CARTILHA DE ATIVIDADES DE

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

Rede de Nutricionistas da Serra Catarinense

Alimentação Escolar

REDE DE NUTRICIONISTAS DA SERRA CATARINENSE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NUTRICIONISTAS DA REDE:

Anita Garibaldi- Tânia Canani
Bocaína do Sul – Sabrina Córdova
Bom Jardim da Serra – Ana Cláudia Lima
Bom Retiro – Eduarda Machado Dalapria
Campo Belo do Sul – Cristiane Borges
Capão Alto -Alana Karoline Oliveira dos Santos
Cerro Negro – Cristiane Tres
Correia Pinto – Luciéle França
Otacílio Costa- Camila Vedana
Painel- Débora Varela
Palmeira- Tathiane Muriel Medeiros
Rio Rufino – Lauren Lacerda
São Joaquim – Cláudia Barbosa
São José do Cerrito - Joelma Sandri
Urubici – Patrini Leilane Biz
Urupema- Niély Ribeiro

Rede de Nutricionistas da Serra Catarinense
Alimentação Escolar

AMURES
ASSOCIAÇÃO DOS MUNICÍPIOS DA REGIÃO SERRANA

CISAMA
Consórcio Intermunicipal
Serra Catarinense

MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

Região AMURES
2023

ATIVIDADE: VISITA AO POMAR

Educação alimentar e nutricional realizada no dia 08 de julho, no pomar de bergamota montenegrina na propriedade de Nilton Alves de Oliveira, na comunidade de são José, com a turma do 4 ano da escola José Borges. O objetivo da visita foi explicar a importância da fruta e seus benefícios, também foi falado da agricultura familiar para os estudantes, além de mostrar de onde vem os alimentos que estão sendo consumidos na escola, também foi explicado pelo agricultor, sobre o plantio, colheita e cuidados com a fruta.

NUTRICIONISTA: TANIA CANANI – ANITA GARIBALDI

ATIVIDADE: DIA DA ÁGUA

Educação alimentar e nutricional: A atividade do dia mundial da agua teve como objetivo, incentivar a ingestão de água para os alunos da rede escolar, além da importância da agua para saúde e bem-estar. Foram apresentados alguns slides e vídeos sobre o assunto e posteriormente a entrega de uma garrafinha de agua para cada aluno.

Parceria com a enercan.

NUTRICIONISTA: TANIA CANANI - ANITA GARIBALDI

ATIVIDADE: FESTA DAS FRUTAS

Faixa Etária: **1 a 4 anos (Creches).**

Objetivos: **apresentar as diferentes variedades de frutas para as crianças da educação infantil, com a finalidade de desenvolver os diferentes sentidos e promover a formação e inclusão dos hábitos alimentares na primeira infância**

Conhecimentos prévios necessários: **Nome das frutas, a importância de cada uma para o bom funcionamento do corpo, vitaminas disponíveis nas frutas.**

Material necessário: **Frutas diversas e materiais para decoração.**

Sugestões: **Apresentar as frutas de diversas formas, com cortes diferentes para que chame atenção e desperte a curiosidade em experimentar um novo alimento.**

NUTRICIONISTA: EDUARDA MACHADO DALAPRIA - BOM RETIRO

ATIVIDADE: CRIANDO COM AS FRUTAS

Faixa Etária: **4 a 6 anos (pré-escolares).**
Objetivos: **desenvolver a percepção de novos sabores e texturas, montando pratos bonitos com animais e paisagens para estimular os alunos a comerem as frutas que antes rejeitavam após a montagem dos pratos.**
Conhecimentos prévios necessários: sobre as frutas e sua importância para uma alimentação saudável e balanceada.
Material necessário: **Frutas cortadas, pratos descartáveis, palitos de madeira e uma história lúdica envolvendo as frutas.**
Sugestões: Contar uma história envolvendo as frutas, para essa atividade escolhi "A Menina Que Não Gostava de Frutas – Cidália Fernandes", após contar a história conversamos sobre a importância das frutas diariamente e com as frutas já cortadas apresentei as sugestões de "desenhos" para montar os pratos.

