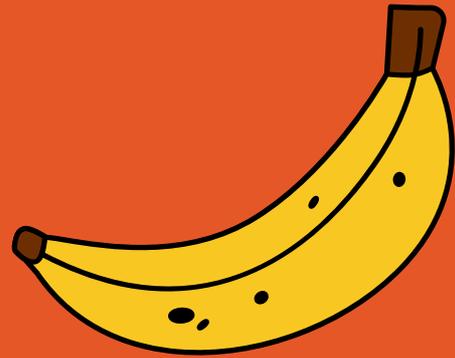
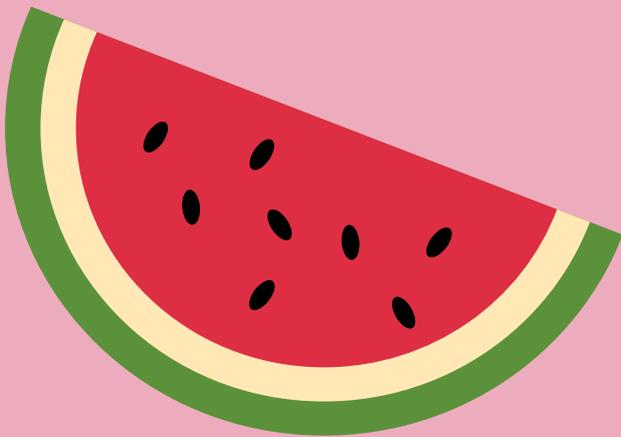


**IV
CADERNO**



**EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E**



NUTRICIONAL

NO AR



GOVERNO
DO ESTADO

**RIO
GRANDE
DO SUL**

O futuro nos une.

IV CADERNO DE ATIVIDADES: **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Porto Alegre -RS
2024

Eduardo Figueiredo Cavalheiro Leite
GOVERNADOR DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Raquel Figueiredo Alessandrini Teixeira
SECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Stefanie Eskereski
SECRETÁRIA ADJUNTA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO

Rômulo Mérida Campos
SUBSECRETÁRIO DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES

Elaine Bif de Lagos Rodrigues - CRN² 11258
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Mayara da Silva Mello - CRN² 10829
NUTRICIONISTA DO QUADRO TÉCNICO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Kayode Assis da Silva - CRN² 15011
NUTRICIONISTA DO QUADRO TÉCNICO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

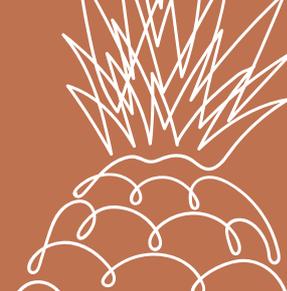


Secretaria de Educação (SEDUC)
Subsecretaria de Infraestrutura e Serviços Escolares
Departamento Gestão de Bens e Serviços Escolares
Divisão de Alimentação Escolar

Av. Borges de Medeiros, 1501
Bairro Praia de Belas
Porto Alegre - RS - 90119-900
Fone: (51) 3288-7609

Ficha catalográfica

AUTORIA E CURADORIA



Elaine Bif de Lagos Rodrigues

Nutricionista Responsável Técnica - CRN² 11258 - Seduc

Mayara da Silva Mello

Nutricionista do Quadro Técnico - CRN² 10829 - Seduc

Kayode Assis da Silva

Nutricionista do Quadro Técnico - CRN² 15011 - Seduc

Carmem Lúcia Reis de Oliveira

Técnica em Nutrição e Dietética - CRN² 0378T - Seduc

Lisandra Roberta dos Santos Monteiro

Técnica em Nutrição e Dietética CRN² 1472T - Seduc

Natasha Souza da Silva

Estagiária de Nutrição - Seduc

CECANE - UFRGS

LISTA DE ABREVIATURAS



EAN - Educação Alimentar e Nutricional

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

PNAE - Política Nacional de Alimentação Escolar

SEDUC - Secretaria da Educação

UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

CECANE - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar

AGRADECIMENTOS



Gostaríamos de expressar nossa gratidão a todos aqueles que nos permitiram criar esta cartilha. Em primeiro lugar, gostaríamos agradecer ao Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição (CECANE) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul , cujo apoio e experiência foram fundamentais para enriquecer o conteúdo desta cartilha.

Além disso, gostaríamos de agradecer a todas as Coordenadorias Regionais de Educação (CRE) e às escolas, que contribuíram com dedicação e criatividade.

Este projeto reflete a verdadeira colaboração entre educadores, alunos e instituições, e estamos imensamente gratos por todo o apoio e contribuições que tornaram isso possível. Esperamos que esta cartilha seja valiosa e informativa para todos que a utilizarem.

Muito obrigado a todos!

SUMÁRIO



1

INTRODUÇÃO

Apresentação	11
Introdução	3

2

EIXOS CURRICULARES PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Apresentação	17
Eixo A - Direito Humano a Alimentação adequada e saudável	18
Eixo B - Alimentação saudável	19
Eixo C - Produção de Alimentos e Sustentabilidade	20
Eixo D - Cultura Alimentar	21

3

LIVRO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Atividades do Eixo A	25
Atividades do Eixo B	50
Atividades do Eixo C	82
Atividades do Eixo D	129

4

LIVRO DE ATIVIDADES EM SAÚDE

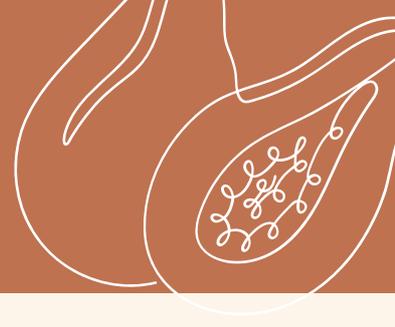
Apresentação	165
Lava uma, mão!	166
Lavagem de mãos	168
Dr. Sorriso - Higiene Bucal	170
Higiene corporal	172



LIVRO DE ATIVIDADES CULINÁRIAS

Apresentação	176
Almôndega de frango	176
Bolinho de carne suína	176
Bolinho de Aipim	176
Bolo de beterraba	176
Cachorro quente nutritivo	176
Cookie de goiabada	176
Docinho de abacaxi	176
Espetinho de fruta	176
Frozen de manga	176
Muffin de Banana	176
Pão caseiro - igual o da vovó	176
Pastel de carne assado	176
Pizza de arroz	176
Bebida refrescante saudável	176

APRESENTAÇÃO



Nesta cartilha, o intuito é incentivar as práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no âmbito escolar, bem com sua conexão com o Guia Alimentar para a População Brasileira e sua capacidade de influenciar positivamente o futuro de crianças, adolescentes e jovens, por meio de atividades e dinâmicas que incentivem os escolares para aprenderem desde cedo e levarem o conhecimento consigo para suas casas. Ao compreender o impacto da alimentação adequada e da educação nutricional, estamos investindo não somente na saúde individual, mas também no desenvolvimento de uma sociedade mais forte, ativa e consciente. A educação nutricional não se limita ao que comemos, mas também ao modo como podemos prover nosso futuro com conhecimento e saúde.

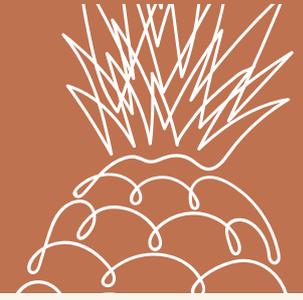
As atividades presente nesta cartilha foram elaboradas pela Equipe da Divisão da Alimentação Escolar do Estado do Rio Grande do Sul, como resultado das atividades aplicadas nas escolas da rede estadual.

Acompanhe-nos nesta cartilha para desenvolver ideias criativas e inovadoras ao utilizar todo o conhecimento que o Guia Alimentar para a População Brasileira nos oferece.

Boa leitura!



INTRODUÇÃO



A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. A população brasileira, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar.

Os hábitos alimentares são formados por meio de uma complexa rede de influências genéticas (mãe e pai) e ambiental. Dessa forma, a mudança de comportamento alimentar é um desafio atual.

A alimentação de crianças e adolescentes deve ser composta por uma alimentação saudável, de alimentos básicos e in natura como carnes, grãos, leguminosas, frutas, legumes e verduras, produzidos regionalmente. O consumo de diversos tipos de alimentos contribui para a obtenção de diferentes nutrientes, evitando a monotonia alimentar.

É importante evitar alimentos industrializados como (biscoito recheado, refrigerante, salgadinho, bala, etc.). Estudos demonstram que o consumo desses alimentos está associado ao excesso de peso e à obesidade na infância, o que pode persistir até a idade adulta, além de causar níveis elevados de colesterol, diabete, hipertensão arterial, anemia, alergias e outras doenças.

Em prol da continuidade dessas orientações, foram criadas, ao longo dos anos, diversas Políticas Públicas voltadas à Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Segundo a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) n.º 11.346/2006, entende-se por Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável.

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e a Promoção da Saúde são fundamentais na Educação Alimentar e Nutricional (EAN), sendo este último fator crucial para a prevenir problemas nutricionais.

Considerando que a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) insere-se na perspectiva do Direito Humano à Alimentação Adequada e que entre suas diretrizes destacam-se a promoção da alimentação saudável, no contexto de modos de vida saudáveis e o monitoramento da situação alimentar e nutricional da população brasileira. Essa política pública nas suas primeiras edições tratava o tema de maneira transversal, em todas as diretrizes, tendo como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, redução da morbimortalidade referente à alimentação inadequada e ao sedentarismo, com vistas a garantir aos indivíduos a capacidade de fazer escolhas saudáveis com relação à alimentação e à atividade física.

A EAN é um campo de ação estratégico à PNAN, e para poder ser efetiva é necessário investir de maneira permanente na formação de profissionais para atualizar não apenas conteúdos técnicos, mas também estratégias metodológicas e de trabalho, garantindo recursos ideais para o aprimoramento de materiais de apoio e a renovação de práticas profissionais para que diferentes saberes possam se articular.

Outro importante acontecimento no âmbito da alimentação saudável, é a Lei nº. 1010/2006 que versa sobre alimentação adequada nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Essa lei considera que a alimentação no ambiente escolar pode e deve ter função pedagógica, determinando um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional.

Ela também ampara a incorporação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares.

O progressivo fortalecimento das políticas de alimentação e nutrição cominaram em duas leis fundamentais, a Lei n.º 11.947/2009, Lei n.º13.666/2018, além da Resolução n.º 06/2020, e do Decreto n.º 11.821/2023. A primeira e a terceira política, institui o atendimento da Alimentação Escolar, cujo objetivo é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, melhora do rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram necessidades nutricionais dos alunos. Enquanto a segunda Lei n.º13.666/2018 e o Decreto n.º11821/2023, determinam a inclusão do tema transversal sobre Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar.

Outro documento importante, é o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, publicado no ano de 2012 pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Esse documento busca apoiar os diferentes setores de governo em suas ações de EAN para que, dentro de seus contextos, mandatos e abrangência, possam alcançar o máximo de resultados possíveis. Nesse sentido, a EAN integrada a estratégias mais amplas para o desenvolvimento, poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população.

Entende-se por EAN como:

“ Um campo do conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.”

Referências Bibliográficas:

Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156 p. : il. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o **Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN** com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Presidência da República. Casa Civil, Brasília, DF, 15 set. 2006. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acessado 19 de janeiro de 2024.>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>

Brasil. Ministério da Saúde. **PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 1.010, DE 08 DE MAIO DE 2006**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html>.

Brasil. Presidência da República. Casa Civil. **LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm>.

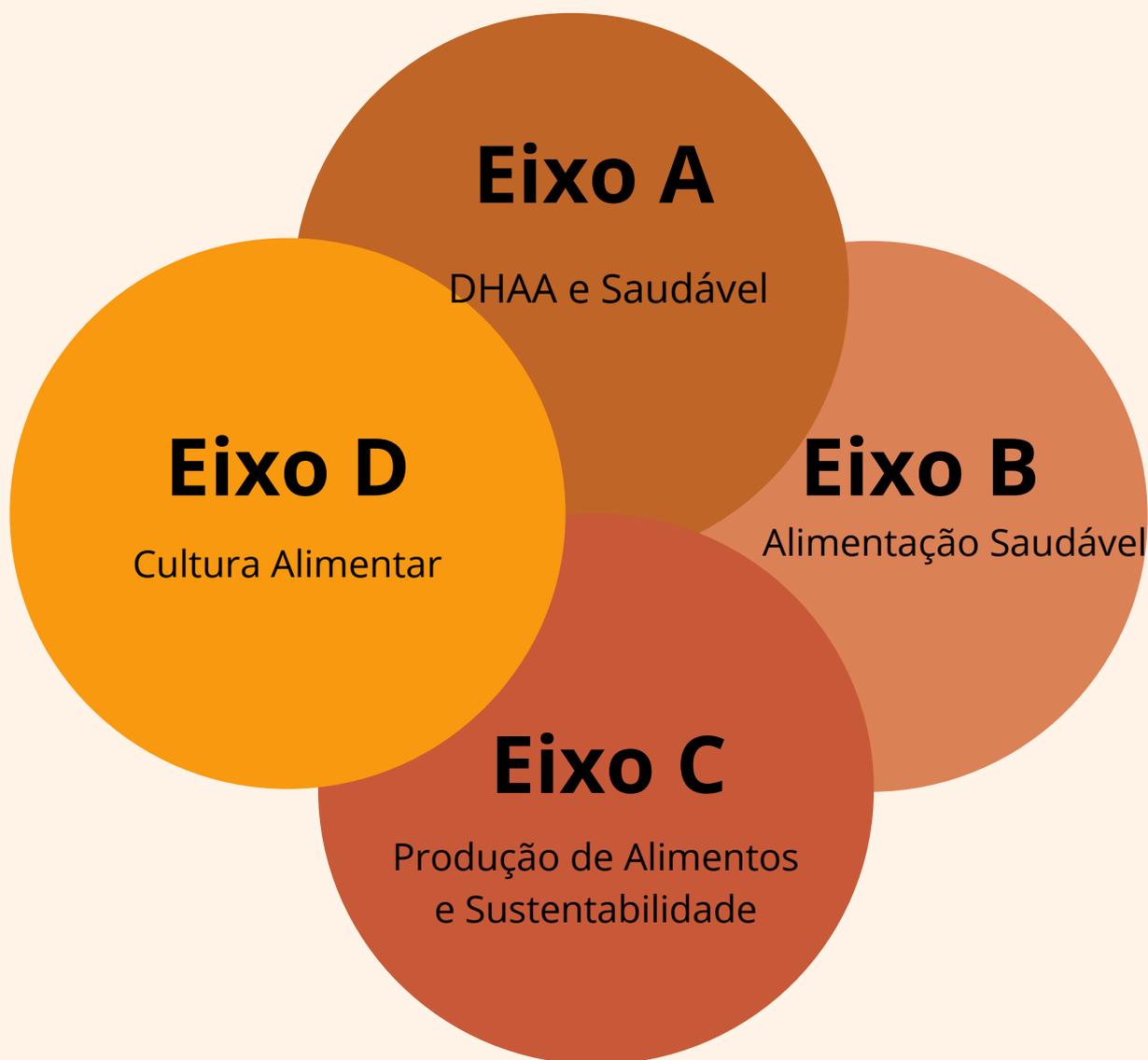
Brasil. Presidência da República. Secretaria-Geral. **LEI Nº 13.666, DE 16 DE MAIO DE 2018**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm>.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020**. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acao-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020/view>.

Brasil. Presidência da República. Casa Civil. **DECRETO Nº 11.821, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2023**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/D11821.htm#:~:text=DECRETO%20N%C2%BA%2011.821%2C%20DE%2012,que%20lhe%20confere%20o%20art.>.

EIXOS CURRICULARES PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Com o objetivo de facilitar a execução dos temas que englobam a EAN e os conteúdos programáticos definidos pelo Departamento Pedagógico, presente no Referencial Curricular Gaúcho, dentro das Políticas Públicas que compõe as competências, habilidades e formação continuada do Rio Grande do Sul, e em consonância com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, e alinhado com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas do Ministério do Desenvolvimento Social e Assistência Social, Família e Combate à Fome; Guia Alimentar para a população Brasileira do Ministério da Saúde; as diretrizes do PNAE e o decreto Nº 11.821/2023, estão definidos os eixos com as temáticas a serem desenvolvidas pela comunidade escolar:



Eixo A - Direito Humano a Alimentação adequada e saudável

O Direito Humano a Alimentação Adequada é um direito inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. Neste sentido, os tópicos que contemplam o eixo A, discorrem a respeito da garantia o direito à alimentação e os mecanismos que garantem esse direito.

1. Direito humano à Alimentação Adequada e Saudável;
2. Fome e segurança alimentar;
3. Legislação do PNAE;
4. Obesidade como questão de saúde pública;
5. Promoção da saúde.

Eixo B - Alimentação saudável

Alimentação saudável abrange os cuidados relativos a alimentação e nutrição voltados para a promoção, prevenção e manutenção da saúde. O eixo B, busca orientar sobre os benefícios e malefícios das escolhas alimentares ao longo das fases da vida.

- 1.Refeição balanceada, grupos de alimentos e suas funções;
- 2.Hábitos e estilos de vida saudáveis;
- 3.Frutas e hortaliças: preparo, consumo e sua importância para a saúde;
- 4.Desvendando os rótulos dos alimentos;
- 5.Dados científicos sobre malefícios do consumo dos alimentos cuja comercialização é PROIBIDA pela (Lei das "cantinas" nº 15.216 de 30 de julho de 2018);
- 6.Refeições da alimentação escolar enquanto espaço de aprendizagem para a vida;
- 7.Distúrbios alimentares.

Eixo C - Produção de Alimentos e Sustentabilidade

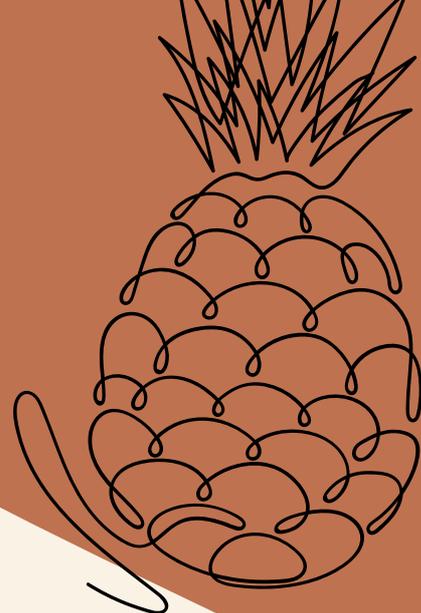
O eixo C tem como objetivo trabalhar atividades que proporcionem a comunidade escolar desenvolver estratégias e práticas alimentares sustentáveis e apropriadas aos seus aspectos biológicos e sócio ambientais ao longo da cadeia de produção.

- 1.Horta e Meio ambiente Escolar;
- 2.Boas práticas de fabricação e manipulação de alimentos;
- 3.Agricultura familiar;
- 4.Alimentação e mídia (Propaganda, Publicidade e consumo de alimentos);
- 5.Uso de Agrotóxicos;
- 6.Alimentos transgênicos;
- 7.O custo da comida PNAE (para exploração matemática);
- 8.Desperdício no sistema alimentar;
- 9.Água como patrimônio;
10. Consumo ou consumismo;
11. Agroecologia.

