo de alimentos e de preparações culinárias saudáveis, aliando saúde e prazer.	Língua Portuguesa, História, Ciências, Geografia e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF02HI03, EF05CI08, EF01GE11, EF15AR04	89
Com a mão na massa	Valorizar a culinária e o preparo dos alimentos em família, vivenciando cozinhar em grupo.	Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia, História, Arte e Ensino Religioso. EF12LP17, EF35LP20, EF05CI08, EF01MA01, EF01GE11, EF04GE01, EF01HI02, EF02HI03, EF15AR04, EF02ER06, EF02ER07	93
A cozinha ontem e hoje	Refletir sobre as práticas culinárias em uma perspectiva histórica.	Língua Portuguesa, Geografia, Ciências e Arte. EF35LP20, EF04GE01, EF05CI08, EF05CI09, EF15AR04	96
Industrializado x caseiro	Conhecer preparações que substituam os alimentos ultraprocessados e comparar sua composição.	Ciências, Língua Portuguesa e Arte. EF05CI08, EF05CI09, EF35LP20, EF15AR04	98

Sumário de Atividades

ATIVIDADE	OBJETIVO	COMPONENTE CURRICULAR	PÁGINA
Organizando armários e geladeiras	Conhecer noções básicas e armazenamento de alimentos.	Ciências, Língua Portuguesa e Arte. EF05CI08, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04	99
Planejando o cardápio da família	Exercitar a combinação de grupos de alimentos e de preparações culinárias na composição das refeições.	Ciências, Língua Portuguesa, Matemática e Arte. EF05CI08, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF15AR04	101
MÓDULO: SISTEMA ALIMENTAR			
Do campo à mesa	Conhecer o conceito de sistema alimentar, aplicando-o à sua realidade.	Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF03GE05, EF15AR04	109
O que tem para comer ou beber por aqui?	Reconhecer as possibilidades de oferta de alimentos na realidade local.	Língua Portuguesa, Geografia e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF03GE05, EF04GE01, EF15AR04	111
A escola na feira	Valorizar a feira como um espaço de compra de alimentos e de preservação da cultura alimentar.	Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF03GE05, EF15AR04	113
A horta nossa de cada dia	Valorizar hortas domésticas ou coletivas como componente-chave do sistema alimentar; vivenciando o plantio de alimentos.	Ciências, Arte, Língua Portuguesa, Matemática, Geografia e História. EF02CI04, EF02CI05, EF02CI06, EF15AR04, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF03GE05, EF01HI02	116
Consumo alimentar e geração de resíduos	Perceber a relação entre consumo alimentar, geração de resíduos e seu impacto ambiental.	Ciências, Matemática, Língua Portuguesa, Arte e Geografia. EF05CI05, EF01MA01, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF03GE09	119
“Os cinco “Rs”	Refletir sobre as práticas cotidianas de consumo e seus impactos no ambiente.	Ciências, Língua Portuguesa, Arte e Geografia. EF05CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04, EF03GE09	121
Aproveitamento integral dos alimentos	Reconhecer a prática de aproveitamento integral dos alimentos.	Ciências, Língua Portuguesa, Matemática, Arte e Geografia. EF05CI05, EF12LP17, EF35LP20, EF01MA01, EF15AR04, EF03GE09	123
Coisa de criança	Analizar criticamente as propagandas de alimentos.	Língua Portuguesa e Arte. EF12LP17, EF35LP20, EF15AR04	125

8 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografia

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017**. Brasília: CNE, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 23 jun. 2018.

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

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

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Resolução Nº06, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020>. Acesso em: 3 abr. 2024..

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006**. Brasília, 2006. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=PIM&num_ato=00001010&seq_ato=000&vlr_ano=2006&sgl_orgao=MEC/MS. Acesso em: 16 set. 2016.

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

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

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

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.

[**Clique aqui**](#) e responda a pesquisa.



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

Governo
Federal