NUTRICIONISTA: EDUARDA MACHADO DALAPRIA – BOM RETIRO

ATIVIDADE: MONTANDO O PRATO IDEAL

Faixa Etária: **7 a 11 anos (Ensino Fundamental I).**
Objetivos: **Desenvolver a consciência alimentar, conhecer os grupos alimentares, diferenciar alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados e aprender a importância de formar bons hábitos alimentares.**
Conhecimentos prévios necessários: conhecimento básico em nutrição.
Material necessário: **impressões com o desenho de um prato em branco, canetinhas coloridas e lápis de cor.**
Sugestões: **Após uma breve conversa geral sobre os alimentos, hábitos, perguntas dos alunos e interações, cada um montou seu prato individual de acordo com o que eles entenderam após a conversa sobre como deve ser o prato individual.**

NUTRICIONISTA: EDUARDA MACHADO DALAPRIA – BOM RETIRO

ATIVIDADE: DIA DO CIRCO E DA ÁGUA

PÚBLICO ALVO: ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL E PRÉ ESCOLAR

METODOLOGIA:

Demonstrar através de brincadeiras a importância da água para o corpo humano, aonde encontramos água, no que podemos utilizar a água.

Em homenagem ao dia do circo foi realizado junto a atividade pedagógica sobre a água, com as palestrantes vestidas de palhaços aonde causa mais atenção das crianças para a fala das mesmas.

ATIVIDADE: BUFFET DE FIGURAS

PÚBLICO ALVO: ALUNOS DO PRÉ-ESCOLAR

METODOLOGIA:

Dispor uma mesa central com figuras de alimentos separados por gêneros alimentícios, como se fosse um buffet 'self service'. A nutricionista vai orientar que cada aluno pegue um prato e sirva-se conforme um lanche que o aluno tenha feito em casa nos últimos dias, em seguida os alunos irão sentar e colar juntos com as professoras os alimentos em seus pratos. Após a montagem do prato modelo, será realizado um diálogo sobre a melhor opção de alimentos para se fazer nesta refeição e a importância destas escolhas.

No segundo momento, as crianças serão direcionadas novamente ao buffet, para escolherem os alimentos que mais comem em casa nas refeições maiores (almoço ou jantar), e em seguida, farão novamente a colagem no prato modelo, na sequência terão uma conversa sobre quais as melhores opções de alimentação para almoço ou jantar.

NUTRICIONISTA: CRISTIANE BORGES WALDRIGUES – CAMPO BELO DO SUL

ATIVIDADE: HISTÓRIA DA MENINA QUE NÃO GOSTAVA DE FRUTAS

PÚBLICO ALVO: ALUNOS DO PRÉ-ESCOLAR E CRECHE MUNICIPAL

METODOLOGIA:

Para a atividade deve-se recrutar professores ou alunos para representar cada uma das frutas.

Confeccionar as máscaras conforme as frutas da historinha.

Nutricionista contar a historinha interagindo com as crianças e as frutinhas.

NUTRICIONISTA: CRISTIANE BORGES WALDRIGUES – CAMPO BELO DO SUL

ATIVIDADE: FEIRINHA

FAIXA ETÁRIA: (2 a 5 anos) maternal I ao Jardim II
OBJETIVOS: Promover informação sobre a importância de alimentos saudáveis.
CONHECIMENTOS PRÉVIOS NECESSÁRIOS: Trabalhar os sentidos, estimular o consumo de alimentos saudáveis e familiarizar as crianças com os diferentes tipos de alimentos ainda crus.
MATERIAL NECESSÁRIO: Diferentes frutas, legumes e verduras que forem possíveis de adquirir, um balde ou cestinha, canetinhas e cartolina.
SUGESTÕES: Aquisição de frutas e verduras frescas para serem utilizadas no dia da atividade.