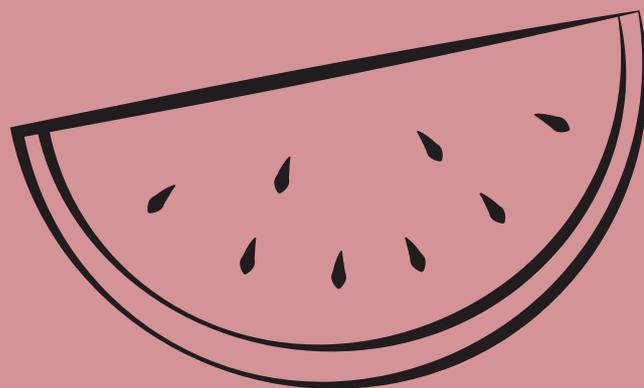
Eixo D - Cultura Alimentar

Este eixo refere-se aquilo que dá sentido às escolhas e aos hábitos alimentares: as identidades sociais. Sejam escolhas contemporâneas ou tradicionais, o comportamento relativo ao alimento liga-se diretamente ao sentido que conferimos a nós mesmos e a nossa identidade social.

1. Alimentação e cultura;
2. Alimentação ao longo da história;
3. O Teste de Aceitabilidade e a Investigação do índice de adesão do PNAE (para exploração matemática);
4. Alimentação como prática social;
5. Comida e gênero;
6. Imagem corporal: identidade individual coletiva e autoestima;
7. Práticas alimentares: culinária e comensalidade;
8. Práticas alimentares: Influência dos Povos tradicionais e imigrantes na culinária Brasileira.



Atividades de educação alimentar e nutricional





EIXO A

PATRULHA CANINA: DEFENDENDO O DIREITO À ALIMENTAÇÃO DE TODOS

Atividade 1

Eixo A item 1

OBJETIVO

Apresentar o Direito Humano à Alimentação Adequada e de Segurança Alimentar e Nutricional

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes
Língua portuguesa
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Impressora
Computador
Fantoques (opcional)

Organização prévia

1. Pesquise na internet por imagens da patrulha canina.
 2. Imprima as imagens.
 3. Cole as imagens em uma papelão e recorte o excesso de papelão.
 4. Se desejar imprima mais alguns elementos para formar o cenário.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Comece apresentando os membros a patrulha canina e seus esforços para ajudar a comunidade
 2. Apresente a missão da Patrulha Canina, proteger e ajudar as crianças a se alimentarem para não ficar com fome.
 3. Explique que o direito à alimentação é uma lei que garante que todas as pessoas, especialmente as crianças, tenham acesso a alimentos saudáveis e nutritivos.
 4. Narre uma história onde a Patrulha Canina descobre que algumas crianças estão tendo dificuldades para conseguir se alimentar.
 5. Explique de maneira simples como a lei da alimentação funciona, destacando que todos têm direito a uma alimentação adequada.
 6. Conte como a Patrulha Canina se mobiliza para garantir que todas as crianças tenham acesso a alimentos saudáveis, educando a comunidade sobre seus direitos.
 7. Termine a apresentação convidando as crianças a se juntarem à Patrulha Canina na missão de garantir o direito à alimentação para todos.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. 1990.

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: . Acesso em: 15 set.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Ministério da Educação. Cartilha Ziraldo sobre Direitos Humanos. Disponível em: <<https://turminha.mpf.mp.br/multimedia/cartilhas/CartilhaZiraldodireitoshumanos.pdf/view>> . Acesso em: 02 jan. 2024.

DIREITO humano à alimentação adequada: faça valer. [S.l], [20??]. 1 folder. Disponível em: <<https://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/folder-direito-humano-a-alimentacao-adequada>> . Acesso em: 04 jan. 2024.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

APRENDENDO SOBRE DIREITO HUMANO A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA (DHAA)

Atividade 2

Eixo A item 1

OBJETIVO

Apropriar-se dos conceitos de Direito Humano à Alimentação Adequada e de Segurança Alimentar e Nutricional, compreendendo os direitos e deveres da sociedade e do Estado.

PÚBLICO ALVO

8º e 9º ano
Ensino médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Computador
Celular

Organização prévia

1. Pesquise na internet por Jamboard. Realize o login e clique no símbolo de mais (+) para criar o seu quadro interativo. Na primeira página do quadro cole uma nota adesiva com a seguinte pergunta: “Para você o que é Direito Humano a Alimentação adequada?”
2. Crie um outro frame e cole um alguns tópicos sobre o conceito de DHAA como os sugeridos abaixo



3. Em um terceiro frame, coloque uma nota adesiva com o seguinte dizer: “Agora de exemplos de situações que violem o Direito Humano a Alimentação Adequada”.
 4. O último frame será com a atividade de tema de casa. Cole uma nota adesiva solicitando para que os alunos pesquisem em casa quais são as políticas que garantem o direito a alimentação no ambiente escolar.
 5. Você pode acessar [aqui](#) o link com o exemplo de Jamboard com está atividade.
 6. Clique em compartilhar e depois em acesso geral. Não se esqueça de selecionar a opção editor. Copie o link e compartilhe com os alunos da turma. Sugerimos como opção, a partir do link copiado, gerar um QRcode para simplificar o acesso dos alunos.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Compartilhe o link do Jamboard com a turma. Solicite para que os alunos com os seus celulares ou em seus computadores acessem o link e respondam a pergunta no quadro interativo colando notas adesivas no frame.
2. No segundo frame explique o que é DHAA utilizando os tópicos descritos no quadro compartilhado
3. Solicite para os alunos colarem novas respostas para o questionamento do terceiro frame. Leia as respostas e realize um breve debate.
4. A atividade de pesquisa deve ser realizada casa e os educandos devem pesquisar quais são as políticas que garantem o direito a alimentação no ambiente escolar. Os alunos podem entregar a atividade de pesquisa na semana posterior.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Decreto no 7.272, de 25 de agosto de 2010. Institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2010

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Ministério da Educação. Cartilha Ziraldo sobre Direitos Humanos. Disponível em:
<<https://turminha.mpf.mp.br/multimidia/cartilhas/CartilhaZiraldodireitoshumanos.pdf/view>> .
Acesso em: 02 jan. 2024.

BURITY, V. et al. Direito Humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204 p.

LEÃO, M. (Org.). Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: . Acesso em: 31 out. 2016.

LEÃO, M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A. et al. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011. p. 471-488.

UNICEF. Declaração dos Direitos Humanos. 1948. Disponível em:
<<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>>. Acesso em: 04 fev. 2024.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. Disponível em:
<<https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

COMIDA NO PRATO UM DIREITO

Atividade 3

Eixo A item 1

OBJETIVO

Apropriar-se dos conceitos de Direito Humano à Alimentação Adequada e de Segurança Alimentar e Nutricional, compreendendo os direitos e deveres da sociedade e do Estado.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano
5º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Poesia de Ruth Rocha “ Os direitos da Criança” em um Slide ou no quadro
Frases a poesia cortadas separadamente
Balões
Árvore de papel
Letras na palavra alimentação
Dicionário

Organização prévia

1. Ampliar a poesia em slide ou transcrever para um quadro negro/branco.
 2. Selecionar trechos/ frases sobre o tema os Direitos Humanos e copia-las nas tiras de papel.
 3. Colocar as tiras dentro dos balões e enche-lo.
 4. Caso não seja viável pendurar o balão em uma árvore você pode desenhar uma no quadro.
 5. Preparar cartelas de papel com as letras que formam a palavra alimentação.
 6. Antes a entrada da turma, coloque as letras embaixo das cadeiras dos educandos.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Do primeiro ao 9º ano

1. Ler para os educandos 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.
-

2. Propor aos educandos, individualmente ou em pequenos grupos, que peguem uma bola, estourem e leiam, dizendo se têm esse direito respeitado ou não.
3. Valorizar esse momento de exposição dos educandos. Quanto mais falarem, mais organizam os pensamentos.
4. Se possível encoraje que inventem outros direitos.
5. 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.
6. Depois, questionar os educandos: E os adultos? Quais seriam seus direitos? 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.
7. 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)

Para o 5º ao 9º ano

8. Completar a atividade anterior problematizando: por que esse direito é essencial? Serve qualquer alimento? Estimular esse debate.
9. Por fim complementar a atividade lendo com os educandos o texto original da Declaração Universal dos Direitos da Criança, publicado pela Organização das Nações Unidas. Em seguida solicitar que marquem e busquem no dicionário as palavras que não conhecem o significado.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006.

BURITY, V. et al. Direito Humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204 p.

LEÃO, M. (Org.). Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: . Acesso em: 31 out. 2016.

LEÃO, M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A. et al. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011. p. 471-488.

UNICEF. Declaração dos Direitos Humanos. 1948. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>>. Acesso em: 04 fev. 2024.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

<https://olheparaafome.com.br/>

MATERIAL COMPLEMENTAR

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 direitos das crianças Todos tem 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 fundo da panela Ser tratada com afeição Ser alegre e tagarela Poder também dizer não! Carrinho, 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 quentinha, Sensação de bem-estar... De preferência um celinho. 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!
---	--	--

AÇÕES DE ENFRENTAMENTO A FOME

Atividade 4

Eixo A item 2

OBJETIVO

Apresentar o conceito de segurança e insegurança alimentar, conscientizar sobre dados da fome no Brasil, tomar conhecimento de estratégias de combate à insegurança alimentar.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa
Ciências da Natureza

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Acesso à internet

Organização prévia

Realizar uma apresentação contextualizando a fome no Brasil e o conceito de segurança alimentar.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresentar o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) como um exemplo de medida que combate a fome.
 2. Peça que formem grupos para realizar uma pesquisa e apresentar posteriormente;
 3. Pesquisar pelo menos uma ação/programa que vise uma estratégia de combate à fome;
 4. Apresentar os projetos encontrados.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006.

BURITY, V. et al. Direito Humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204 p.

LEÃO, M. (Org.). Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: . Acesso em: 31 out. 2016.

LEÃO, M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A. et al. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011. p. 471-488.

UNICEF. Declaração dos Direitos Humanos. 1948. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>>. Acesso em: 04 fev. 2024.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

HISTÓRIA DA FOME NO BRASIL

Atividade 5

Eixo A item 2

OBJETIVO

Apresentar a temática da fome no Brasil através de uma perspectiva histórica

PÚBLICO ALVO

Ensino médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

História
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Projektor/ Televisor
Computador
Caixas de Som

Organização prévia

1. Reservar o equipamento ou uma sala de aula com equipamento de vídeo e som
 2. Entrar no site do youtube e buscar pelo documentário Histórias da Fome no Brasil
 3. Se necessário faça o download do documentário em um pen drive para transmitir para os alunos
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Transmita o documentário Histórias da Fome no Brasil. O documentário teve o apoio da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e do Centro de Excelência contra Fome do Programa Mundial de Alimentos da ONU.
 2. Ao final do vídeo debata com os alunos sobre a temática abordada no documentário
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

ONU BRASIL. Histórias da Fome no Brasil. 2019 disponível em: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1771&v=k-dnlpn1erQ&embeds_referring_uri=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Fwww.bing.com&source_ve_path=MzY4NDIsMjM4NTE&feature=emb_title>
acesso em 02 de jan. 2024.

ONDE ESTÁ A FOME?

Atividade 6

Eixo A item 2

OBJETIVO

Apresentar a geografia da fome e a figura histórica de Josué de Castro

PÚBLICO ALVO

Ensino médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Geografia
Sociologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha A4
Lápis de cor
Projetor/ Televisor
Impressora

Organização prévia

1. Buscar na internet a silhueta do mapa mundi
 2. Imprima a silhueta do mapa mundi para os alunos
 3. Busque a imagem do Mapa da Fome FAO
 4. Em outra folha coloque as seguintes seguintes perguntas
 - a) Na sua opinião, qual é a principal causa da fome no Brasil?
 - b) Por que a fome é um problema Social?
 - c) Como a fome afeta a sociedade?
 - d) O que pode ser feito para acabar com a fome no mundo?
 4. Busque na internet por imagens que retratem a fome no Brasil, no Estado do Rio Grande do Sul e na sua cidade. É de suma importância que você escolha imagens que não revelem o país ou o local em que foram fotografadas.
 5. Coloque as imagens em em um Power Point e salve em pen drive ou então, use um projetor para projetá-las.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Distribua as folhas com o mapa mundi para os alunos
2. Explique que para a turma que eles devem ver as imagens e pintar com o lápis de cor o país/região em que eles achem que foi fotografada as imagens.
3. Exiba as imagens
4. Após a exibição revele o local onde as fotos realmente foram tiradas e compare com as respostas dos alunos.
5. Em seguida apresente o Mapa da fome da FAO.
6. Entregue a folha com as perguntas para os alunos.
7. Realize um breve debate sobre as respostas.
8. Transmita o seguinte vídeo sobre Josué de Castro.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

CASTRO, Josué de; CASTRO, Anna Maria de. Fome, um tema proibido: últimos escritos de Josué de Castro. Civilização brasileira, 2003.

DE CASTRO, Josué; BRANCO, J. Carvalho. Geografia da fome. Casa do Estudante do Brasil, 1952.

Food and Agriculture Organization. Mapa da Fome. 2022 Disponível em: <<https://www.fao.org/interactive/hunger-map-2023-embed-light/en/>>. Acesso em 05 jan. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família, e Combate à Fome. O que é o Plano Brasil Sem Fome?. [S.I]. disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/brasil-sem-fome>>. Acesso em: 05 jan. 2024.

SUGESTÃO DE DOCUMENTÁRIOS

Titulo	Autor	Plataforma
Ilha das Flores	Jorge Furtado	Youtube
Como matar a fome?	Equipe Mamilos B9	Globo play
Hunger in America	James Denton	Prime vídeo
Garapa	José Padilha	Youtube

CONHECENDO O PNAE

Atividade 7

Eixo A item 3

OBJETIVO

Apresentar o Programa Nacional de Alimentação Escolar aos educandos

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha A4
Caneta/ lápis
Impressora
Computador
Projektor

Organização prévia

1. Imprima o caça palavra para os alunos
2. Busque na internet o vídeo sobre o [PNAE](#)

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o Vídeo aos alunos.
 2. Sugerimos passar mais de uma vez para melhor assimilação.
 3. Caso alunos tenham dúvida explique o que é o PNAE e as suas principais funções.
 4. Entregar o caça palavra para os alunos e explicar que os alunos devem encontrar as palavras que foram mencionadas no vídeo sobre o PNAE.
 5. Os alunos devem encontrar as palavras e circula-las usando um lápis ou uma caneta.
-

MATERIAL COMPLEMENTAR

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

E E R H S A Ú D E R N C A S H A A O E E O U
I O M N A N T D O O E A D G S I T I P O L E
E C R U A I R N E L S H S T E I R N F C P G
R N S T L U R R E S T R H S A E E K P N I H
E A G R I C U L T U R A F A M I L I A R R T
D Y A I N H S E A E H A E T N M N E A N A E
V M I Ç R C A R D A E E E H A L I M E N T O
A A A ã R L S E E T F A E S S R T T T H Y M
C O R O N D P N H S M L U T E Y D R T L U I
O N S A T Ú I L N G G U R I R G L H O E Y H
S L R O B L T A U E T S O B O S M A L S A Y
O T A L I M E N T A Ç ã O S A U D Á V E L S
W C I S F S B D R U R R M E R E N D A Y G W
L C I I A L I M E N T A Ç ã O E S C O L A R
A O G U N R K T N E O H N T M U I D D A O P
L H D A P O L Í T I C A S P Ú B L I C A S N

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

NUTRIS UFBA. História do PNAE. 2022. Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=NdrYbpDi38o>> Acesso em 05 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução nº 4, de 2 de abril de 2015. Altera a redação dos artigos de 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013, no âmbito do Programa de Alimentação e Nutrição Escolar (PNAE). 2015

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 18 jun. 2013.

ABRANDH. Curso Formação em Direito Humano em Alimentação Adequada no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional. Direitos, obrigações e responsabilidades no âmbito do PNAE. 2017.

PNAE FEAT DHAA

Atividade 8

Eixo A item 3 e 1

OBJETIVO

Reconhecer o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) como uma política pública que contribui para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa
Artes
ciências

Geografia
Matemática

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina/ Papel pardo
Caneta hidrocor
Pincel atômico
Giz de cera
Folhas A4

Organização prévia

1. Imprima o caça palavra para os alunos
 2. Busque na internet o vídeo sobre o [PNAE](#)
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicie uma conversa com os alunos e faça os seguintes questionamentos:
 - Todos os alunos podem comer na escola?
 - Os alunos costumam comer? se não, por quê?
 - Vocês acham que a alimentação fornecida é saudável?
 - Alimentação da escola respeita a cultura alimentar da região?
 - Qual a origem dos alimentos que compõem a merenda escolar?
 - Vocês acham que a alimentação da escola é um direito?
 2. Pedir para os alunos construírem um esquema gráfico incluindo os atores envolvidos e os principais aspectos que envolvem o PNAE. Para a execução desta tarefa os alunos podem pesquisar no site do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE.
 3. Depois de familiarizados com o programa, solicite que os alunos entrevistem os diferentes personagens envolvidos no processo (merendeira, direção, alunos, Membros do Conselho da alimentação escolar, nutricionista, responsável técnico do PNAE, etc.)
-

3. Depois de familiarizados com o programa, solicite que os alunos entrevistem os diferentes personagens envolvidos no processo (merendeira, direção, alunos, Membros do Conselho da alimentação escolar, nutricionista, responsável técnico do PNAE, etc.)

4. O professor deve auxiliar os alunos na confecção de um questionário para as entrevistas. Sugestões de perguntas a serem incluídas:

- Perguntas sobre o cardápio: pontos fortes e pontos fracos do programa na escola, sugestões para melhorá-lo
- Perguntas para gestores e membros do conselho: funcionamento, gestão, melhorias no programa

5. Com os resultados dos questionamentos em mãos, os alunos podem elaborar gráficos e tabelas para análise dos dados. Além disso, os alunos devem realizar diversas reflexões sobre os resultados sob a ótica da alimentação como Direito Humano a Alimentação adequada.

6. Com todos os dados compilados, pesquisa e entrevistas, os alunos devem apresentar os resultados para a comunidade escolar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BARBOSA, N. V. S. et al. Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, abr. 2013.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nos 1/1992 a 68/2011, pelo Decreto Legislativo nº 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/1994. 35. ed. Brasília: Câmara dos Deputados, 2012. 454 p. (Série textos básicos; n. 67). 1988

BRASIL. 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; altera as Leis nºs 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 17 jun. 2009.

BRASIL. Lei nº 12.982, de 28 maio de 2014. Altera a lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução nº 4, de 2 de abril de 2015. Altera a redação dos artigos de 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013, no âmbito do Programa de Alimentação e Nutrição Escolar (PNAE). 2015.

INSTITUTO KAIROS. Controle social na alimentação escolar. Disponível em: <https://institutokairos.net/2020/10/controle-social-na-alimentacao-escolar/>. Acesso em: 5 jan. 2024.

DESCOBRINDO MEU ESPORTE FAVORITO

Atividade 9

Eixo A item 5

OBJETIVO

Promoção da saúde através da descoberta de um esporte que os escolares se identificam.