NUTRICIONISTA: ALANA KAROLINE OLIVEIRA DOS SANTOS – CAPÃO ALTO

ATIVIDADE: NOSSO CORPO NOSSA ALIMENTAÇÃO

FAIXA ETÁRIA: (a partir dos 3 anos) maternal I ao Jardim II

OBJETIVOS: Apresentar diferentes tipos de alimentos. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis.

CONHECIMENTOS PRÉVIOS NECESSÁRIOS: Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores e texturas. Reconhecimento de uma boa e má alimentação.

MATERIAL NECESSÁRIO: Figuras e imagens de alimentos (saudáveis e não saudáveis), cartaz/cartolina, lápis de cor para confecção do “mural”.

SUGESTÕES: Imagens impressas ou de revistas e jornais.

NUTRICIONISTA: ALANA KAROLINE OLIVEIRA DOS SANTOS – CAPÃO ALTO

ATIVIDADE: BONECA SALADINHA

Faixa etária: 4 a 7 anos.
Material: a História da boneca saladinha(livro) e boneca saladinha;
Objetivo: incentivar as crianças a conhecer e consumir todas as saladas;
Metodologia: 1ª etapa; questionário alimentar para os pais:
2ª etapa: leitura do livro " a saladinha "
3ª etapa: criação da boneca saladinha ou visita da boneca à escola
4ª etapa: visita da boneca na casa das crianças juntamente com o livro e também um diário relatando como foi a visita da saladinha;
5ª etapa: desenvolvimento de uma pesquisa sobre o benefício das saladinhas pelas crianças e pais : propriedades do alimento, benefícios, criação de um personagem para o alimento e uma receita com o alimento;
6ª etapa: apresentação das atividades;
7ª etapa: formulação do livro contendo a pesquisa realizada pelas crianças e pais.

NUTRICIONISTA:CRISTIANE TRES - CERRO NEGRO

ATIVIDADE: CAIXA SURPRESA DE ALIMENTOS

Faixa etária: **4 a 7 anos.**

Material: **caixa com uma boca feliz e uma boca triste, figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis;**

Objetivo: **incentivar as crianças a conhecer os alimentos que podem consumir diariamente e os que deve ser consumidos eventualmente;**

Metodologia: **Entregar figuras dos alimentos para as crianças e pedir se elas conhecem o alimento, se o mesmo pode ser consumido diariamente ou eventualmente e o porquê;**

NUTRICIONISTA: CRISTIANE TRES – CERRO NEGRO

ATIVIDADE: DONA REDONDINHA

Faixa etária: 3 a 5 anos.

Material: a História da dona redondinha e fazer uma roda com alimentos;

Objetivo: incentivar as crianças a conhecer Roda de alimentos;

Metodologia: ler a história da Dona redondinha, entregar uma alimento para cada crianças e pedir para montar a roda de alimentos mostrando a importância da mesma.

NUTRICIONISTA: CRISTIANE TRES – CERRO NEGRO

ATIVIDADE: SABOR DOS ALIMENTOS

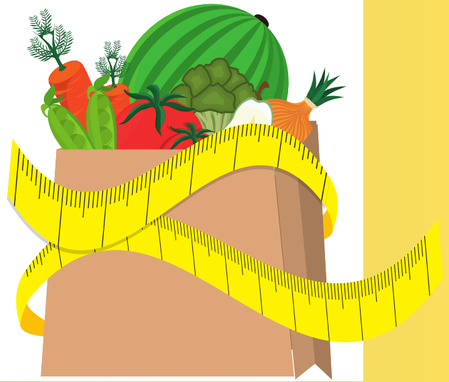
Faixa etária: educação infantil

Objetivo geral: Saber a variedade de alimentos que a criança conhece o sabor, podendo ter uma noção de como é a alimentação da mesma em casa.

Ir até o local, trazer para a sala de aula alimentos de vários sabores, preparar os alimentos (higienizar, picar e separar em potinhos), os alunos deverão fechar os olhos e provar alguns alimentos, chamar individualmente, solicitar que o aluno fale o nome do alimento enquanto experimenta, após todos provarem, mostrar quais alimentos estavam ingerindo, falar sobre a importância de sua ingestão, entregar a folha de avaliação e finalizar o procedimento

Materiais necessários: alimentos, luvas, toucas e garfos descartáveis , potes/pratos para colocar os alimentos, folha de avaliação e lápis de cor

Ao final do procedimento, será entregue uma folha com a figura de dos alimentos provados e solicitar para que os alunos pintem o que mais gostou.



NUTRICIONISTA:LUCIÉLE FRANÇA – CORREIA PINTO

ATIVIDADE: BRINCANDO COM OS ALIMENTOS

Atividade: Brincando com os alimentos. Faixa Etária: Berçário 2 (1 a 2 anos) – Educação infantil

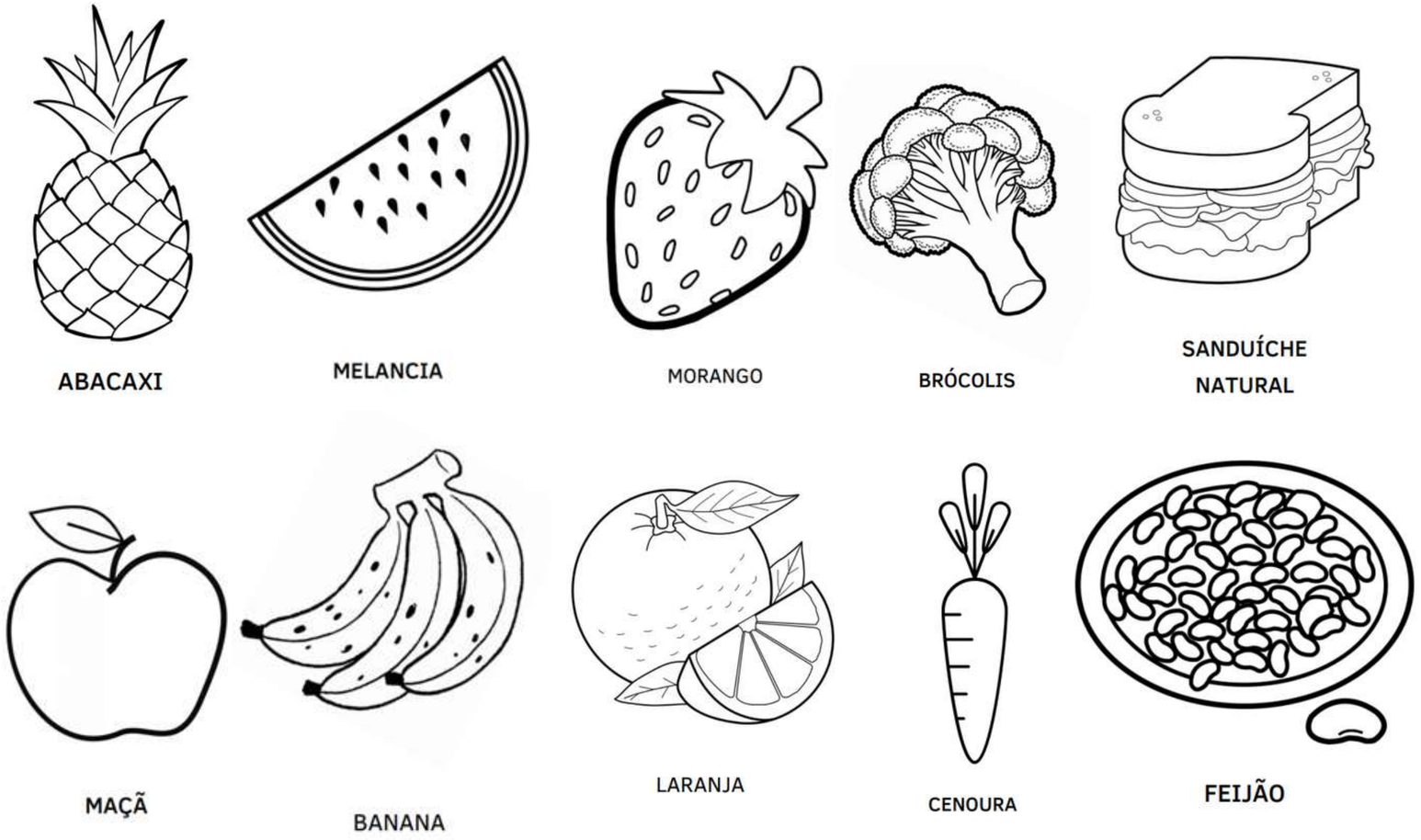
Objetivos: Promover hábitos saudáveis e interação com os alimentos saudáveis por meio de montagens divertidas.