PÚBLICO ALVO

6° ao 9° ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Educação Física

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Acesso à internet e/ou material impresso com informações sobre diferentes esportes
Papel
Caneta

Organização prévia

1. Reúna as crianças e explique que farão uma atividade para descobrir esportes que possam ser do interesse delas;
2. Pergunte às crianças se elas já praticam algum esporte ou atividade física;
3. Apresente uma lista de esportes populares, como futebol, basquete, natação, tênis, dança, ciclismo, entre outros.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. **Atividade de pesquisa:** Divida as crianças em grupos pequenos para realizarem a pesquisa. Peça aos grupos que pesquisem sobre um esporte de sua escolha e criem uma lista de informações sobre ele, incluindo as regras básicas, os benefícios para a saúde e qualquer informação interessante relacionada ao esporte.
 2. **Apresentação dos resultados:** Cada grupo compartilha as informações que coletou sobre o esporte escolhido com o restante da turma. Incentive as crianças a destacarem os aspectos que acharem mais interessantes e motivadores. Esta pesquisa pode ser aplicada na prática em aulas de educação física, para que eles pratiquem de fato os esportes escolhidos por eles e pelos colegas.
-

VAMOS FALAR SOBRE OBESIDADE INANTIL?

Atividade 10

Eixo A item 4

OBJETIVO

Realizar uma reflexão sobre a obesidade infantil e a lógica do mercado de produtos alimentícios, e as consequências na saúde das crianças.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa
Ciências
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Computador
Projetor/televisão

Organização prévia

1. Reserve a sala de aula que contém equipamento de áudio ou vídeo
 2. Busque na internet o documentário Muito Além do peso. O documentário possui duas versões, a versão resumida com 17 minutos, e a versão completa com 1 hora e 23 minutos. Escolha a versão que melhor se encaixa no seu plano de aula.
 3. Elabore algumas perguntas para os alunos.
 - No início do filme o chef de cozinha Jamie Oliver fala sobre a expectativa de vida das atuais gerações, que fatores ele aponta para que as pessoas vivam menos atualmente?
 - Um dos personagens do apresentado no filme, o pequeno Leonardo, traz à tona aspectos sociais negativos em relação a obesidade. Cite alguns desses fatores.
 - E sobre a influência das mídias sociais, sobre tudo o marketing alimentício no aumento da obesidade infantil, qual a abordagem apresentada no filme?
 - Sobre a fala do especialista em marketing falando que um pai que não consegue controlar o que filho come é um fracassado, você concorda com essa afirmação? Por quê?
 - Cite algumas doenças associadas ao excesso de peso, apresentados no filme.
 - Como podemos nos “prevenir” dos perigos escondidos nos alimentos ultra processados?
 - Segundo o filme todas as calorias são iguais? Justifique
 - Na batalha “família x indústria alimentícia” quem está em vantagem nessa disputa e por que?
 - Alimentos ultra processados são os principais responsáveis pela atual epidemia de obesidade no mundo, como você se vê nesse quadro?
 - Sua alimentação pode ser considerada de boa qualidade? Justifique.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o documentário para os alunos.
2. Promova um breve debate na turma.
3. Solicite para que a turma responda as perguntas sobre os temas abordados no documentário.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

RENNER. Estrela. Muito Além do peso (completo).2021. Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4&t=283s>> Acesso em: 05 jan. 2024.

RENNER. Estrela. Muito Além do peso (resumido).2021. Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=xxWDb-0o3Xk>> Acesso em: 05 jan. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília- DF, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 05 jan. 2024.

MALAFIA, Sandra. Para Combater a Obesidade nas Escolas, 2012. Disponível em:
<<https://abeso.org.br/para-combater-a-obesidade-nas-escolas/>>. Acesso em 05 jan. 2024.

A DIETA DO PALHAÇO

Atividade 11

Eixo A item 4

OBJETIVO

Realizar uma reflexão sobre as consequências do consumo em excesso de fast food e a sua relação com a indústria alimentícia

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Computador
Projektor/televisão

Organização prévia

1. Reserve a sala de aula que contém equipamento de áudio ou vídeo
 2. Busque na internet o documentário Super Size Me na internet. O documentário possui o tempo de duração de 1 hora e 24 minutos.
 3. Elabore algumas perguntas para os alunos.
 - Qual é mensagem do documentário?
 - Quais foram as consequências para a saúde do ator principal?
 4. Temas para o trabalho em grupo:
 - Informações nutricionais de 4 alimentos apresentados no documentário
 - Informações sobre estado nutricional da população no Brasil, no Rio Grande do Sul e no município.
 - Informações sobre estado nutricional das crianças no Brasil, no Rio Grande do Sul e no município.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o documentário para os alunos.
 2. Promova um breve debate na turma.
 3. Solicite para que a turma responda as perguntas sobre os temas abordados no documentário.
 4. Separe a turma em grupos e distribua os temas da pesquisa.
 5. Marque uma data para que os alunos possam apresentar o resultado das pesquisas.
-

MATERIAL COMPLEMENTAR

Super Size Me. Direção: Morgan Spurlock. Produção: Morgan Spurlock. Intérpretes: Morgan Spurlock, Daryl Isaacs. Roteiro: Morgan Spurlock, Scott Ambrozy. EUA, 2004. 1. Documentário (98 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OIUHSeM6DZo&t=1s>>. Acesso em: 01 Jan 2024.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília-DF, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 05 jan. 2024.

MALAFIA, Sandra. Para Combater a Obesidade nas Escolas, 2012. Disponível em: <<https://abeso.org.br/para-combater-a-obesidade-nas-escolas/>>. Acesso em 05 jan. 2024.

WORLD OBESITY. World Obesity Atlas 2023. Disponível em: <<https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>>. Acesso em: 01 mar. 2024.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR É SAUDÁVEL

Atividade 12

Eixo A item 5 e 3

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

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Toucas descartáveis

Organização prévia

1. Combinar com a direção a escola e com os manipuladores de alimentos (merendeiras) a visita dos alunos na cozinha da escola.
2. Combinar com os educandos que deem papel e lápis/ caneta para a visitação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Fazer com os alunos um visita na despensa e na cozinha da escola. Não esqueça que todos devem estar de touca.
 2. Observar com eles todos os alimentos disponíveis e anotar os nomes em um caderno.
 3. Leve os alunos para a cozinha e estimule que eles conversem com as merendeiras sobre alimentos ofertados pelo programa de alimentação escolar.
 4. De volta à sala de aula dividir a lousa em 4 colunas e escrever em cada uma:
 - in natura e minimamente processado
 - Ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcar)
 - Processados
 - Ultraprocessados
 5. Preencher com eles as colunas de acordo com o que foi observado e anotado.
 6. Problematizar com eles a que categoria pertence cada um os alimentos listados. Qual categoria está mais representada?
 7. Encorajar os alunos a compararem a grafia das palavras na lousa com a que fizeram durante a visita, fazendo uma autocorreção.
-

8. Caso os alunos identifiquem que há alimentos ultraprocessados na despensa, identificar com eles possibilidades de substituição desses produtos e sugerir que escrevam, coletivamente, uma carta para a direção da escola solicitando que seja retirado do cardápio ou substituído por outro alimento que esteja de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

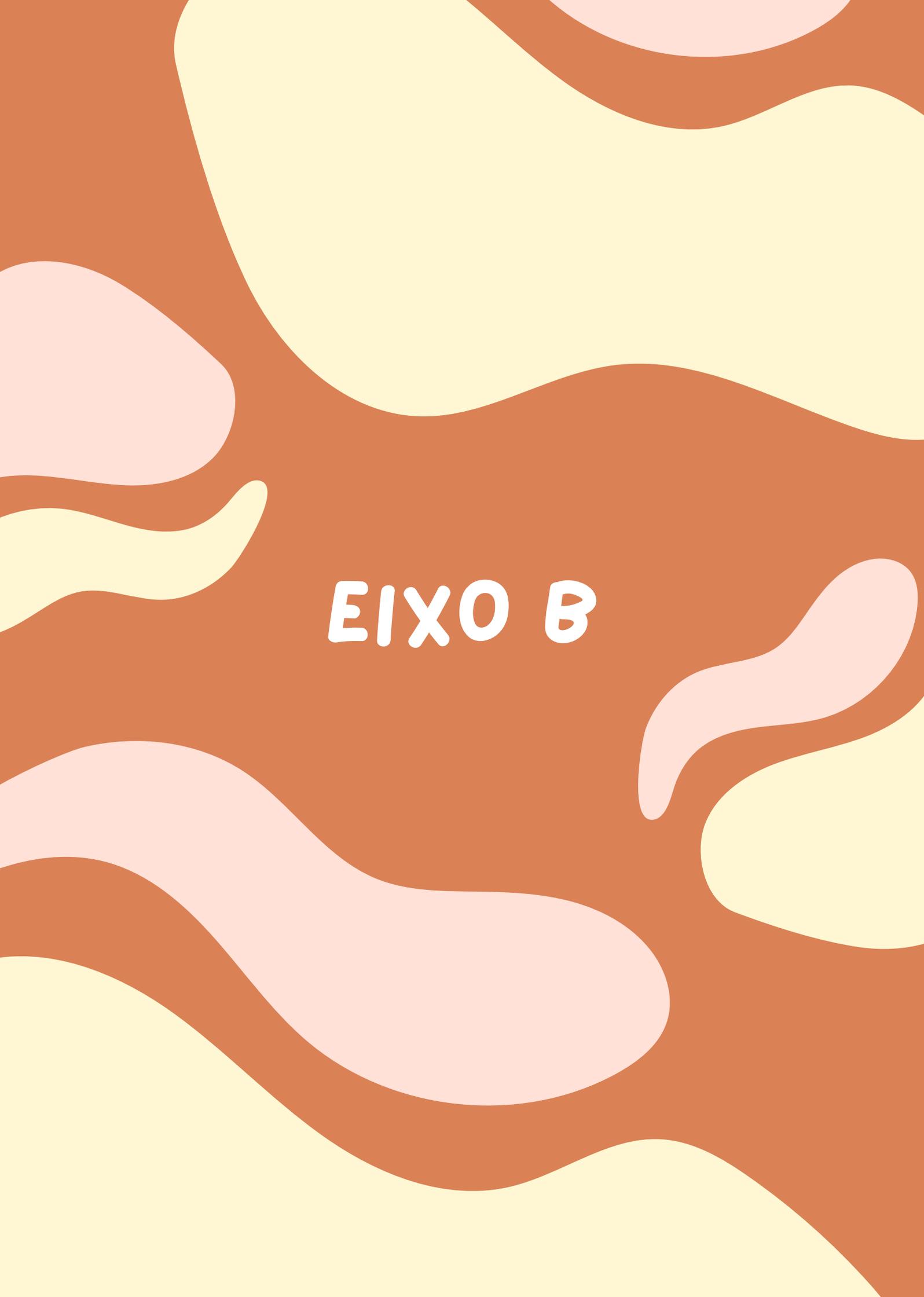
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretária de Atenção à Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília- DF, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 05 jan. 2024.

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.

TOLEDO, K. Alimentos ultraprocessados são ruins para as pessoas e para o ambiente. Agência FAPESP, [S.l.], 17 mar. 2015. Disponível em:<https://agencia.fapesp.br/alimentos-ultraprocessados-sao-ruins-para-as-pessoas-e-para-o-ambiente/20820> . Acesso em: 05 jan. 2024.

Entenda o novo guia alimentar. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=wSaXoNO7Urs>> acesso em 05 jan. 2024.

The background is a solid orange color with several large, wavy, organic shapes in shades of yellow and light pink. The shapes are scattered across the page, creating a dynamic and abstract composition. The text 'EIXO B' is centered in the middle of the page.

EIXO B

GRUPO DE ALIMENTOS: TRABALHANDO O GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Atividade 13

Eixo B item 6

OBJETIVO

Apresentar a classificação do grau de processamento dos alimentos segundo o guia alimentar a população brasileira

PÚBLICO ALVO

5° ao 9° ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa
Ciências
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina/ papel pardo
Tesoura
Cola
caneta hidrocor

Organização prévia

1. Busque na internet pelo Guia Alimentar da População Brasileiro. Baixe o arquivo e realize uma breve leitura.
 2. Converse com os alunos e proponha que cada um traga a foto de 5 ou mais alimentos que eles e suas famílias consumam regularmente.
 3. Proponha também que os alunos conversem com os seus familiares e respondam as seguintes perguntas:
 - Quais alimentos que a família consome e que já faz parte de sua alimentação há diferentes gerações?
 - O que os avós/bisavós dos educandos comem e que os educandos não comem mais?
 - O que os educandos comem hoje e que seus avós/bisavós não comem antes?
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Divida a turma em grupos. Opte por formar grupos com no máximo 4 componentes.
 2. Cada integrante do grupo deve estar munido das fotos dos 5 alimentos.
 3. Entregue a cartolina para o grupo e solicite que eles desenhem um casa do tamanho da cartolina.
 4. No interior da casa, os alunos devem colar as fotos dos alimentos.
 5. O professor deve explicar as categorias de processamento dos alimentos segundo o guia alimentar para a população brasileira.
-

6. Os grupos devem identificar a qual categoria pertence cada um dos alimentos que estão na casa, marcando-os com cores diferentes. Combine com a turma qual a cor correspondente para cada uma das categorias. Se por acaso não houver alimentos de todas as categorias, solicite que o grupo escreva o nome de alimentos que se encaixem nessa categoria.

7. O grupo deve apresentar a sua cartolina para a turma, explicando quais são os alimentos que entraram na casa e as categorias deles.

8. De volta ao grupo, os alunos devem compartilhar as informações da conversa com a família. No verso do cartaz, os educandos devem sistematizar as respostas da conversa com a família em:

- Alimentos/ preparações que continuam sendo consumidos até hoje
- Alimentos/ preparações que deixaram de ser consumidos
- Alimentos/ preparações que passaram a ser consumidos

9. Use a mesma legenda de cores para classificar o grau de processamento dos alimentos e/ou preparações.

10. Apenas um aluno deve ser escolhido por grupo para apresentar o que foi produzido. O professor pode aproveitar e fazer uma análise sobre as similaridades dos alimentos entre os grupos.

11. Aproveitando a discussão do tema, proponha para os alunos façam uma reflexão sobre o impacto na cultura, saúde e meio ambiente.

- Quais categorias de alimentos mais contribuem para o fortalecimento da cultura alimentar tradicional, para o convívio social e para a preservação do ambiente?
- Quais categorias representam uma um rompimento na cultura alimentar, desestimulam o convívio e degradam o meio ambiente?
- Em que medida esses diferentes alimentos contribuem para a sua saúde?

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BARCELOS, G. T.; RAUBER, F.; VITOLO, M. R. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Revista Ciência & Saúde*, Porto Alegre, v. 7, n. 3, p. 155-161, set./dez. 2014. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/19755/12525>>. Acesso em: 10 jan. 2024.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 49, n. 38, 2015. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2024.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n4/0034-8910-rsp-47-04-0656.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

MY PLATE: MEU PRATINHO SAUDÁVEL

Atividade 14

Eixo B item 6 e 7

OBJETIVO

Ensinar os alunos a montar um prato saudável

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel A4
Tesoura
Cola
Caneta hidrocor
Folders de mercado

Organização prévia

1. Na folha A4 desenhe um imprima a figura de um prato.
2. Selecione alguns folders de mercados e recorte os alimentos. Você pode usar também revistas e jornais.
3. Imprima ou desenhe o my plate

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Distribua as folhas com o pratinho.
 2. Proponha para os alunos desenharem os alimentos que eles consomem no almoço.
 3. Em seguida faça algumas perguntas para a turma:
 - Quais alimentos que eles gostam de comer no almoço?
 - O almoço na escola é gostoso? Quais alimentos estão presentes no almoço
 - Os alimentos servidos na escola são saudáveis? Para o que sevem os alimentos?
 - Quem sabe montar o prato saudável?
 4. Apresente o My plate para os alunos e explique como funciona.
 5. Entregue para as crianças outra folha com o pratinho e o folder/jornal/ revista
 6. Solicite que eles recortem e cole as figuras dos alimentos para montar o prato saudável. instrua os alunos a seguir o prato do My plate.
-

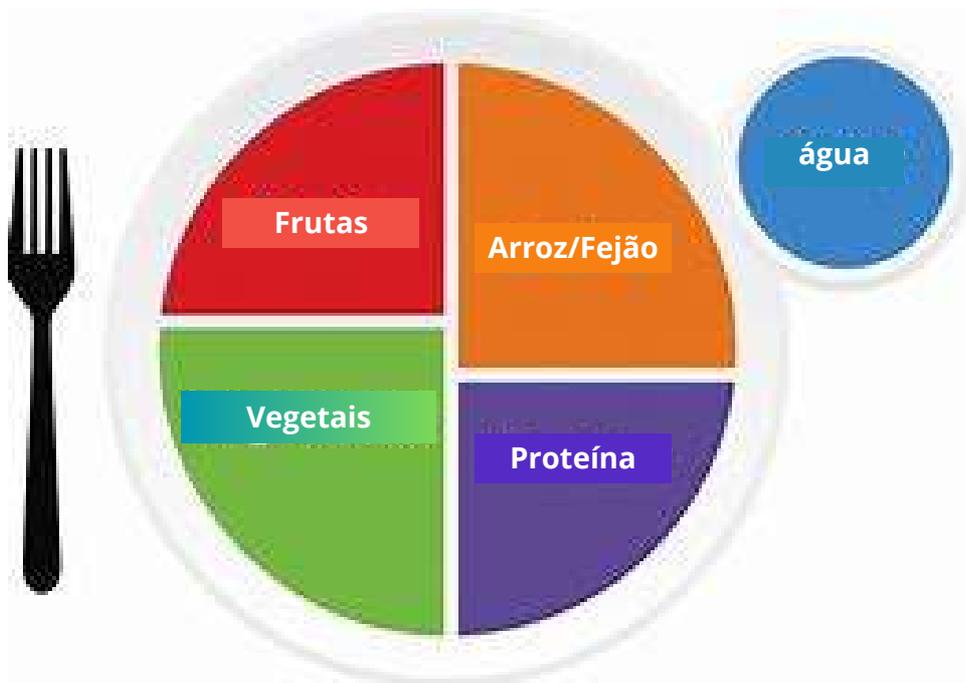
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

USDA. U.S Department of Agriculture. O que é My Plate. [S.I.] Disponível em: <<https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>>. Acesso em: 10 jan. 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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

MOREIRA, Marina Lopes et al. Elaboração de Tecnologia Educativa como incentivo à alimentação saudável para crianças. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 6971-6982, 2021.

MATERIAL COMPLEMENTAR



REGISTRO ALIMENTAR

Atividade 15

Eixo B item 6 e 8

OBJETIVO

Promover hábitos saudáveis entre os adolescentes seguindo as diretrizes do Guia Alimentar para população brasileira.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel A4

Organização prévia

1. Distribua folhas A4 para os estudantes.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Crie uma apresentação referente ao conteúdo presentes no Guia Alimentar para População Brasileira no tópico 'Comer com regularidade e atenção'.
 2. Sugira uma atividade que possa promover a reflexão entre os alunos: Registrar em uma folha de ofício como foi sua alimentação no dia anterior desde o café da manhã até a sua última refeição. Desta forma se torna visível para os alunos notarem quais costumam ser seus hábitos e o que se tem como recomendação.
 3. Conclua a dinâmica pedindo para que alterarem esse registro com o entendimento que eles tem após a apresentação, pensando em o que acham que poderia incluir em um dia habitual.
-

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

MOREIRA, Marina Lopes et al. Elaboração de Tecnologia Educativa como incentivo à alimentação saudável para crianças. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 6971-6982, 2021.

ALIMENTANDO O CORPINHO

Atividade 16

Eixo B Item 6 e 7

OBJETIVO

Promover a alimentação saudável

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina ou papel pardo
Caneta preta
Imagens de diversos alimentos
Cola

Organização prévia

1. Desenhe a silhueta de dois corpos idênticos na cartolina/ papel pardo.
 2. Recorte a margem
 3. Identifique os corpos ou então faça uma votação com a turma para definir o nome de cada um dos bonecos.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Proponha para os alunos coleem os alimentos que “fazem bem para a saúde” em um dos corpos e no outro os alimentos que, quando consumidos em excesso, fazem mal para a saúde.
2. Após a colagem é a hora de perguntar para os alunos por que eles escolherem aqueles alimentos em cada um dos corpinhos.
3. Questione quais são os benefícios de se alimentar corretamente.
4. Em seguida, pergunte se os alunos consomem os alimentos que não fazem bem para a saúde. Aproveite e pergunte sobre a frequência de consumo desses alimentos.
5. Permita fazer um combinado com os alunos, cada aluno deve escolher 3 alimentos não saudáveis e escolher 3 novos alimentos saudáveis para substituir na alimentação do dia-dia

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

MOREIRA, Marina Lopes et al. Elaboração de Tecnologia Educativa como incentivo à alimentação saudável para crianças. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 6971-6982, 2021.

BARCELOS, G. T.; RAUBER, F.; VITOLO, M. R. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre*, v. 7, n. 3, p. 155-161, set./dez. 2014. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/19755/12525>>. Acesso em: 10 jan. 2024.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 49, n. 38, 2015. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2024.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n4/0034-8910-rsp-47-04-0656.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

ÁGUA VS REFRIGEIRANTE, QUAL É O MELHOR?

Atividade 17

Eixo B Item 7

OBJETIVO

Identificar as vantagens de beber água periodicamente.

PÚBLICO ALVO

3º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Biologia
Ciências
Matemática

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Rótulos de refrigerantes
Jarras
Frutas cítricas (rodela de laranja)
Folha A4

Organização prévia

1. Separe ou solicite para os alunos rótulos de refrigerantes. Os alunos também podem levar refrescos em pó, chás prontos, sucos industrializados.
 2. Solicitar, também, que registrem o consumo de líquidos durante um dia. Esse Registro deve conter os horários do consumo, quais os líquidos (água, suco, café, chimarrão, etc.) e a quantidade (copos, xícaras, garrafas, litro, etc.). O professor pode auxiliar e montar uma tabela com os critérios descritos anteriormente e fornecer a tabela para os alunos.
 3. Higienizar as frutas.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicie uma conversa e estimule que os alunos relatem sobre os seus registros de consumo de líquidos.
2. Faça os seguintes questionamentos para a turma:
 - Por que escolhem essas bebidas?
 - Quando estão com sede, que tipos de bebidas preferem para matar a sede?
 - Quem já leu o rótulo das bebidas açucaradas para saber os tipos de ingredientes estão na formulação daquele produto?
3. Propor a leitura dos rótulos.
4. Para os aditivos, leia o quadro presente nos materiais complementares
5. Faça comparação dos ingredientes que compõe a água com as outras bebidas dos rótulos.
6. Problematize sobre os qual deve ser o mais indicado.
7. Proponha uma alternativa aos refrigerantes industrializados e apresente o refrigerante saudável (a receita está no capítulo de livro de receita).

MATERIAL COMPLEMENTAR

Grupo de aditivos	Função	Riscos para a saúde	Exemplos de alimentos que o contém
Corantes	Modificar a cor dos alimentos, fazendo com que os produtos tenham uma aparência mais próxima à dos produtos naturais e, portanto, ficando mais agradável para o consumidor.	Hipersensibilidade, reações alérgicas, potencial mutagênico e carcinogênico.	Gelatinas; biscoitos; misturas para bolo; refrigerantes; pó para refresco e etc.
Aromatizantes	Conferir ou realçar sabor e aroma dos alimentos ultraprocessados.	Em doses elevadas, podem provocar toxicidade crônica, ações irritantes e narcóticas,	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 e câncer.	Conservas; enlatados; salsichas e linguiças; biscoitos; alimentos congelados em geral e etc.
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 e etc.
Estabilizantes	Manter a aparência dos produtos, tendo como principal função estabilizar as proteínas dos alimentos	Reações alérgicas	Sorvetes; bebidas lácteas; hambúrguer e etc.
Acidulantes	Modificar a doçura o açúcar. Imitar o sabor de certas frutas e conferir um sabor ácido aos alimentos	Desmineralização óssea	Pudins, biscoitos, sucos, refrigerantes e etc.
Edulcorantes artificiais	Adoçar os alimentos sem aumentar o 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 diet e light; bebidas ultraprocessadas

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.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Dicas e direitos: você sabe o que é caramelo IV?. Disponível em: <<https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/voce-sabe-o-que-e-caramelo-iv>> . Acesso em: 01 Mar. 2024

Agite(-se) Antes de Beber. Disponível em :<<https://www.youtube.com/watch?v=OM1bTtwH12w>>

SER MENOS O COELHO DE ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS

Atividade 18
Eixo B item 7

OBJETIVO

Conscientização sobre a importância de um tempo de qualidade para realização das refeições.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes

Ciências Humanas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Roupas
Acessórios

Organização prévia

Caracterização dos personagens para o teatro.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- 1.No primeiro momento inicie a caracterização dos personagens (Alice, coelho e o Gato de Cheshire);
 - 2.Em seguida apresente a história adaptada de Alice presente nesta cartilha para a encenação do teatro com a participação dos escolares;
 3. Realizem a peça;
 4. Concluam a reflexão do teatro. Ler os “10 passos para uma alimentação saudável” como embasamento, focando no tópico ‘Comer com regularidade e atenção’.
-

MATERIAL : HISTÓRIA ADAPTADA “ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS”

Era uma manhã agitada no País das Maravilhas. O Coelho Branco estava correndo como de costume, olhando ansiosamente para o relógio de bolso. Desta vez, em sua corrida apressada, ele trombou com Alice.

"Alice, Alice!" gritou o Coelho. "Preciso encontrar meu caminho para o chá do Chapeleiro Maluco, mas estou atrasado!"

Alice, curiosa como sempre, ofereceu-se para ajudar o Coelho a encontrar seu caminho. Juntos, eles seguiram o Coelho pelas estranhas reviravoltas do País das Maravilhas, enquanto ele continuava a verificar seu relógio.

No meio de sua busca frenética, eles se depararam com o Gato de Cheshire, que os informou sobre o Guia Popular para Alimentação Brasileira. Ele explicou a importância de planejar um tempinho apenas para se concentrar em sua refeição.

O Coelho Branco, ainda preocupado com o tempo, estava relutante em parar para comer. Mas Alice convenceu-o de que uma refeição saudável o tornaria mais energizado e capaz de pensar com clareza.

Eles seguiram o conselho do Gato de Cheshire e pararam para uma refeição balanceada, com alimentos da alimentação escolar, como feijão, arroz, legumes e frutas. Enquanto comiam, o Coelho Branco percebeu que sua pressa estava fazendo perder as maravilhas do País das Maravilhas.

Após a refeição revigorante, o Coelho começou a relaxar e a apreciar a jornada. Ele percebeu que a vida não era apenas sobre correr contra o tempo, mas também sobre desfrutar de cada momento.

Junto com Alice, o Coelho Branco aprendeu a importância de equilibrar seu ritmo frenético com pausas para alimentação saudável e priorizar tempo para uma refeição adequada, pois isso se trata da nossa saúde.. E assim, eles continuaram sua jornada pelo País das Maravilhas, agora com o entendimento que sem se alimentar eles não poderiam aproveitar tantas maravilhas.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

ATIVIDADE FÍSICA - BASQUETE DOS ALIMENTOS

Atividade 19

Eixo B item 7 e 8

OBJETIVO

Apresentar os benefícios dos alimentos de acordo com a coloração.
Melhorar a coordenação motora

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes
Educação Física

MATERIAIS NECESSÁRIOS

5 cestos
EVA colorido
Cola quente
Legumes e frutas de feltro

Organização prévia

1. Recorte em formato de retângulo os EVAs amarelo, vermelho, verde, roxo e laranja. Esses retângulos servirão de sinalização para os cestos.
 2. Use a cola quente para colar os retângulos no cesto.
 3. Separe uma sacola com as verduras e frutas.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. O professor inicia uma conversa com os alunos falando sobre os benefícios de consumir as frutas e legumes das cores amarela, vermelha, roxa, verde e laranja.
 2. Divida a turma em 2 grupos
 3. Faça uma linha de lance livre. É a partir dessa linha que as crianças poderão arremessar os alimentos de feltro nos cestos.
 4. A Fruta ou verdura deve ser da mesma cor da indicada no retângulo.
 5. Para valer o ponto para a equipe o aluno deverá, além de acertar o cesto, informar qual o benefício daquele alimento.
-

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.

HAAS, Patrícia et al. Impacto do exercício físico no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 28, n. 2, 2020.

DESSBESELL, Giliane; FRAGA, Alex Branco. Exercícios físicos na Base Nacional Comum Curricular: um estranho no nicho da cultura corporal de movimento. *Movimento*, v. 26, p. e26007, 2022.

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa. *Movimento*, v. 27, p. e27008, 2021.

ATIVIDADE FÍSICA - BOLICHE DOS ALIMENTOS

Atividade 20

Eixo B item 7 e 8

OBJETIVO

Apresentar as verduras e legumes

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes
Educação Física

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Pinos de boliche
Imagens de verduras e legumes
Cola branca
papelão
Tesoura
Bolinha de tênis

Organização prévia

1. Cole as imagens dos alimentos no papelão e recorte
 2. Após a secagem cole as figuras nos pinos de boliche
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. O professor inicia uma conversa com os alunos falando sobre os benefícios de consumir verduras e legumes. O professor deve destacar os folhosos verde escuros
 2. Divida a turma em 2 grupos
 3. Faça uma linha de partida. É a partir dessa linha que as crianças poderão arremessar a bolinha de tênis.
 4. As equipes devem tentar derrubar os pinos. vence a equipe que fizer mais pontos.
-

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.

HAAS, Patrícia et al. Impacto do exercício físico no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 28, n. 2, 2020.

DESSBESELL, Giliane; FRAGA, Alex Branco. Exercícios físicos na Base Nacional Comum Curricular: um estranho no nicho da cultura corporal de movimento. *Movimento*, v. 26, p. e26007, 2022.

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa. *Movimento*, v. 27, p. e27008, 2021.

JOÃO E O PÉ DE FEIJÃO

Atividade 21

Eixo B item 8

OBJETIVO

Tratar as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira para priorizar alimentos in natura e/ou minimamente processados.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes

Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Fantoches

Bonecos

Organização prévia

Dividir a atividade em dois dias, sendo o primeiro reservado para confecção dos fantoches.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. No primeiro momento pode realizar a atividade de confecção dos fantoches com os escolares, ou reaproveitar algum existente para tal.
 2. Em seguida com os fantoches conte a história “João e o Pé de feijão” adaptada presente nesta cartilha logo abaixo.
 3. Durante esta apresentação sempre interaja com os escolares para ter o engajamento.
 4. Conclua a história e reforce o ensinamento presente no guia.
-

MATERIAL : HISTÓRIA ADAPTADA “JOÃO E O PÉ DE FEIJÃO”

Num belo dia, João acordou com o sol brilhando e uma tarefa especial: sua mãe o enviara à cidade com uma lista de compras. Animado com a responsabilidade, João pegou a lista e partiu em direção ao mercado, onde compraria os ingredientes para o almoço que ele estava ansioso.

No caminho para a cidade, João se deparou com uma figura imponente: o gigante, que bloqueava o caminho. O gigante, intrigado, perguntou a João por que ele estava se esforçando para comprar alimentos que demandam tempo e trabalho, quando tem opções prontas e rápidas no mercado

João, com um sorriso gentil, explicou ao gigante que sua mãe valorizava muito a alimentação saudável e caseira. Ele mencionou que sua mãe era uma leitora do "Guia Alimentar para a População Brasileira", que destacava a importância de uma dieta equilibrada e nutritiva.

"Minha mãe acredita que a comida caseira, preparada com carinho e ingredientes frescos, é a melhor escolha para nossa saúde", disse João, com entusiasmo. Ele compartilhou como os pratos que eles preparavam juntos criavam memórias especiais e fortaleciam os laços familiares.

O gigante, surpreendentemente interessado, perguntou para João sobre esses benefícios. João explicou que os alimentos frescos eram ricos em nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável, algo que ele aprendeu com sua mãe enquanto exploravam o guia juntos.

Enquanto continuavam a conversa, João também mencionou que a comida preparada em casa era uma forma de expressar amor e cuidado. Ele compartilhou histórias de momentos felizes na cozinha, onde ele e sua mãe riam, experimentavam novas receitas e, ao final, desfrutavam de refeições deliciosas.

O gigante, tocado pela sinceridade de João, começou a entender a importância de escolhas alimentares conscientes. Ele permitiu que João continuasse seu caminho para a cidade, refletindo sobre as valiosas lições que aprendera com o pequeno viajante.

Ao chegar à cidade, João comprou os ingredientes necessários, voltou para casa e preparou um almoço especial com sua mãe. Juntos, desfrutaram de um banquete nutritivo e saboroso, reforçando os laços familiares que eram tão importantes para eles. E assim, a história de João e o gigante tornou-se não apenas uma aventura, mas também uma lição sobre a importância da comida caseira e saudável.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Fonte: Era uma vez um Guia Alimentar. Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição Centro Universitário Católico de Santa Catarina.
Autoras: Fabíola Alves de Oliveira Cardoso, Priscila de Albuquerque Holanda , Sara Fiorese de Almeida .

GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Atividade 22

Eixo B item 6 e 8

OBJETIVO

Demonstrar o que o Guia Alimentar indica das categorias de alimento in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados .

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Biológicas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Acesso à internet

Celular e/ou computador

Organização prévia

Se informar no Guia Alimentar sobre o assunto para criar uma apresentação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Em uma apresentação apresente o conceito e exemplos dos graus de processamento dos alimentos: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.
 2. Mostre exemplos de alimentos e em quais se enquadram, oriente a prestarem atenção para no final participarem da prática com o Kahoot
 3. Termina a apresentação e disponibilize o link/chave da dinâmica com o Kahoot!
 4. A dinâmica pode ser baseado em verdadeiro ou falso apresentando imagens dos produtos e informando em qual grau de processamento ele se enquadra ou questões de múltipla escolha.
-

MATERIAL : KAHOOT!

Este programa cria um pódio dos três primeiros lugares, por respostas corretas e tempo para responder (quanto mais rápido, mais pontos), pode ser oferecido algum brinde a esse pódio. Pode ser utilizado para criar atividades que engajam os alunos sobre o conteúdo apresentado. Segue o link abaixo:

<https://create.kahoot.it/>

ENTENDENDO OS ROTULOS DOS ALIMENTOS

Atividade 23

Eixo B item 9

OBJETIVO

Identificar os componentes dos rótulos de produtos alimentícios, diferenciando informação nutricional de elementos de comunicação publicitária.

PÚBLICO ALVO

Ensino médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Biologia
Matemática
Química
Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta hidrocor
Cola
Tesoura
Lápis de cor
Lápis
borracha
Papel A4
Embalagem de alimentos

Organização prévia

1. Combine com os alunos uma data para que todos levem embalagens de 3 alimentos consumidos por eles e pela família.
 2. O professor também deve guardar embalagens de alimentos para levar na sala de aula. Preferencialmente, opte por guardar alimentos de diferentes grupos (in natura, processados e ultraprocessados).
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicie a atividade com uma conversa, faça as seguintes perguntas:
 - Você acredita que a embalagem e o rotulo podem influenciar nas escolhas alimentares?
 - Qual a diferença entre rotulo e embalagem?
 - Quais informações no rotulo são importantes para o consumidor?
 - Quais informações são decisivas na hora de comprar um alimento?
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Divida a turma em pequenos grupos e distribua as embalagens dos alimentos.
 2. Inicie a atividade com uma conversa, faça as seguintes perguntas:
 - Você acredita que a embalagem e o rotulo podem influenciar nas escolhas alimentares?
 - Qual a diferença entre rotulo e embalagem?
 - Quais informações no rotulo são importantes para o consumidor?
 - Quais informações são decisivas na hora de comprar um alimento?
 3. Proponha para os alunos identificarem em cada uma das embalagens os seguintes itens: lista de ingredientes, tabela nutricional, origem do produto, lote, prazo de validade, lupa com alto teor de nutrientes, SAC.
 4. Depois de identificado, faça as seguintes perguntas para os alunos:
 - Existem ingredientes desconhecidos?
 - A porção indicada é a mesma que nós consumimos?
 - Quando comparamos alimentos in natura e ultraprocessados, o que podemos observar em relação a lista de ingredientes?
 5. Falando ainda sobre a lista de ingredientes, explique que a lista apresenta os alimentos em ordem decrescente, do alimento presente em maior quantidade até aquele que está presente em menor quantidade. Enfatize que muitas vezes o primeiro ingrediente, muitas vezes, não é o ingrediente que caracteriza aquele alimento; como por exemplo o açúcar que é o primeiro ingrediente de bebidas a base de açúcar. Também fale a respeito dos aditivos alimentares e outras substancias de uso exclusivamente industrial, uma vez que os alimentos ultraprocessados são mais propensos a conter um maior número de ingredientes desconhecidos para a maioria da população, comente e fale sobre cada um desses componentes.
 6. Após, solicite que os grupos analisem os rótulos, mas desta vez atentando-se para estratégias de venda do alimento, como cor, tipo, presença de personagens, oferta de brindes, vantagens promocionais, beneficios a saúde, foto de celebridade, algum aspecto nutricional, etc.
 7. Depois da análise os alunos devem compartilhar com o restante da turma o que encontraram. Sistematize as principais observações dos alunos.
 8. Explique a tabela de informações nutricionais presente nos rótulos. Não esqueça de falar que segundo a nova legislação é obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados, do valor energético e de nutrientes por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, bem como o número de porções por embalagem.
 9. Explique como funciona a dinâmica dos valores diários fornecidos pela porção.
 10. Por ultimo, explique outros símbolos que podem ser encontrados na embalagem do alimento como a letra “T” de transgênicos e o selo de produto orgânico.
 11. Depois de todas as reflexões e análises sobre o tema, proponha que os alunos redesenhem algum dos rótulos trabalhados de maneira que estejam mais claros para o consumidor.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Perguntas e Respostas: Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-nutricional_2a-edicao.pdf> Acesso em 17 jan. 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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Rotulagem nutricional: novas regras entram em vigor em 75 dias. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-75-diasf>>. Acesso em: 17 JAN. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RESOLUÇÃO - RDC Nº 727, DE 1º DE JULHO DE 2022. 2022. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-727-de-1-de-julho-de-2022-413249279>> Acesso em 17 jan. 2024.

RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Atividade 24

Eixo B Item 9

OBJETIVO

Promover a reflexão dos ingredientes que constam em alimentos que consumimos diariamente.

PÚBLICO ALVO

5º ao 9º ano
Ensino Médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Rótulo de um alimento industrializado
Celular com acesso à internet
Aplicativo Desrotulando

Organização prévia

1. Algum integrante de cada grupo baixar o aplicativo “Desrotulando” no celular
 2. Solicite para que os alunos tragam embalagem de alimentos que são consumidos frequentemente pela família.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Para a dinâmica convide os escolares a levarem um rótulo de um alimento que eles consomem diariamente;
2. Peça para que se dividam em grupos;
3. Diga para avaliarem quantos dos ingredientes eles sabem reconhecer o que são na lista de ingredientes;
4. Peça para que escaneiem o rótulo no aplicativo e verem a avaliação do mesmo;
5. Conclua com o questionamento “Qual seria o feedback sobre o alimento antes e depois de avaliar no aplicativo?”

MATERIAL COMPLEMENTAR

Aplicativo Desrotulando - <https://www.desrotulando.com/>

Guia prático do Desrotulando - <https://www.desrotulando.com/guia-pratico-do-desrotulando/>

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Perguntas e Respostas: Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-nutricional_2a-edicao.pdf> Acesso em 17 jan. 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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Rotulagem nutricional: novas regras entram em vigor em 75 dias. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-75-diasf>>. Acesso em: 17 JAN. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RESOLUÇÃO - RDC Nº 727, DE 1º DE JULHO DE 2022. 2022. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-rdc-n-727-de-1-de-julho-de-2022-413249279>> Acesso em 17 jan. 2024.

LEI DAS CANTINAS

Atividade 25

Eixo B Item 10

OBJETIVO

Promover a reflexão dos ingredientes que constam em alimentos que consumimos diariamente.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Gravadores
Celulares
Filmadoras
Câmera fotográfica

Organização prévia

Não é necessário

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Dividir a turma em 4 grupos.
2. Sorteie a mídias para cada um dos 4 grupos (vídeo, podcast, jornal, página nas redes sociais)
3. Apresente a Lei nº 15.216 de 30 de julho de 2018, também conhecida como Lei das Cantinas.
4. Depois de apresentada a lei, os grupos devem produzir materiais sobre o assunto para o restante da comunidade escolar.
5. Os materiais produzidos devem ser divulgados para toda as pessoas.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Lei N° 15.216, de 30 de JULHO DE 2018. Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em
<<https://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2015.216.pdf>> Acesso em: 01 Mar. 2024.

LEI DAS CANTINAS E PESQUISA

Atividade 26

Eixo B Item 10

OBJETIVO

Promover a reflexão dos motivos que levam a aplicação desta lei e sua importância

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA
Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Acesso à internet
Celulares

Organização prévia

Não é necessário

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Explique sobre a Lei nº 15.216 de 30 de julho de 2018, também conhecida como Lei das Cantinas.
2. Divida a turma em grupos;
3. Atribua a cada um deles um alimento cuja comercialização é proibida; Exemplo: refrigerantes, fritura e etc.
4. Com os alimentos escolhidos peça para que cada grupo busque notícias e artigos que evidenciam os malefícios destes alimentos;
5. Cada grupo deve apresentar os dados encontrados para turma em forma de apresentação, como preferirem;
6. Conduza uma reflexão que demonstre que na escola eles realizam uma grande parte de sua alimentação do dia. Como seria ter estes alimentos todos os dias presentes na sua alimentação?

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Lei N° 15.216, de 30 de JULHO DE 2018. Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em <<https://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2015.216.pdf>> Acesso em: 01 Mar. 2024.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: DA ESCOLA PARA A VIDA

Atividade 27

Eixo B item 11

OBJETIVO

Valorizar a refeição escolar enquanto espaço significativa

PÚBLICO ALVO

8º e 9º ano
Ensino médio
EJA/Técnico

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Computador
Celular

Organização prévia

1. Pesquise na internet por Jamboard. Realize o login e clique no símbolo de mais (+) para criar o seu quadro interativo. Na primeira página do quadro cole uma nota adesiva com a seguinte pergunta: “Para você como a alimentação da Escola pode contribuir para o seu futuro?”
2. Crie um outro frame e cole outro nota explicativa: “O que você aprendeu sobre a alimentação na escola que você aplica em para casa?”
3. Clique em compartilhar e depois em acesso geral, Não se esqueça de selecionar a opção editor. Copie o link e compartilhe com os alunos da turma. Sugerimos como opção, a partir do link copiado, gerar um QRcode para simplificar o acesso dos alunos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Compartilhe o link do Jamboard com a turma. Solicite para que os alunos com os seus celulares ou em seus computadores acessem o link e respondam a pergunta no quadro interativo colando notas adesivas no frame.
 2. Debata com os alunos sobre as respostas apontadas
 3. Solicite para os alunos colarem novas respostas para o questionamento do segundo frame. Leia as respostas e realize um breve debate.
 4. Solicite que os alunos escrevam uma carta para as pessoas que promovem a alimentação na escola. Não esqueça de pedir para que os alunos salientem a contribuição das pessoas que fazem a alimentação para as suas vidas.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Decreto no 7.272, de 25 de agosto de 2010. Institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2010

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Ministério da Educação. Cartilha Ziraldo sobre Direitos Humanos. Disponível em:

<<https://turminha.mpf.mp.br/multimidia/cartilhas/CartilhaZiraldodireitoshumanos.pdf/view>> . Acesso em: 02 jan. 2024.

BURITY, V. et al. Direito Humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204 p.

LEÃO, M. (Org.). Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: ABRANDH, 2013. 263 p. Disponível em: . Acesso em: 31 out. 2016.

LEÃO, M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A. et al. Nutri-ção em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011. p. 471-488.

UNICEF. Declaração dos Direitos Humanos. 1948. Disponível em:

<<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>>. Acesso em: 04 fev. 2024.

UNICEF. Declaração Universal dos Direitos da Criança. 1959. Disponível em:

<<https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: APRENDIZAGEM

Atividade 28

Eixo B item 11

OBJETIVO

Valorizar a refeição escolar enquanto espaço significante.

PÚBLICO ALVO

8º e 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel e canetas

Acesso à cozinha da escola (se possível)

Acesso a um refeitório

Organização prévia

1. Divida os alunos em grupos e atribua a cada grupo uma tarefa de pesquisa sobre um aspecto específico das refeições escolares, como nutrição, origem dos alimentos, importância das refeições compartilhadas, etc.

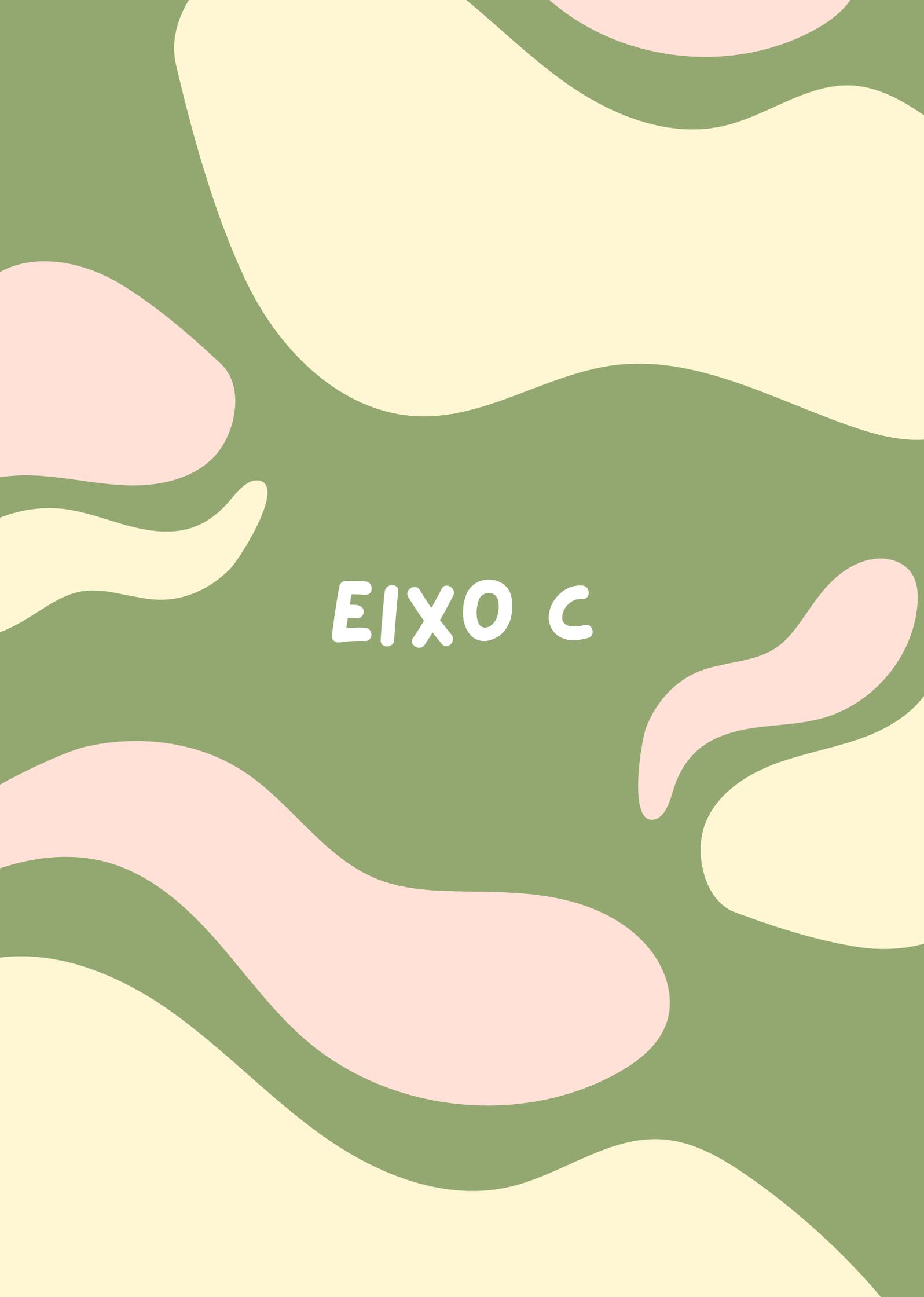
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Realizarem as pesquisas online;
 2. Reunir tudo o que foi encontrado;
 3. Marcar uma visita a cozinha e refeitório da escola para os escolares entrevistarem a merendeira e tirarem suas dúvidas a partir do que vivenciam na escola e no que acharam na pesquisa.
 4. Se possível a colaboração ter uma troca entre o manipulador, podendo evidenciar até mesmo sobre as boas práticas na cozinha, como deve ser e os motivos.
 5. Em sala de aula conduza a reflexão da importância do que foi abordado na cozinha e em como a alimentação escolar se faz presente na vida de cada um.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

The background is a solid dark green color. It is decorated with several large, organic, wavy shapes in two colors: a pale yellow and a light pink. These shapes are scattered across the page, creating a layered, abstract effect. The text 'EIXO C' is centered in the middle of the page.

EIXO C

HORTA VERTICAL

Atividade 29

Eixo C Item 13

OBJETIVO

Utilizar o espaço e os alimentos cultivados para ministrar aulas multidisciplinares a respeito de conteúdos relacionados à horta em ciências, biologia, geografia e outras matérias pertinentes.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tesoura
Garrafas pet de 2L
Corda de nylon
Mudas e sementes
Terra preta

Organização prévia

1. Lave bem as garrafas pet.
2. Faça um corte no meio da garrafa. Esse será o espaço para o platão. A largura do corte é de um palmo. Não esqueça que esse corte deve estar 4 dedos de distância da tampa e 4 dedos de distância da base da garrafa.
3. Ao lado do corte grande, faça dois furos, um de cada lado. Agora faça mais dois furos no fundo da garrafa mais dois. É importante que eles sejam feitos na mesma simetria, para que consigam equilibrar o peso da terra. Faça os furos com distância aproximada de três dedos das extremidades.
4. Passe a corda de varal entre esses quatro furos. Comece pelos de baixo, com a corda por dentro da garrafa. As duas pontas devem passar uma por cada buraco feito na parte de cima. O tamanho da corda depende de como as garrafas serão penduradas, elas podem ser postas na parede através de pequenos pregos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Proponha que cada aluno coloque a terra preta dentro das garrafas.
2. O educando deve escolher a muda ou a semente que ele deseja plantar.
3. Efetuar o pagamento.
4. Regar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

MORGADO, Fernanda da Silva. A horta escolar na educação ambiental e alimentar: experiência do Projeto Horta Viva nas escolas municipais de Florianópolis. 2006.

OLIVEIRA, Fabiane; PEREIRA, Emmanuelle; JÚNIOR, Antônio Pereira. Horta escolar, Educação Ambiental e a interdisciplinaridade. Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA), v. 13, n. 2, p. 10-31, 2018.

DOS SANTOS, Ananias Lima et al. A criação de uma horta escolar como ferramenta ao ensino de Educação Ambiental. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 10, p. 78811-78827, 2020.

SCHÚ, Aline et al. Educação e Ecologia Profunda: reflexões sobre os potenciais pedagógicos da horta escolar. Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA), v. 16, n. 3, p. 79-100, 2021.

NEVES, Bianca. Horta Vertical com garrafas pet: Como fazer? 2021 Disponível em: <<https://casaefesta.com/horta-vertical-de-garrafa-pet-veja-como-fazer-a-sua/>>. Acesso em: 27/01/2023.

HORTA NA ESCOLA

Atividade 30

Eixo C Item 13

OBJETIVO

Desenvolver os conceitos de educação ambiental, trabalho em equipe, valorizar alimentos in natura e promover alimentação saudável por meio da horta escolar.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Geografia
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Ferramentas para jardinagem
Mudas e sementes
Terra preta
Adubo/ compostagem
Enxada/pá

Organização prévia

1. Escolher um local nas dependências da escola. No momento a escolha leve em consideração o tamanho do espaço, fonte de água próxima, incidência solar, acesso facilitado e propício.
2. Com o uso de enxada prepare o solo retirando pedras, capins e outros objetos que podem atrapalhar no plantio.
3. Com a terra preta, aça um canteiro.
4. Aplique o adubo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Distribua as mudas e sementes para os alunos.
2. Com as ferramentas de jardinagem, auxilie o alunos no momento do plantio.
3. Regue.
4. Desenvolva uma escala entre os alunos para garantir a manutenção periódica deste espaço de aprendizagem

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

MORGADO, Fernanda da Silva. A horta escolar na educação ambiental e alimentar: experiência do Projeto Horta Viva nas escolas municipais de Florianópolis. 2006.

OLIVEIRA, Fabiane; PEREIRA, Emmanuelle; JÚNIOR, Antônio Pereira. Horta escolar, Educação Ambiental e a interdisciplinaridade. Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA), v. 13, n. 2, p. 10-31, 2018.

DOS SANTOS, Ananias Lima et al. A criação de uma horta escolar como ferramenta ao ensino de Educação Ambiental. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 10, p. 78811-78827, 2020.

SCHÚ, Aline et al. Educação e Ecologia Profunda: reflexões sobre os potenciais pedagógicos da horta escolar. Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA), v. 16, n. 3, p. 79-100, 2021.

LANCHE SEGURO: APRENDENDO AS BOAS PRÁTICAS NA PRÁTICA

Atividade 31

Eixo C Item 14

OBJETIVO

Sensibilizar e estimular os alunos, sobre a importância de se ter boas práticas na manipulação e consumo dos alimentos.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Touca descartável
Sabonete
Papel toalha
Álcool em gel
Vídeos educativos.

Organização prévia

1. Combinar com a direção uma data para uma vivência na cozinha da escola.
2. Reservar touca descartável para os grupos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Crie uma apresentação sobre as principais práticas de higiene na manipulação dos alimentos;
2. Pensem em perguntas sobre o que deve ser observado durante a visita na cozinha da escola;
3. Realizem um checklist (material elaborado junto com os alunos);
4. Na visita incentive os alunos a pontuarem itens que deveriam ser mudado de acordo com o correto.
5. Conversem em sala de aula como forma de fechamento conduta e o que observaram.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

SECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO DO RIO GRANDE DO SUL. Manual de Boas Práticas de Higiene das Escolas da Rede Pública do Estadual do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2024.

DE ONDE VEM?

Atividade 32

Eixo C Item 15, 20 e 21

OBJETIVO

Conhecer espaços que valorizam a agricultura familiar, reconhecer os malefícios do uso de agrotóxicos, e o desperdício alimentar que enfrentamos atualmente, desde a colheita dos alimentos e estratégias que podem ser realizadas em casa.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da natureza

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não há.

Organização prévia

1. Escolha um dos métodos de trabalho
 - Visitar feiras;
 - Conhecer fornecedores (agricultura familiar);
 - Prática nas escolas Cartilha de receitas;

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Visitar feiras locais com os escolares, permitindo um diálogo entre os agricultores/feirantes para que compartilhem suas práticas. Para que ocorra esse diálogo, deixe um roteiro de perguntas que os escolares façam para os feirantes para haver esta troca e ser apresentado posteriormente aos colegas em uma roda de conversa. Nesta cartilha abaixo está presente um exemplo de roteiro que pode ser seguido
2. Realizar contato com fornecedores da agricultura familiar para uma visita, sendo apresentado o meio de produção, dimensões da distribuição e quantidades que são produzidas.
3. Visando trabalhar o desperdício, crie uma cartilha com a turma de receitas que aproveitem integralmente os alimentos. Quando pronta, pode ser divulgada na escola e dentre as receitas presentes nela, poder ser escolhida uma para ser realizada e degustada pelos alunos. Temos um exemplo de receita abaixo.

SUGESTÃO DE RECEITA DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Bolo de casca de banana:

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de óleo
1/2 xícara (chá) de leite
3 gema de ovo
1 colher (sopa) de canela
4 bananas pequenas (só a casca) picadas
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
4 bananas picadas (pequenas)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o óleo, o leite, as gemas, a canela e as cascas da banana. Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo e o fermento, acrescente a mistura batida no liquidificador, por último junte a banana picada e as claras em neve. Coloque em uma forma retangular untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos. Espere esfriar, desenforme e polvilhe a canela e o açúcar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL, lei 11.326 de 24 de julho de 2006, Estabelece as Diretrizes para Formulação da Política Nacional da Agricultura Familiar e Empreendimentos Familiares Rurais. Diário Oficial da União, dia 25/07/2006.

DELGADO, Guilherme Costa; BERGAMASCO, Sonia Maria Pessoa Pereira. Organizadores. Agricultura Familiar Brasileira: Desafios e Perspectivas de Futuro. Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário Brasília, 2017.