Conhecimentos prévios necessários: Conhecimento dos alimentos saudáveis.

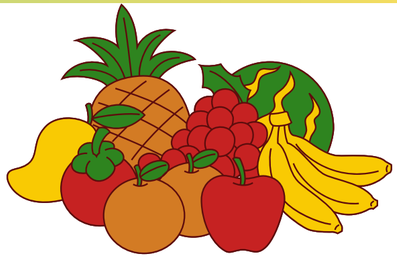
Material necessário: Um desenho de um prato com talheres e desenhos de alimentos diversos que são ofertados na merenda escolar como: Carnes, legumes, verduras, frutas, pães, iogurte e etc... Todas as imagens foram plastificadas garantindo qualidade nas imagens. Após a atividade, os alunos receberam um material para colorir com todos os alimentos presentes na atividade.

NUTRICIONISTA: CAMILA VEDANA – OTACÍLIO COSTA

ATIVIDADE: VAMOS COLORIR?



ATIVIDADE: TEATRO DOS ALIMENTOS



Faixa Etária: **(3 a 5 anos) Ensino Infantil**

Objetivos:

Estimular a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis.

Conhecimentos prévios necessários: **alimentação saudável; nutrientes; valor nutricional.**

Material necessário: p**ersonagens (frutas em E.V.A.) de fantoches, folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas, massa de modelar.**

Sugestões: **contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas com desenhos dos personagens para que as crianças os pintem. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar.**

Pode-se utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.

NUTRICIONISTA: DÉBORA VARELA – PAINEL

ATIVIDADE: ADIVINHANDO AS FRUTAS E VERDURAS

Conhecimentos prévios necessários: Identificação dos alimentos (frutas e verduras)

Material necessário:

Itens alimentares (frutas, verduras ou outros alimentos in natura), tigelas, copinhos, talheres, venda para olhos

Sugestões: em um recipiente, separe algumas frutas sem que a criança veja. Depois, coloque uma venda na criança e deixa que ela sinta o cheiro, apalpe e morda um pedaço da fruta. Em seguida, pergunte para a criança qual é a fruta que ela identificou. Por se tratar de um desafio, mesmo as crianças que não gostam muito de alguns alimentos, costumam experimentar. No final da atividade compartilhe com as demais crianças todos os alimentos utilizados no desafio para que todas possam experimentar e conhecer novos alimentos. Quando há o estímulo dos demais colegas, muitas são motivadas a provar também. Pode ser distribuído desenhos de frutas e verduras ou do prato para colorir, distribuir carimbos e figurinhas de alimentos no final.

NUTRICIONISTA: TATHIANE MURIEL MEDEIROS – PALMEIRA

ATIVIDADE: ADIVINHANDO AS FRUTAS E VERDURAS

Prova de alimentos com os olhos vendados (Desafio do paladar)
Esta é uma das atividades mais legais para se trabalhar com as crianças da educação infantil com a temática de alimentação saudável. O passo a passo é muito simples: o professor deverá vendar os olhos de uma criança por vez e lhe dar alguma fruta, verdura ou legume para provar. A criança que acertar, soma pontos assim continua a atividade. Este tipo de brincadeira é ideal para quebrar alguns bloqueios alimentares e mostrar às crianças que o novo também pode ser muito gostoso. Observação: antes de realizar a atividade, consulte a direção da escola ou responsáveis para se certificar de que a criança não possui alguma alergia ou restrição alimentar.

Faixa Etária: (2 a 6 anos) Ensino Infantil

Objetivos: promoção de hábitos saudáveis, apresentação e exploração sensorial dos alimentos. Com esta atividade trabalhamos os sentidos, tato, olfato e paladar, além de desenvolver a memória e a linguagem.

NUTRICIONISTA: TATHIANE MURIEL MEDEIROS – PALMEIRA

ATIVIDADE: COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Sugere-se a introdução do assunto através de atividade prática sobre alimentação saudável. A seguir são explicadas algumas atividades que poderão ser realizadas antes ou após uma aula sobre alimentação saudável, tanto para verificar o conhecimento que o aluno já possuía anteriormente ou que adquiriu com a aula.

Faixa Etária:

Objetivo: Explicar os princípios de uma alimentação saudável, incluindo origens e funções dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários: Conhecimentos "informais", aqui considerados como os adquiridos sem a interferência do professor.

Material necessário: Desenho de um personagem, sacolas transparentes (use saco de lixo, por exemplo), contendo diversos tipos de embalagens, figuras ou nomes de alimentos, sendo:

- Sacola com doces, refrigerantes, salgadinhos (A)

- Sacola com vegetais e frutas (B)

- Sacola com arroz, carne, feijão, leite e pão (C)

- Sacola com um pouco de alimentos de cada grupo (D)

ATIVIDADE: COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Procedimentos:

Divida a turma em grupos, um para cada sacola. Os grupos deverão mostrar o conteúdo de cada uma delas e discutir qual sacola x deve escolher para ter uma boa alimentação. Espere a resposta da turma e mostre o que aconteceria com x em cada caso:

A = engordaria e não teria saúde pois os doces, refrigerantes e salgadinhos não alimentam de verdade, só servem para engordar.

B = emagreceria, não teria energia para brincar, estudar, trabalhar, não cresceria o suficiente. Apesar de as frutas e verduras serem alimentos bastante saudáveis não se pode comer somente esses tipos de alimentos.

C = Poderia ficar doente com facilidade, não cresceria direito, etc., pois estão faltando alimentos importantes com as frutas e os vegetais que contêm substâncias importantes para o desenvolvimento e saúde das pessoas.

D = saúde! Energia e força para as atividades, além de crescer corretamente pois come alimentos de diversos tipos. Explicar que não precisa deixar de comer nada, apenas ter cuidado com a quantidade que se come e os tipos de alimentos que se escolhe.

Nós somos seres inteligentes e podemos fazer boas escolhas, como por exemplo, dar preferência aos alimentos que nos mantêm saudáveis (como, arroz, feijão, frutas, verduras, carnes).

NUTRICIONISTA: TATHIANE MURIEL MEDEIROS – PALMEIRA

ATIVIDADE: VOCÊ SABE O QUE VOCÊ COME? CONHECENDO OS ALIMENTOS

Sugere-se a introdução do assunto através de atividade prática sobre a classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014). A seguir são explicadas algumas atividades que poderão ser realizadas antes ou após uma aula sobre os tipos de processamento de alimentos, tanto para verificar o conhecimento que o aluno já possuía anteriormente ou que adquiriu com a aula.

Faixa Etária:

Objetivo: Explicar as diferenças entre os alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, no contexto de uma alimentação saudável, incluindo origens e funções dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários: Conhecimentos "informais", aqui considerados como os adquiridos sem a interferência do professor.

Material necessário: Diversos tipos de embalagens, figuras ou nomes de alimentos, sendo:

- Alimentos in natura
- Alimentos minimamente processados
- Alimentos processados
- Alimentos minimamente ultra processados

NUTRICIONISTA: TATHIANE MURIEL MEDEIROS – PALMEIRA

ATIVIDADE: CONVERSA COM A DONA CENOURA

PÚBLICO ALVO: 6 a 10 Anos

Objetivos: apresentar as hortaliças servidas na alimentação escolar e a função das mesmas para o desenvolvimento saudável do organismo.