MESA BRASIL SESC RJ. Pensando Dentro e Fora da Casca. Disponível em:
<<https://www.sesc.com.br/noticias/assistencia/e-book-traz-receitas-com-aproveitamento-integral-de-alimentos/>>

CONHECENDO A AGRICULTURA FAMILIAR

Atividade 33

Eixo C Item 14 e 15

OBJETIVO

Apresentar a agricultura familiar para os alunos e como ela se conecta com a alimentação escolar

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Artes
Língua portuguesa
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Projektor
Folhas A4
Caneta hidrocor
Lápis de colorir

Organização prévia

1. Busque a animação Comida que alimenta do Centro Sabiá
2. imprima o desenho dos materiais complementares

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o vídeo Comida que Alimenta.
2. Pergunte para os alunos se os alunos costumam ir a feira, se já ouviram falar em agricultura familiar.
3. Explique novamente o que é agricultura familiar
4. Apresente alguns alimentos comprados da agricultura familiar que as crianças consomem na escola.
5. Entregue o desenho de colorir para as crianças

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. SECRETARIA ESTADUAL DO DESENVOLVIMENTO RURAL, PESCA E COOPERATIVISMO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA FAMILIAR E AGROINDÚSTRIA. Programa Estadual de Agroindústria Familiar Manual Operativo. Versão 2.2 Porto Alegre, 2017. Disponível em: < <https://www.agricultura.rs.gov.br/upload/arquivos/202002/06092317-manual-operativo-programa-estadual-de-agroindustria-familiar-peaf-2017-2-2.pdf>>. Acesso em: 29 mai. 2024.

SCHNEIDER, Sergio. As Transformações Recentes da Agricultura Familiar no Rio Grande do Sul: O Caso da Agricultura de Tempo-Parcial. REVISTA ENSAIOS FEE, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 105-129, 1995.

AGROPECUÁRIA, Revista. A importância da agricultura familiar no desenvolvimento dos municípios. Disponível em: <http://www.revistaagropecuaria.com.br/2012/10/26/a-importancia-da-agricultura-familiar-no-desenvolvimento-dos-municipios/> - Acesso em 29 Mai 2024.

BRASIL, lei 11.326 de 24 de julho de 2006, Estabelece as Diretrizes para Formulação da Política Nacional da Agricultura Familiar e Empreendimentos Familiares Rurais. Diário Oficial da União, dia 25/07/2006.

DELGADO, Guilherme Costa; BERGAMASCO, Sonia Maria Pessoa Pereira. Organizadores. Agricultura Familiar Brasileira: Desafios e Perspectivas de Futuro. Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário Brasília, 2017.

DISCUTINDO A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NAS PRÁTICAS ALIMENTARES

Atividade 34

Eixo C: Item 16

OBJETIVO

Promover reflexão sobre a influência da publicidade nas escolhas alimentares.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Artes

Materiais necessários

Propagandas de alimentos : revistas, jornais, panfletos, propagandas na televisão e internet;
Materiais para construir um mural: papel colorido, cola, tesoura.

Organização prévia

1. Faça uma pesquisa nas mídias sobre alimentação
2. Separe algumas propagandas e monte uma apresentação

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Crie uma apresentação sobre as mídias sociais e postagens que aparecem com frequência sobre a alimentação;
2. Com isto, faça questionamentos para os estudantes, como: “Que emoções/interesses/desejos as propagandas despertam em nós?” ou “A publicidade nos conscientiza sobre os riscos do consumo em excesso de alimentos industrializados?”
3. Após a discussão, os estudantes devem criar um mural com informações sobre o assunto abordado, e compartilhar com a comunidade escolar e alunos da escola .
4. Podem usar outras formas de compartilhar discussões, como dramatizações em formas de teatro e produção de vídeo (Tik Tok)

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

DE ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento et al. Influência da mídia nos transtornos alimentares e de autoimagem em adolescentes. *Revista Destaques Acadêmicos*, v. 13, n. 3, 2021.

BRANDÃO, Luciane Da Costa et al. Mídia e alimentação saudável: relato de experiência de uma proposta para sala de aula. *Lynx*, v. 1, n. 1, 2020.

BELEZA, Meios de Comunicação Imagem Corporal. A influência da mídia na construção da imagem corporal. *Rev Bras Nutr Clín*, v. 29, n. 1, p. 73-5, 2014.

FIDELIX, H. N. A Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças em uma escola no município de Cariacica. TCC de Nutrição. Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, 2015.

DIETAS DA MODA E O IMPACTO NA SAÚDE

Atividade 35

Eixo C: Item 16

OBJETIVO

Promover reflexão sobre os riscos causados pelas dietas presentes na mídia.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Biologia
Língua portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel pardo/ Cartaz
Material escrevente

Organização prévia

1. Divida a turma em pequenos grupos.
2. Faça o sorteio das dietas a seguir:
 - Dieta da lua
 - Dieta do tipo sanguíneo
 - Dieta paleolítica
 - Jejum intermitente
 - Dieta da sopa

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Os grupos devem fazer uma pesquisa sobre as suas dietas.
2. A pesquisa deve conter, obrigatoriamente, os seguintes pontos:
 - História da dieta;
 - Objetivo;
 - Modo de funcionamento
 - Malefícios e contraindicações (a busca deve ser feita em base de dados científicos)
3. Os alunos devem apresentar o resultado da pesquisa para o restante a turma. A apresentação pode ser feita por meio de cartazes ou outro método a ser determinado pelo professora

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

MOURA, Carlos Anderson Silva et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 2, p. e321106-e321106, 2022.

BASTOS, Joyce; RIBEIRO, Stefany; LISBOA, Aline. Milagrosas ou perigosas? Os riscos causados pela desinformação sobre dietas. Revista Nutrição, v. 25, n. 6, 2015.

DA SILVA, Cheila França; DA SILVA, Elisandra Ribeiro; COSTA, Flávia Nunes. Os principais riscos das dietas da moda e a importância de uma orientação nutricional adequada. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e379111537317-e379111537317, 2022.

AGROTÓXICOS: PANORAMA E RISCOS

Atividade 36

Eixo C Item 13

OBJETIVO

Identificar termos referentes as formas e modelos de produção de alimentos pelos alunos.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Geografia
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não é necessário.

Organização prévia

1. Reproduzir em tiras de papel as frases contidas no quadro dos materiais suplementares.
2. Reproduzir ou organizar para que seja visível para toda turma, com o auxílio de um projetor, colocar a figura 1 da atividade 1 DHAA deste caderno de atividades.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Convidar alguns educandos para sorarem um frase e realizarem a leitura dela.
2. Promover o debate sobre as questões abordadas nas frases. Levantar as opiniões, o conhecimento e a experiência dos educandos com o tema. Estimular que relatem casos que tenham vivenciado ou tenham tido contato, por exemplo, por meio da mídia.
3. Problematizar: O uso de agrotóxicos é coerente com o conceito de alimentação adequada e saudável? Destacar a ideia de que a agricultura é um elemento fundamental para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Valorizar a alimentação como um direito humano que deve ser garantido em um contexto de justiça social e de práticas produtivas adequadas e sustentáveis social, econômica e ambientalmente (ver conceito e componentes da alimentação adequada e saudável na Introdução deste Caderno e na Figura 1 da Atividade 1 “Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável”, respectivamente).
4. Propor aos educandos que se dividam em subgrupos, distribuindo entre eles as frases anteriormente sorteadas. Propor que eles pesquisem sobre o tema com os objetivos de aprofundar a discussão e de levantar subsídios para uma campanha de conscientização sobre ele. Encorajá-los a buscar diferentes fontes: documentos técnicos, matérias de jornal, campanhas educativas, vídeos, músicas, páginas eletrônicas, blogues e outras mídias eletrônicas, textos literários, entrevistas com agricultores e ativistas, entre outros.

5. Em um segundo momento, convidar os grupos a partilharem o resultado de suas pesquisas e propor que organizem uma campanha na escola estimulando os educandos a produzir cartazes, charges e outras formas de expressão sobre o panorama do uso de agrotóxicos no Brasil e sobre os riscos relacionados ao seu uso. Sugestão: produzir garrafas tipo PET equivalentes a cinco litros contendo um líquido de cor escura e com imagens de caveiras coladas na embalagem e associar essa produção à informação de que, em 2011, foram consumidos no Brasil, em média, cerca de cinco litros por habitante.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

DE CAMPOS, Adryelle Lemes et al. O avanço do agrotóxico no Brasil e seus impactos na saúde e no ambiente. *Revista em Agronegócio e Meio Ambiente*, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2021.

Carneiro, Lia Giraldo da Silva Augusto, Raquel Maria Rigotto, Karen Friedrich e André Campos Búrigo. Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. 624 p. Disponível em: . Acesso em: 13 set. 2017.

HESS, Sonia Corina; NODARI, Rubens O. Agrotóxicos no Brasil: Panorama dos produtos aprovados entre 2019 e 2022. *Ambientes em Movimento*, v. 2, n. 2, 2022.

LOPES, Carla Vanessa Alves; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Desafios e avanços no controle de resíduos de agrotóxicos no Brasil: 15 anos do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. e00116219, 2021

USO DOS AGROTÓXICOS:

Atividade 37

Eixo C Item 17

OBJETIVO

Identificar termos referentes as formas e modelos de produção de alimentos pelos alunos.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Geografia
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não é necessário.

Organização prévia

1. Reproduzir em tiras de papel as frases contidas no quadro dos materiais suplementares.
 2. Reproduzir ou organizar para que seja visível para toda turma, com o auxílio de um projetor, colocar a figura 1 da atividade 1 DHAA deste caderno de atividades.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Convidar alguns educandos para escolherem uma frase e realizarem a leitura dela.
2. Promover o debate sobre as questões abordadas nas frases. Levantar as opiniões, o conhecimento e a experiência dos educandos com o tema. Estimular que relatem casos que tenham vivenciado ou tenham tido contato, por exemplo, por meio da mídia.
3. Problematizar: O uso de agrotóxicos é coerente com o conceito de alimentação adequada e saudável? Destacar a ideia de que a agricultura é um elemento fundamental para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Valorizar a alimentação como um direito humano que deve ser garantido em um contexto de justiça social e de práticas produtivas adequadas e sustentáveis social, econômica e ambientalmente (ver conceito e componentes da alimentação adequada e saudável na Introdução deste Caderno e na Figura 1 da Atividade 1 “Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável”, respectivamente).
4. Propor aos educandos que se dividam em subgrupos, distribuindo entre eles as frases anteriormente sorteadas. Propor que eles pesquisem sobre o tema com os objetivos de aprofundar a discussão e de levantar subsídios para uma campanha de conscientização sobre ele. Encorajá-los a buscar diferentes fontes: documentos técnicos, matérias de jornal, campanhas educativas, vídeos, músicas, páginas eletrônicas, blogs e outras mídias eletrônicas, textos literários, entrevistas com agricultores e ativistas, entre outros.

5. Em um segundo momento, convidar os grupos a partilharem o resultado de suas pesquisas e propor que organizem uma campanha na escola estimulando os educandos a produzir cartazes, charges e outras formas de expressão sobre o panorama do uso de agrotóxicos no Brasil e sobre os riscos relacionados ao seu uso. Sugestão: produzir garrafas tipo PET equivalentes a cinco litros contendo um líquido de cor escura e com imagens de caveiras coladas na embalagem e associar essa produção à informação de que, em 2011, foram consumidos no Brasil, em média, cerca de cinco litros por habitante.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

DE CAMPOS, Adryelle Lemes et al. O avanço do agrotóxico no Brasil e seus impactos na saúde e no ambiente. *Revista em Agronegócio e Meio Ambiente*, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2021.

Carneiro, Lia Giraldo da Silva Augusto, Raquel Maria Rigotto, Karen Friedrich e André Campos Búrigo. Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. 624 p. Disponível em: . Acesso em: 13 set. 2017.

HESS, Sonia Corina; NODARI, Rubens O. Agrotóxicos no Brasil: Panorama dos produtos aprovados entre 2019 e 2022. *Ambientes em Movimento*, v. 2, n. 2, 2022.

LOPES, Carla Vanessa Alves; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Desafios e avanços no controle de resíduos de agrotóxicos no Brasil: 15 anos do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. e00116219, 2021

ALIMENTOS TRANSGÊNICOS EM PAUTA

Atividade 38

Eixo C Item 18

OBJETIVO

Identificar e compreender o que são alimentos transgênicos e seus impactos para a saúde, meio ambiente e para agricultura.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Geografia
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Símbolo dos transgênicos.

Organização prévia

1. Se optar pela exibição do vídeo: viabilizar infraestrutura para exibição on-line do vídeo “Pamonha com T de Tradicional ou T de Transgênica”, com atenção especial ao som e à clareza da sala onde o vídeo será exibido.
2. Se optar pela leitura da cartilha Transgênicos: feche a boca e abra os olhos, baixar o arquivo e reproduzir o documento em quantidade suficiente para ser trabalhado com a turma.
3. Se optar pela leitura do texto apresentado no box ao final dessa atividade, reproduzi-lo em quantidade suficiente para ser trabalhado com a turma.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Primeiro momento: mostrar para a turma o símbolo dos transgênicos . Perguntar se os educandos sabem o que o símbolo significa. Anotar em um lugar visível todas as respostas que surgirem. Cada educando deve desenhar o símbolo, colorindo-o.
2. Propor aos educandos que reproduzam o símbolo em uma folha de papel (no seu próprio caderno, por exemplo), o levem para casa, perguntem a seus familiares, amigos e/ou conhecidos se sabem o que o símbolo significa e registrem as respostas. Sugerir, também, que eles pesquisem, no domicílio e em estabelecimentos onde compram seus alimentos, em quais alimentos esse símbolo aparece, registrando essa informação.
3. Segundo momento: propor aos educandos que compartilhem com a turma o resultado de suas pesquisas. Sistematizar os achados identificando o que surgiu de diferente e de comum.

4. Proporcionar o aprofundamento da reflexão sobre o tema utilizando uma das seguintes estratégias: (a) exibição do vídeo “Pamonha com T de Tradicional ou T de Transgênica?”; (b) leitura da cartilha do Idec: Transgênicos: feche a boca e abre os olhos; ou (c) leitura do texto apresentado no box a seguir.

5. Em seguida, propor aos educandos um debate com base nas seguintes questões:

- Quais são os principais argumentos em relação à defesa dos alimentos transgênicos?
- Quais são os principais argumentos contra o uso de transgênicos? Abordar aqui os riscos para a saúde, o ambiente e a agricultura.
- Identificar diferenças entre alimentos transgênicos e não transgênicos.
- A introdução de genes de outros organismos em células de plantas provocou mudanças na forma de produzir alimentos e na relação da agricultura com o ecossistema. Comentar sobre este assunto.
- Você e as pessoas que entrevistou sabiam o significado dos transgênicos?
- Conseguiram reconhecer o símbolo?
- Como você explicaria agora para as pessoas que não sabem o que são alimentos transgênicos?
- O que você acha sobre a utilização de sementes transgênicas na agricultura?

6. Propor aos educandos a redação de um texto sistematizando a discussão sobre o tema a ser compartilhado com as pessoas que foram entrevistadas por eles no primeiro momento da atividade.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

CORTESE, Rayza Dal Molin et al. Reflexões sobre a proposta de modificação da regulamentação de rotulagem de alimentos transgênicos no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 6235-6246, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Saiba o que são os alimentos transgênicos e quais os seus riscos. 2011. Disponível em: . Acesso em: 14 set. 2017.

DE CAMPOS, Iracilda Nunes et al. Percepção pública dos alimentos transgênicos no Brasil: uma revisão da literatura. *Epitaya E-books*, v. 1, n. 9, p. 239-254, 2022.

RODRIGUES, Gabriela Meira et al. Alimentos transgênicos e seus efeitos na saúde. *Revista Liberum accessum*, v. 5, n. 1, p. 19-24, 2020.

AGROTÓXICOS: AGRICULTURA CONVENCIONAL X AGROECOLÓGICA

Atividade 39

Eixo C Item 17 E 23

OBJETIVO

Conhecer as consequências entre agricultura convencional e a tradicional através dos bioindicadores, conservação do Meio ambiente.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRÍCULAR

Geografia
Ciências
Biologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Base da maquete onde serão montadas as estruturas - Isopor
Algodão, Tecido em tirinhas, Esponja ou areia - Plantação / Horta.
Papel alumínio, tampinha azul - Base do Rio ou lago que recebera a água utilizada na experiência.
Regador elaborado de garrafa PET, conforme imagem contida no material complementar.

Observação: Demais estruturas contidas na “maquete exemplo”, o material a ser utilizado é de livre escolha conforme criatividade e material disponibilizado.

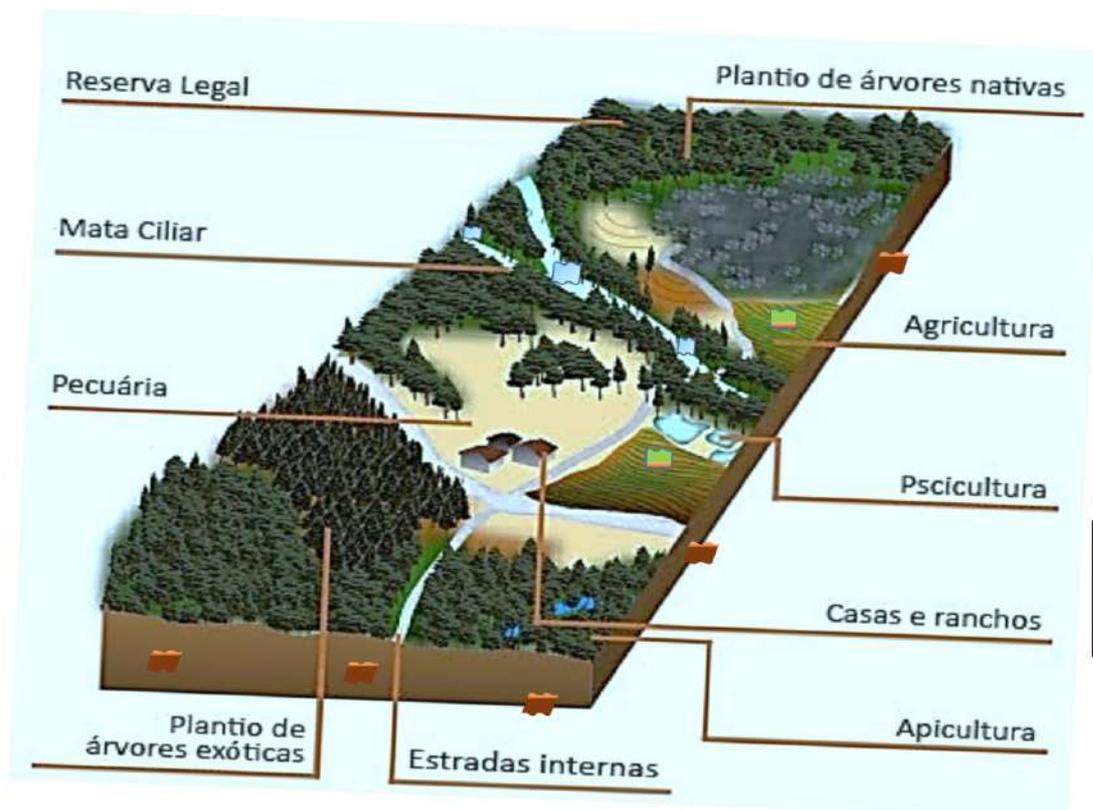
Organização prévia

1. Atividades realizadas com turmas do 3ª ao 5ª ano, as maquetes deverão ser Produzidas pelo Professor que administrará a atividade.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Elaborar uma Maquete comparativa dos efeitos do uso incorreto dos agrotóxicos no solo, através de dois experimentos;
2. Áreas da maquete representadas pelas plantações e o rio serão o eixo dos experimentos;
3. O experimento A representando Agroecologia Sustentável e o experimento B representando Agricultura Convencional;
4. Uma Turma de 30 alunos aproximadamente;
5. Dividir a turma em dois grupos cada um responsável por uma parte da montagem da maquete e pela execução do experimento A e experimento B.
6. Os grupos devem fazer uma maquete semelhante ao exemplo da imagem contida no material complementar.
7. Dentro dos grupos os alunos podem se subdividir para a fabricação dos elementos que vão constituir a maquete.
8. Com a estrutura da maquete pronta, inicia-se a experiência comparativa entre os dois procedimentos, um representando Agroecológica Sustentável experimento A e o outro representando agricultura convencional experimento B.