Conhecimentos prévios necessários: pirâmide dos alimentos, grupo dos reguladores, nutrientes.

Material necessário: roupa de TNT caracterizando a dona cenoura, cesta com as hortaliças, folhas A4 com atividades.

Sugestões: Diálogo com os alunos apresentando os amigos hortaliças e suas funções evidenciando as cores das mesmas: laranja, vermelho, verde escuro e verde claro.

Após a conversa distribuir as folhas com atividades, auxiliando os alunos devido às eventuais dúvidas.

ATIVIDADE: TEATRO "A MONI DE NEVE"

FAIXA ETÁRIA: 6 a 14 ANOS

Objetivos: desenvolver a crítica perante os alimentos multiprocessados, valorizar os alimentos in natura e restringir os alimentos muito açucarados e gordurosos.

Conhecimentos prévios necessários: nutrientes, classificação dos alimentos.

Material necessário: roupa de TNT caracterizando a Moni de Neve e a Bruxa, caldeirão com alimentos multiprocessados e cesta com alimentos in natura.

Sugestões: apresentação do teatro, desenvolver atividades e perguntas relacionadas ao tema.

ATIVIDADE: “A LENDA DA GRALHA AZUL”

FAIXA ETÁRIA: 2 a 5 ANOS

Objetivos: conhecer a origem do pinhão , valorizar o pinhão como alimento regional, importância dos nutrientes para o organismo.

Conhecimentos prévios necessários: nutrientes, grupo de alimentos .

Material necessário: roupas de TNT caracterizando a gralha azul e o pinhão, araucária feita de EVA.

Sugestões: representar a Lenda da Gralha Azul e depois selecionar atividades para cada faixa etária.

Após a apresentação atender as possíveis perguntas dos alunos.

NUTRICIONISTA: CLAUDIA BARBOSA – SÃO JOAQUIM

ATIVIDADE: PALESTRA NUTRICIONAL

Faixa Etária: (6 a 10 anos) Ensino Fundamental

Objetivos: promover a saúde, o bem-estar e os hábitos saudáveis, aprofundamento de informações sobre alimentação e nutrição.

Conhecimentos prévios necessários: alimentação saudável; nutrientes; dez passos da alimentação saudável.

Material necessário: data show, alimentos saudáveis e não saudáveis para serem expostos.

Sugestões: trabalhar em cima dos Dez passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde enfatizando no cardápio da merenda escolar com explicação dos alimentos expostos em saudável e não saudável.

NUTRICIONISTA: JOELMA SANDRI – SÃO JOSÉ DO CERRITO

ATIVIDADE: CERTO OU ERRADO (ANJINHO E DIABINHO)

Faixa Etária: (3 a 6 anos) Educação Infantil

Objetivos: levar conhecimento sobre nutrição e alimentação saudável, para que eles possam construir novos hábitos e consequentemente ter uma relação amigável com os variados grupos de alimentos.

Conhecimentos prévios necessários: alimentação saudável; Alimentação não saudável.

Material necessário: imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis para serem colocados no quadro, balões na cor de frutas.

Sugestões: trabalhar em cima dos alimentos saudáveis (Certo) que o anjinho gosta e incentiva a consumir. Os alimentos não saudáveis (Errado) que o diabinho provoca para ser consumido não sendo indicado. Como brinde no final fizemos a elaboração dos balões em forma de fruta para levarem para casa. Promovendo assim o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa.

NUTRICIONISTA: JOELMA SANDRI – SÃO JOSÉ DO CERRITO

ATIVIDADE: SEMÁFORO NUTRICIONAL

Público alvo: **Ensino fundamental – adaptar a linguagem para cada fase**
Material: cartolinas de cor vermelha, verde e amarela, figuras de alimentos.
Descrição da atividade: **começar explicando sobre alimentação saudável, alimentos in natura, minimamente processados e ultra processados, de acordo com o Guia alimentar.**
Recortar as cartolinas em círculos grande e colar as cartolinas na parede ou quadro, para que cada aluno pegue uma figura de um alimento e cole na cor correspondente.