9. Com um regador representando a chuva, derramaremos lentamente água em quantidade moderada sobre os canteiros das plantações. A mesma escorrerá e entrará em contato com as plantações ou hortas. A horta que representa agricultura Agroecológica será regada com água limpa sem a inserção de nenhum corante ou tinta. Esta água escorrerá até área do rio ou lago que não mudará sua cor. O mesmo processo inicial vai ser executado na maquete representando a agricultura Convencional. O diferencial, é que no experimento B realizado nas mesmas áreas da maquete, vai ser misturado junto a água do regador, tinta guaxe ou corante amarelo representando insumos agrotóxicos utilizado de forma errônea e quantidades inadequadas. Este líquido ou corante escorrerá em direção ao riacho que margeia a região e a floresta que faz fronteira com o local. Neste experimento e estudo realizado em conjunto alunos e professores farão uma roda de conversa sobre o experimento realizado externar suas conclusões e opiniões. De forma conclusiva visualizar com o experimento que atitudes erradas e sem acompanhamento Técnico em relação ao uso do solo e de seus insumos podem afetar de maneira danosa o meio ambiente em suas relações abióticas e biótica.



SUGESTÕES DE MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO DAS ÁREAS PRINCIPAIS DA MAQUETE.

Base - Isopor

Plantação Horta - Algodão, Tecido em tirinhas, Esponja ou areia.

Rio ou lago - Papel alumínio, tampinha azul para receber a água utilizada na experiência.



Regador elaborado de garrafa PET.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

SIMONATO, Danitielle Cineli et al. Agrotóxicos e transgênicos: desafios para uma transição agroecológica em assentamento de reforma agrária. Memórias del V Congreso Latino Americano de Agroecología.

SECRETÁRIA DO MEIO AMBIENTE E INFRAESTRUTURA. Educação Ambiental Transformar para um Futuro Melhor. Porto Alegre, 2022.

TAVARES, Mayra Flores. O novo código florestal para os pequenos proprietários rurais: estudo de caso no bairro de Pereiras, Amparo/SP, 2017.

SACCOMANI, Raquel; MARCHI, Luis Fernando Bartolomeu; SANCHES, Rosely Alvim. Primavera Silenciosa: uma resenha. Revista Saúde em Foco–Edição nº, 2018.

MONTENEGRO, Marcelo; SIMONI, Joana. Atlas dos insetos: fatos e dados sobre as espécies mais numerosas da Terra. Rio de Janeiro: Fundação Heinrich Böll, 2021.

O CUSTO A COMIDA PNAE

Atividade 40
Eixo C Item 19

OBJETIVO

Compreender como é formado o custo da comida PNAE

PÚBLICO ALVO

5° ao 9° ano
Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Matemática

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Lápis
Caderno

Organização prévia

Não é necessário

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente a tabela com os valores do repasse para as escolas da rede pública do estado do RS
2. Identifique a modalidade da escola em que o aluno estuda.
3. Com base no valor do repasse, proponha que cada aluno monte um cardápio para a refeição do almoço. O valor do cardápio não pode ultrapassar o valor da verba disponibilizada.
4. O Cardápio deve conter obrigatoriamente uma opção de fruta, salada, carne, leguminosa e um cereal.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Modalidade	VALOR DO REPASSE FEDERAL POR ALUNO/DIA	VALOR DO REPASSE ESTADUAL POR ALUNO/DIA	VALOR DO REPASSE TOTAL POR ALUNO/DIA
Escolas quilombolas e indígenas	R\$ 0,86	R\$1,07	R\$1,93
Fundamental e médio	R\$ 0,50	R\$ 0,80	R\$1,30
EJA	R\$ 0,41	0,80	R\$1,21
Turno Integral	R\$ 1,37	R\$2,43	R\$3,80

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Alimento	Valor percepta
Arroz cozido	R\$ 0,21
Arroz cozido com molho	R\$ 0,49
Arroz colorido (cenoura, brócolis e temp. verde)	R\$ 0,62
Arroz com molho de frango, cenoura e tempero verde	R\$ 1,11
Macarrão ao Alho e Óleo	R\$ 0,68
Macarrão a bolonhesa (carne moída)	R\$ 1,97
Macarrão com carne de panela	R\$ 2,90
Feijão preto cozido	R\$ 0,33
Lentilha com carne suína	R\$ 1,59
Salada de alface	R\$ 0,32
Salada de cebola com tomate	R\$ 0,48
Salada de pepino	R\$ 0,11
Maçã	R\$ 0,43
Laranja picada	R\$ 0,25
Banana	R\$ 0,89
Salada de vagem com ovo cozido	R\$ 1,11
Iscas de carne com molho	R\$ 1,72
Iscas de frango aceboladas	R\$ 0,76
Carne moída com batata	R\$ 1,71
Pão com molho de frango e alface picada	R\$ 1,34
Iscas de frango refogada	R\$ 0,76

VAMOS APROVEITAR?

Atividade 41

Eixo C Item 20

OBJETIVO

Promover a consciência sobre desperdício alimentar e demonstrar na prática.

PÚBLICO ALVO

1º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cascos e talos provenientes da alimentação escolar

Organização prévia

1. Combinar com a direção uma data para uma vivência na cozinha da escola.
2. Reservar touca e um jaleco para os grupos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Realizar a interação com a cozinha e as agentes educacionais I - merendeiras;
2. Conversar sobre o que sobra das preparações, de talos, cascas ou insumos que acabam sendo deixados de lado;
3. A partir disso procurar uma receita que faça o uso dessa “sobra”. Exemplo: chips de casca de batata;
4. Realizar a prática com a ajuda das agentes educacionais I - merendeiras
5. Concluir a atividade com os escolares experimentado a receita.
6. Como atividade em aula teórica, pode ser realizado uma pesquisa pelos alunos dos benefícios do ingrediente que foi utilizado integralmente.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL, lei 11.326 de 24 de julho de 2006, Estabelece as Diretrizes para Formulação da Política Nacional da Agricultura Familiar e Empreendimentos Familiares Rurais. Diário Oficial da União, dia 25/07/2006.

DELGADO, Guilherme Costa; BERGAMASCO, Sonia Maria Pessoa Pereira. Organizadores. Agricultura Familiar Brasileira: Desafios e Perspectivas de Futuro. Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário Brasília, 2017.

MESA BRASIL SESC RJ. Pensando Dentro e Fora da Casca. Disponível em:
<<https://www.sesc.com.br/noticias/assistencia/e-book-traz-receitas-com-aproveitamento-integral-de-alimentos/>>

A ÁGUA COMO ELEMENTO ESSENCIAL PARA A VIDA

Atividade 42
Eixo C Item 21

OBJETIVO

Reconhecer as funções da água como alimento nos organismos.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Biologia
Língua Portuguesa
Química

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Reportagem “Água: alimento essencial para a vida”
Recordatório de ingestão hídrica

Organização prévia

1. Busque na internet a reportagem intitulada: “Água: alimento essencial para a vida” (reportagem disponível nos matérias suplementares). Imprima o texto para os alunos.
2. Solicite que os alunos realizem o registro prévio consumo de líquidos. Os alunos devem anotar, durante um dia, quais líquidos consumiram (água, suco, refrigerante, chimarrão, etc.) em que quantidades (número de copos, garrafas, xícaras, litros, etc.)

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicie uma conversa e estimule que os alunos relatem sobre os seus registros de consumo de líquidos.
2. Faça os seguintes questionamentos para a turma:
 - Em que momentos os alunos costumam beber esses líquidos?
 - Por que o nosso corpo sente sede?
 - Vocês sabem de que formas o corpo elimina água (suor, urina, espirro, choro etc.)?
3. Após esse primeiro debate, entregue o texto para os alunos realizarem a leitura.
4. Depois da leitura, Proponha que os alunos pesquisem conteúdos complementares ao do texto para a elaboração de um folder com as dicas para aumentar a ingestão hídrica dos profissionais que trabalharam na escola.

ÁGUA: ALIMENTO ESSENCIAL PARA A VIDA

Que a água é um elemento essencial para a vida de qualquer ser humano, ninguém duvida. Além de constituir 70% do nosso organismo, a água exerce um papel importante na nossa saúde, desempenhando diversas funções: ela dissolve e transporta nutrientes e oxigênio às células; regula a nossa temperatura interna; elimina as substâncias tóxicas, principalmente através da urina; é essencial para todos os processos fisiológicos de digestão, absorção e de excreção e ainda lubrifica as nossas articulações e torna os nossos tecidos mais flexíveis e resistentes, entre outras ações benéficas. Para se ter uma ideia ainda mais clara sobre a importância da água nas nossas vidas, basta saber que sem se alimentar um indivíduo consegue sobreviver durante semanas, ao passo que sem a ingestão de água ele não sobrevive mais do que três dias.

Estamos constantemente perdendo água por meio do suor, da urina e da respiração. Garantir que temos água suficiente é essencial para evitar a desidratação. Os sintomas da desidratação podem se tornar detectáveis quando perdemos entre 1% a 2% da água do nosso corpo.

Entre eles, estão: urina amarela escura; cansaço, tontura; secura na boca, nos lábios ou nos olhos; urinar menos de quatro vezes ao dia. Em casos graves e mais raros, a desidratação pode ser fatal. “O que acontece com frequência é que as pessoas ignoram a sede e superestimam a fome, o que faz, ao longo do dia, que hábito de tomar água seja, muitas vezes, deixado de lado”, afirma Pollyana Guimarães, especialista em nutrição clínica esportiva e funcional do Grupo Pardini.

O médico endocrinologista cooperado da Unimed BH e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Dr. Paulo Miranda, chama atenção para a importância do cuidado com a hidratação tanto para os mais novos quanto para os mais velhos. “É preciso redobrar a atenção nessas duas fases em que naturalmente perdemos esse mecanismo de reconhecimento da necessidade de hidratação que é a sede. No idoso é preciso ter uma orientação de hidratação rotineira, porque o nosso mecanismo de sede perde a sensibilidade depois que passamos dos 60 anos. E nas crianças, por conta das dificuldades naturais para se manifestar por meio da fala”. Uma dica simples para saber se estamos ou não bem hidratados, segundo o especialista, é se atentar para a cor da própria urina: “se a urina está muito amarela e concentrada, significa que você está bebendo menos água do que deveria. Do contrário, quando a urina se apresenta com um tom de amarelo mais claro, ou transparente, é sinal de que você está bem hidratado”.

A ingestão regular de água ajuda a prevenir doenças e contribui para o nosso bem-estar. São os benefícios: hidrata o corpo, fortalece as defesas naturais, auxilia nas funções intestinais, reduz o risco de infecções urinárias, tonifica e lubrifica músculos e há correntes científicas que apontam que o consumo de água melhora a capacidade de concentração e favorece inclusive o bom humor. Mas qual é a quantidade certa que devemos ingerir durante o dia para que possamos aproveitar todos os seus benefícios? A informação de que devemos tomar pelo menos 2 litros de água é mito ou verdade?

Os especialistas ouvidos pelo Bem Viver Em Minas concordam quando dizem que os famosos 2 litros diários de água servem como um parâmetro para a quantidade necessária, porém não são uma regra. “De maneira geral, volto a insistir, que o melhor termômetro para hidratação é mesmo a sede e a coloração da urina”, reforça o Dr. Paulo Miranda. A nutricionista Pollyana Guimarães afirma que para se saber exatamente o quanto um organismo necessita de água é preciso ter um estudo individualizado de cada caso, da necessidade de cada corpo. “Pode se beber os dois litros de água? Pode. Vai fazer mal? É claro que não. É uma média. Mas é preciso calcular pela média que leva em conta o peso de cada paciente para direcionar uma quantidade exata”, salienta. Para a especialista, a principal regra para manter a hidratação é não ignorar a sede. “Tente ter um copo ou uma garrafa na sua mesa, facilite o acesso para não esquecer. É comum ver pessoas que passam o dia todo sem tomar água e só se lembram à noite”, define a profissional de saúde.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

CONSUMO DA ÁGUA

Atividade 43

Eixo C Item 22

OBJETIVO

Desenvolvendo o senso crítico sobre as práticas do consumo da água

PÚBLICO ALVO

1ª ao 3 ano

COMPONENTE CURRICULAR

Biologia
Língua Portuguesa
Geografia
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Televisor/projetor
Folha A4
Caneta hidrocor
lápis de cor

Organização prévia

1. Reserve a sala de vídeo ou equipamento para reprodução de material audiovisual
2. Obtenha o vídeo uma gota faz toda a diferença onta

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Passe o vídeo uma gota faz a diferença
2. Promova um breve sobre o tema
3. Entregue as folhas para as crianças
4. Solicite que cada faça um desenho de como podemos ter um consumo consciente para cada uma das situações: no banho, no supermercado e na escola.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

A ÁGUA COMO PATRIMÔNIO

Atividade 44
Eixo C Item 21

OBJETIVO

reconhecer as funções da água como alimento nos organismos.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Língua Portuguesa
Redação
Geografia
História

MATERIAIS NECESSÁRIOS

De 4 a 5 reportagens sobre escassez de água no Rio Grande do Sul
Projeto ou lousa contendo a Declaração Universal dos Direitos da Água

Organização prévia

1. Busque na internet ou em jornais de grande circulação reportagens sobre a escassez de água no Rio Grande do Sul. Você também pode pesquisar por informações sobre o tema no seu município.
2. Faça uma busca projete ou transcreva para a lousa o documento da ONU referente a Declaração Universal os Direitos da Água.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Realize a leitura da Declaração Universal dos Direitos da Água. Se você achar necessário solicite a ajuda dos alunos para a realização da leitura em voz alta.
2. Faça um breve debate a respeito da leitura dos direitos da água.
3. Divida a turma em grupos e entre uma reportagem para cada.
4. Após a leitura o grupo deve conversar um debate interno.
5. Proponha que, após de uma leitura crítica e reflexiva da Declaração dos direitos da água e das reportagens da nossa região, os grupos devam escrever uma carta com apontamentos e soluções para a temática da água no seu município.
6. A carta deve ser entregue aos órgãos públicos ou privados responsáveis pela construção, promoção e manutenção da água.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

MODERNIDADE LIQUIDA E O CONSUMO

Atividade 45

Eixo C Item 22

OBJETIVO

Desenvolvendo o senso crítico sobre as práticas de consumo a luz do sociólogo Sygmunt Bauman

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

História
Língua Portuguesa
Geografia
Sociologia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Material para a reprodução audiovisual
Impressão do texto

Organização prévia

Pesquise sobre o tempo de decomposição dos materiais

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o vídeo sociedade de consumo e consumismo do canal educa periferia.
2. Entregue o texto para os alunos realizarem a leitura individual e silenciosa.
3. Promova um debate com os alunos lincando o tema do vídeo com o texto.
4. Proponha aos alunos escreverem um texto de até 30 linhas sobre a relação entre consumo, consumismo e os problemas ambientais.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Zygmunt Bauman, sociólogo polonês, destacou-se por suas análises aguçadas da sociedade contemporânea, sendo sua obra mais conhecida centrada na "sociedade de consumo" e no fenômeno do consumismo. Ao longo de suas contribuições, Bauman explorou as transformações estruturais que moldaram a modernidade líquida, conceito que descreve a fluidez e a instabilidade das relações sociais na era atual.

A sociedade de consumo, como Bauman a descreve, é caracterizada pela centralidade do ato de consumir nas interações humanas. Nesse contexto, objetos e experiências são commoditizados, transformados em mercadorias cujo valor está atrelado à sua capacidade de proporcionar prazer ou satisfação momentânea. É importante ressaltar que a lógica de consumo permeia todos os aspectos da vida, influenciando desde a formação de identidades até as relações interpessoais.

O consumismo é um fenômeno associado à sociedade de consumo, sendo uma força motivadora que impulsiona as pessoas a buscarem incessantemente a satisfação material. Ele argumentou que a sociedade contemporânea promove uma cultura do descartável, na qual os laços sociais e os objetos são substituídos rapidamente, refletindo a natureza efêmera e transitória das relações humanas. O fenômeno do consumismo também causa implicações psicológicas devido ao vazio emocional que pode resultar da busca constante por novidades e da superficialidade das relações baseadas em bens materiais. O sociólogo, argumentou que o consumismo contribui para uma sociedade marcada pela ansiedade, solidão e falta de significado, pois as conexões humanas são frequentemente substituídas por transações superficiais.

Além disso, Bauman examinou as desigualdades geradas pela sociedade de consumo, destacando como o consumismo pode intensificar disparidades econômicas e sociais. A ênfase na posse de bens materiais como um indicador de status pode marginalizar aqueles que não têm acesso aos mesmos recursos, ampliando as divisões sociais.

No âmbito ambiental, a crítica orbita em torno a sustentabilidade uma vez que a sociedade de consumo é insustentável a longo prazo. O modelo de produção e descarte incessante de produtos gera uma pressão ambiental significativa, esgotando recursos naturais, gerando resíduos tóxicos e contribuindo para as mudanças climáticas.

Em síntese, o legado de Zygmunt Bauman na análise da sociedade de consumo e do consumismo oferece uma perspectiva crítica e profunda sobre as dinâmicas contemporâneas. Suas reflexões continuam a inspirar debates e a incentivar uma reflexão mais profunda sobre a forma como vivemos, consumimos e interagimos em um mundo cada vez mais líquido e volátil.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

DE OLIVEIRA FRAGOSO, Tiago. Modernidade líquida e liberdade consumidora: o pensamento crítico de Zygmunt Bauman. *Perspectivas Sociais*, n. 1, 2011.

TOSCAN, Tainá Silva Candido; TOSCAN, Guilherme Fernandes. Repensando o consumo em tempos de modernidade líquida: construindo sociedades mais sustentáveis no cenário pós pandemia. *Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)*, v. 15, n. 4, p. 190-204, 2020.

CONSUMO OU CONSUMISMO?

Atividade 46

Eixo C Item 22

OBJETIVO

Desenvolvendo o senso crítico sobre as práticas de consumo

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

História
Língua Portuguesa
Artes
Geografia

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Material para a reprodução audiovisual

Organização prévia

Pesquise sobre o tempo de decomposição dos materiais

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresente o vídeo sociedade de consumo e consumismo do canal educa periferia.
2. Em seguida apresente o vídeo A História das Coisas (The Story of Stuff, duração 21 minutos e 18 segundos) da americana Annie Leonard.
3. Faça as seguintes perguntas para os alunos:
 - O que você entende quando a apresentadora fala em “economia de materiais”?
 - Quem são as “pessoas” apontadas no vídeo que possuem um maior poder de decisão?
 - Segundo o vídeo, como a humanidade está explorando os recursos naturais?
 - A emissão de produtos químicos pelas fábricas é benéfica ou maléfica para aqueles que nelas trabalham?
 - O que é a “seta dourada” apontada pelo vídeo? Por que ela é o “coração do sistema”?
 - O que é a obsolescência planejada? E a obsolescência perceptiva?
 - Segundo o vídeo, como é feito o descarte do lixo? A reciclagem resolveria o problema?