NUTRICIONISTA: PATRINI BIZ – URUBICI

ATIVIDADE: AMARELINHA

Público alvo: **Público alvo: Ensino fundamental adaptar a linguagem para cada fase**
Material: **cartolinas de cor vermelha, verde e amarela, figuras de alimentos e uma amarelinha.**
Descrição da atividade: **começar explicando sobre alimentação saudável, alimentos in natura, minimamente processados e ultra processados, de acordo com o Guia alimentar.**
Fazer uma amarelinha no chão e colocar as figuras viradas para baixo, o aluno irá jogar a pedra e o número que cair ele pega a figura e cola na cor correspondente.

NUTRICIONISTA: PATRINI BIZ – URUBICI

ATIVIDADE: O CAMINHO DOS ALIMENTOS

Objetivo Geral:

Demonstrar qual é o caminho que o alimento percorre até chegar a nossa mesa

Objetivos Específicos:

Ensinar a importância da agricultura e dos trabalhadores rurais;
Estimular a ingestão dos alimentos in natura e orgânicos;
Incentivar melhores escolhas alimentares;
Informar a importância da ingestão de frutas e verduras na alimentação;
Instruir sobre a importância dos hábitos alimentares saudáveis.

NUTRICIONISTA: NIÉLY RIBEIRO – URUPEMA

ATIVIDADE: O CAMINHO DOS ALIMENTOS

1º Momento: Apresentar-se aos alunos.
2º Momento: Fazer uma introdução ao tema.
3º Momento: Dar início a atividade, apresentando a história do livro "Do campo à mesa: O caminho dos alimentos".
4º Momento: Mostrar a evolução do milho, desde o alimento in natura até o processo em que o alimento é oferecido na mesa e na merenda escolar.
5º Momento: Fazer uma oficina alimentar, preparar um bolo de fubá com as crianças e após a finalização da cocção do bolo, cortar e enviar pedaços do bolo para casa dos alunos juntamente com a receita.•6º Momento: Pedir para desenharem o processo do milho.
7º Momento: Agradecer e se despedir.

NUTRICIONISTA: NIÉLY RIBEIRO – URUPEMA

REFERÊNCIAS

Barbosa, B. S. et al. (2022). Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na Educação Infantil. Poços de Caldas, MG: Editora Universidade Federal de Alfenas.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2014). Guia Alimentar para a População Brasileira (2ª ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Fisberg, R. M., & Marchioni, D. M. L. (2012). Manual de Avaliação do Consumo Alimentar em Estudos Populacionais: A Experiência do Inquérito de Saúde em São Paulo (ISA). Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Jaime, P. C., da Silva, A. C. F., & Gentil, P. C. (2011). Consumption of Sugars and Sweetened Beverages among Brazilian Adolescents. Revista de Saúde Pública, 45(3), 1-8.

Marchioni, D. M. L., & Gorgulho, B. M. (2015). Educação Nutricional: Das Bases Teóricas À Prática. Manole.

Monteiro, C. A., & Cannon, G. (2012). The Impact of Transnational "Big Food" Companies on the South: A View from Brazil. PLoS Medicine, 9(7), e1001252.

Philippi, S. T. (2008). Nutrição e Técnica Dietética. Manole.

Slater, B., Marchioni, D. M. L., & Fisberg, R. M. (2003). Estimativa de Validade e Reprodutibilidade de Questionário de Frequência Alimentar em Crianças e Adolescentes. Revista de Saúde Pública, 37(4), 505-512.

Sichieri, R., & Everhart, J. E. (1998). Validity of a Brazilian Food Frequency Questionnaire against Dietary Recalls and Estimated Energy Intake. Nutrition Research, 18(10), 1649-1659.

Rede de Nutricionistas da Serra Catarinense

Alimentação Escolar