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

DE OLIVEIRA FRAGOSO, Tiago. Modernidade líquida e liberdade consumidora: o pensamento crítico de Zygmunt Bauman. *Perspectivas Sociais*, n. 1, 2011.

TEAM POLICY DEBATE

Atividade 47

Eixo C Item 22

OBJETIVO

Promover o debate no estilo americano Team Policy Debate

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

História
Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não é necessário

Organização prévia

1. Os Team Policy Debate (debates políticos em equipe) é o tipo de debate mais usado no high school and middle school americanos (ensino médio e fundamental). Divida a turma em grupos:
 - Equipe de debate afirmativa (aff)
 - Equipe de debate negativo (neg)
 - Mediador (sugerimos de ser o professor)
 - Plateia (será a responsável por deliberar sobre os temas apresentados da equipe e decretar o vencedor)
2. O professor deve separar as equipes em números iguais e depois destinar qual será a equipe aff, responsável por dar argumentos afirmativos em relação ao tema, e equipe neg, responsável por refutar o tema. No modelo americano de debate é irrelevante o sentimento pessoal de cada debatedor em relação ao tema, no modelo americano o que vale é a quantidade e qualidade de informações apresentadas sobre o tema que está sendo debatido.
3. As duas equipes (aff e neg) devem se organizar e escolher 2 debatedores de cada grupo que serão as vozes desse coletivo. Os outros alunos que não forem os debatedores oficiais devem trabalhar nos argumentos sobre o tema (o que é ótimo para alunos mais tímidos).
4. Sugestões de tema de debate:
 - O agro é pop
5. Os alunos devem se reunir e preparar os seus argumentos e discursos previamente ao debate. As duas equipes devem preparar 2 discursos (um para cada um dos debatedores) de 8 minutos. Os discursos devem conter os argumentos para a pergunta tema. Nessa fase é importante os grupos colocarem o maior número de argumentos possíveis.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. O professor deve apresentar as equipes do debate
2. A atividade segue basicamente o seguinte formato, inicialmente a equipe aff faz um discurso de afirmação de 8 min com o debatedor A, a equipe neg faz um discurso de 8 minutos. Na segunda rodada, o debatedor B, da equipe aff, faz um novo discurso com outros argumentos e logo em seguida o debatedor b, da equipe neg, faz um novo discurso com novos argumentos.
3. Terminada a roda dos discursos, inicia a etapa da refutação. Durante esta etapa os times tem o tempo de 4 minutos, para cada um dos debatedores, para improvisar um discurso que refute as alegações da equipe contrária. Vale ressaltar que a equipe que inicia essa segunda etapa é a equipe neg.

Primeira Construtiva Afirmativa	8 minutos
Primeiro Construtivo Negativo	8 minutos
Segunda Afirmativa Construtiva	8 minutos
Segundo Construtivo Negativo	8 minutos
Primeira refutação negativa	4 minutos
Primeira refutação afirmativa	4 minutos
Segunda refutação negativa	4 minutos
Segunda refutação afirmativa	4 minutos

4. Ao final da dinâmica a plateia deve deliberar, em uma sala separada, sobre qual equipe venceu o debate. Para isso a plateia deve levar em consideração que o Team Policy Debate está focado na coleta de evidências e capacidade de organização. A persuasão não é considerada importante - ou, pelo menos, não tão importante quanto as evidências. As melhores equipes têm enormes caixas de arquivos embaladas com provas sobre seu próprio caso afirmativo e todos os casos possíveis eles podem ter que se opor. Se você entrar em uma equipe de alto nível de debates, espere ver debatedores falando em altíssimas velocidades, lendo o conteúdo de página após página de evidências, ofegante para respirar entre pontos, e usando muitos especialistas no assunto. Há muito pouca discussão de valores como liberdade, justiça, igualdade, etc.; Normalmente, o critério final em qualquer questão é quantas evidências de peso podem, ou não, resultar em uma determinada ação. Esta forma de o debate pode ser divertido, incentiva a boa pesquisa e as habilidades de organização de cada time.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

BUSCA DO SABER – ELEMENTOS DA AGROECOLOGIA

Atividade 48
Eixo C Item 22

OBJETIVO

Através de um jogo de Cards Interativo adquirir conhecimento sobre Agroecologia.

PÚBLICO ALVO

Ensino Fundamental
Ensino Médio

COMPONENTE CURRICULAR

História
Língua Portuguesa

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina ou papel para foto para elaborar e imprimir os cardes. O tamanho da estrutura sugerido é o tamanho Bridge Size (57x89mm).

Cartolina para elaborar as placas e fitas de estopa para colar horizontalmente na cartolina de modo afixar os cardes sorteados.

Um saco de estopa de 30 x 30 cm aproximadamente que não seja transparente, evitando visualizar os cardes. Pode ser utilizado como opção uma embalagem pronta para presente em forma de saco na cor verde.

Folha A4, para imprimir e recortar Logo “Saber Agroecologia”, para caracterizar o saco de estopa ou a embalagem verde onde vão ser acondicionados os cardes.

Organização prévia

1. Realize a impressão do espantalho tamanho A3 contido nos materiais complementares. Se você preferir também pode confeccionar o seu próprio espantalho.
2. Confeccione os cardes com as perguntas e as respostas contidas no material complementar.
3. Providencie um saco de estopa
4. Imprima o texto sobre agroflorestas, presente nos materiais complementares ou transcreva para a lousa.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Trata-se de uma atividade envolvendo um jogo de Sorteio de cardes, com tema sobre os principais elementos da Agroecologia. Nos mesmos estarão descritos as informações e imagem sobre cada elemento e uma pergunta.
2. Formado no total por 25 unidades de Cardes. Deste total dez devem conter a imagem e a descrição do elemento e a pergunta. Os quinze restantes devem estar em branco;
3. Os cardes que contem o elemento agroecológico tem valor de pontuação igual a dez (10). Os cardes em branco não terão valor e quem retira-lo na sua vez não marcará ponto;
4. Será elaborado uma planilha com duas colunas com o nome de cada grupo e o local para marcar a pontuação efetuada. (Este monitoramento é feito pelo professor);
5. Os cardes já elaborados pelo professor devem estar acondicionados no saco de estopa ou na embalagem de presente verde não transparente, que caracterize esta forma;
6. Elaborar um espantalho, o mesmo deve estar segurando duas placas onde serão afixados os cardes, sorteados e onde cada grupo colocara sua identificação;
7. A turma é separada em dois grupos. Cada grupo deliberara um representante para participar da retirada do carde da embalagem após o sorteio inicial;
8. O jogo inicia em sorteio por dado, para indicar qual grupo começa a atividade;
9. O representante que ganhou no jogo do dado inicia a retirada do primeiro carde;
10. Caso retirar de primeira o carde com o elemento agroecológico, o aluno deve repassar as informações sobre elemento agroecológico contido no mesmo para conhecimento dos dois grupos, também fazer a pergunta do elemento para todos os alunos participarem com a resposta e troca de conhecimento adquiridos no dia anterior ao jogo.
11. Após o carde é afixado na placa que o espantalho está segurando;
12. O jogo segue sempre na ordem estabelecida no sorteio inicial do dado. Não sendo necessário faze-lo novamente;
13. Quando as dez cartas com os elementos da agroecologia forem retirados do saco ou sorteadas, ganha o grupo que efetuou mais pontos ou conseguiu na sua vez retirar mais cartas com os elementos.
14. O grupo ganhador recebe um troféu Elementos de Ouro da Agroecologia no formato de uma Joanhinha Verde.
15. Como sugestão todos alunos da turma podem ganhar um passeio elaborado pela equipe diretiva, para conhecer uma propriedade Agroecológica que realize este trabalho de ecoturismo e educação ambiental

MATERIAL COMPLEMENTAR – TEXTO SOBRE AGROFLORESTA

A agroflorestra é mais do que uma simples técnica agrícola; é um modelo de produção que busca harmonizar as atividades humanas com os ecossistemas naturais. Neste sistema, árvores, plantas e animais convivem de forma integrada, promovendo benefícios tanto para o ambiente quanto para as comunidades locais.

Em uma agroflorestra, diferentes espécies de árvores frutíferas, nativas e exóticas, são plantadas em conjunto com cultivos agrícolas e criação de animais. Essa diversidade proporciona uma série de vantagens, como maior resiliência aos impactos ambientais, aumento da fertilidade do solo, conservação da biodiversidade e oferta de alimentos saudáveis e variados.

Além dos benefícios ambientais, a agroflorestra também oferece oportunidades econômicas para os agricultores. A diversificação das culturas permite maior estabilidade financeira, reduzindo a dependência de monoculturas vulneráveis a pragas e variações climáticas. Além disso, a produção de alimentos orgânicos e a valorização dos produtos agroflorestrais contribuem para a geração de renda e o desenvolvimento local.

A agroflorestra é um mundo repleto de biodiversidade e conexões fascinantes entre plantas, animais e o ambiente! Hoje, vamos explorar os bioindicadores, verdadeiros heróis que nos ajudam a compreender e monitorar a saúde deste ecossistema incrível.

Os bioindicadores são organismos vivos que respondem de maneira sensível às condições ambientais, nos dando pistas valiosas sobre a qualidade do solo, da água e do ar. Na agroflorestra, esses seres desempenham papéis vitais, contribuindo para manter o equilíbrio e a sustentabilidade do sistema.

Vamos começar com os insetos, como as borboletas e as abelhas, que são excelentes indicadores da saúde do ambiente. Sua presença e diversidade nos dizem muito sobre a fertilidade do solo e a presença de pesticidas. As abelhas, por exemplo, são fundamentais na polinização das plantas, garantindo a reprodução de muitas espécies, incluindo aquelas cultivadas para alimentação humana.

Os pássaros também desempenham um papel importante como bioindicadores na agrofloresta. Suas diferentes espécies e comportamentos nos informam sobre a diversidade e a estabilidade do ecossistema. Além disso, muitos pássaros se alimentam de insetos que podem se tornar pragas, ajudando no controle natural de pestes.

Outro grupo de bioindicadores fascinante são os microrganismos do solo, como as bactérias e os fungos. Eles são responsáveis por processos essenciais, como a decomposição da matéria orgânica e a ciclagem de nutrientes. A presença e a atividade desses microrganismos são indicadores da fertilidade do solo e da saúde das plantas.

As plantas também podem atuar como bioindicadores, especialmente as espécies nativas. Sua presença e diversidade nos dizem muito sobre a qualidade do habitat e a capacidade do ambiente em sustentar a vida selvagem. Além disso, algumas plantas têm propriedades bioindicadoras específicas, como a capacidade de acumular metais pesados no solo, indicando poluição ambiental.

Ao compreendermos a importância dos bioindicadores na agrofloresta, podemos adotar práticas de manejo mais sustentáveis e responsáveis. Por exemplo, ao observarmos a presença de uma grande diversidade de insetos polinizadores, podemos evitar o uso indiscriminado de pesticidas, protegendo assim a saúde das abelhas e o equilíbrio do ecossistema.

Além disso, ao promovermos a diversidade de plantas e microrganismos no solo, estamos criando um ambiente propício para a vida selvagem e para a saúde das culturas. O uso de técnicas como a rotação de culturas, o plantio consorciado e a compostagem ajuda a fortalecer essa diversidade e a promover a resiliência do sistema agroflorestal.

Portanto, queridos adolescentes, ao explorarmos os bioindicadores na agrofloresta, estamos desvendando os segredos da natureza e aprendendo a viver em harmonia com ela. Vamos continuar nossa jornada, observando, aprendendo e cuidando deste incrível ecossistema, para garantir um futuro sustentável para todos os seres vivos que nele habitam.

MATERIAL COMPLEMENTAR – PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: O que é Agrofloresta?

R: Agricultura que combina árvores, arbustos, plantas e animais na mesma na mesma área.

2. P: Qual a função da Agrofloresta?

R: Potencializa alimentos saudáveis conservando o meio ambiente.

3. P: Qual a função das Aves na Agroecologia?

R: Polinizadores e agentes de controle Biológico.

4. P: O que é Agroecologia?

R: Ciência que orienta com seus princípios básicos, o estudo e tratamento de ecossistemas produtivos e a preservação dos recursos naturais.

5. P: Tipo de Solo da Agroecologia?

R: Solo com cobertura natural, chama solo vivo. O interior do solo desenvolve-se microrganismos em simbiose com solo externo.

6. P: Qual a função dos insetos na Agroecologia?

R: Polinizadores como as abelhas e borboletas. Predadores de insetos considerados pragas para as plantações. Exemplo a Joaninha, vespas e bicho lixeira (*Chrysoperla externa*).

7. P: O que é Adubação verde?

R: Prática agrícola que utiliza determinadas plantas, capazes de reciclar ou renovar os nutrientes presentes nas camadas profundas do solo ou atmosfera, tornando o solo mais fértil e produtivo.

8. P: O que são sementes crioulas?

R: São sementes advindas de uma variedade de planta cultivada de forma tradicional em uma determinada região. Mantendo sua origem natural e cultivada por comunidades indígenas, quilombolas e pela Agricultura familiar.

9. P: O que são árvores Nativas?

R: Proporciona abrigo alimento para fauna e avifauna e protege os cursos d'águas e nascentes. Forma corredor natural que garante deslocamento, reprodução da fauna e avifauna garantindo a variabilidade genética de plantas e animais. Mantem o equilíbrio da biodiversidade que auxiliará a Agroecologia.

10. P: Qual a importância das abelhas nativas sem ferrão (SAFs), para agroecologia?

R: As abelhas-sem-ferrão são importantes polinizadores que integram ao meio de forma harmônica. Contribuem para produção de alimentos e a conservação da biodiversidade da flora nativa.

MATERIAL COMPLEMENTAR - ESPATALHO AGROECOLOGICO

EQUIPA A

EQUIPA B



The background is a solid light orange color. It is decorated with several large, overlapping, wavy shapes in shades of yellow, light pink, and a slightly darker pink. The shapes are organic and fluid, creating a modern, abstract aesthetic. The text 'EIXO D' is centered in the middle of the page.

EIXO D

ERA UMA VEZ

Atividade 35

Eixo D Item 24 e 25

OBJETIVO

Refletir sobre os hábitos alimentares, compreender as mudanças dos hábitos ao longo do tempo e promover o contato com pessoas de diferentes faixas etárias sobre o tema alimentação.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina
Lápis
Canetas coloridas
Gravuras referentes a alimentos.

Organização prévia

Escolha **uma** das alternativas para a dinâmica:

- Reunir os alunos com pessoas mais velhas que possam contar histórias (reais ou inventadas baseadas na época), como era sua alimentação;
 - Alunos levarem como “tema de casa” entrevistar algum familiar/conhecido mais velho sobre seus hábitos alimentares antigamente.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Escolher **um** entre os métodos presentes acima.
2. Conversar com os alunos como foi esta troca .
3. Convidá-los para uma atividade com cartazes que possa ilustrar um quadro comparativo do que foi relatado que era comum na época das pessoas entrevistadas e o que eles comem atualmente e tem como hábitos alimentares.
4. Finalize com a apresentação dos cartazes realizados em aulas.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Quadros comparativos:

Refeição	Aluno Idade: ____	Familiar quando tinha minha idade Idade atual: ____
Café da manhã		
Lanche		
Almoço		
Jantar		

Itens:	Aluno:	Familiar quando tinha minha idade:
Utensílios		
Equipamentos		
Outros		

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. CAMPANHA “COMIDA É PATRIMÔNIO”. Disponível em: <https://www.comidaepatrimonio.org.br/intro>. Acesso em: 29 jan. 2024.

REGIONALIDADES: A COMIDA É PATRIMONIO

Atividade 34

Eixo D Item 24

OBJETIVO

Promover o conhecimento de que a alimentação varia bastante de acordo com a região e que, independentemente de ser diferente, é uma cultura a ser respeitada.

PÚBLICO ALVO

Ensino Médio
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

equipamento de reprodução de áudio

Organização prévia

1. Dividir a turma em 6 grupos.
2. Realizar o sorteio das regiões do Brasil de acordo com o bioma.
3. Use o mapa dos biomas para realizar uma explicação breve sobre os mesmos. Use esse site como referência. <https://www.comidaepatrimonio.org.br/biomas>
4. Os alunos devem escolher uma plataforma de gravação e/ou edição de áudio

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Explique a atividade que consiste em pesquisar sobre a alimentação e fatores culturais que a envolvem. Região que será determinada no sorteio;
2. Realize uma breve explicação sobre cada um dos biomas brasileiros.
3. Os alunos de cada grupo devem criar ao menos um episódio de um podcast sobre o tema da região com duração entre 5 e 15 minutos. Para isso os alunos podem usar alguns programas para captação e edição de áudio, tais como: Adobe Audition, Anchor, Discord, Audacity, Descript e Podcastle. (Caso a criação de conteúdo digital seja um problema, os alunos podem realizar a pesquisa e apresentar o conteúdo em cartazes)
4. Além da gravação do podcast os alunos devem preparar uma receita típica do bioma selecionado (caso ocorra alguma dificuldade de encontrar os ingredientes da região os alunos podem realizar a adaptação das receitas com ingredientes presentes na região Sul)
5. No dia marcado para a apresentação, a turma deve ouvir a gravação do podcast do grupo e experimentar a receita elaborada.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. CAMPANHA “COMIDA É PATRIMÔNIO”. Disponível em: <https://www.comidaepatrimonio.org.br/intro>. Acesso em: 29 jan. 2024.

A INFLUÊNCIA DOS POVOS IMIGRANTES PARA A CULINÁRIA BRASILEIRA

Atividade

Eixo D Item 31

OBJETIVO

Compreender a nacionalidade de alguns alimentos que foram aculturados pelo Brasil

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
Linguagens e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Lápis
Mapa mundi
Folha A4

Organização prévia

1. Imprima a atividade do material complementar.
 2. Obtenha o mapa mundi ou então um globo terrestre
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

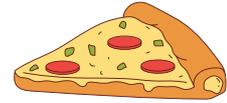
1. Apresente o mapa para a turma.
2. Inicia uma conversa explicando a multiculturalidade da formação do Brasil devido às ondas migratórias (forçadas e espontâneas).
3. Explique que cada um dos países deixou uma marca na cultura alimentar do nosso país.
4. Entregue a folha com a atividade e pergunte se os alunos reconhecem as bandeiras expressas nas folhas.
5. Com a ajuda do mapa indique onde ficava um dos países apresentados na atividade.
6. A atividade consiste nos alunos traçarem uma linha ligando a bandeira do país ao nome e a comida típica.

MATERIAL COMPLEMENTAR

1. Ligue, por meio de uma linha, a bandeira do país ao nome correspondente e a comida típica presente também na nossa culinária



JAPÃO



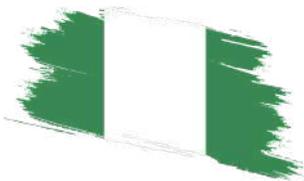
FRANÇA



EGIT
O



ARENTINA



NIGÉRIA



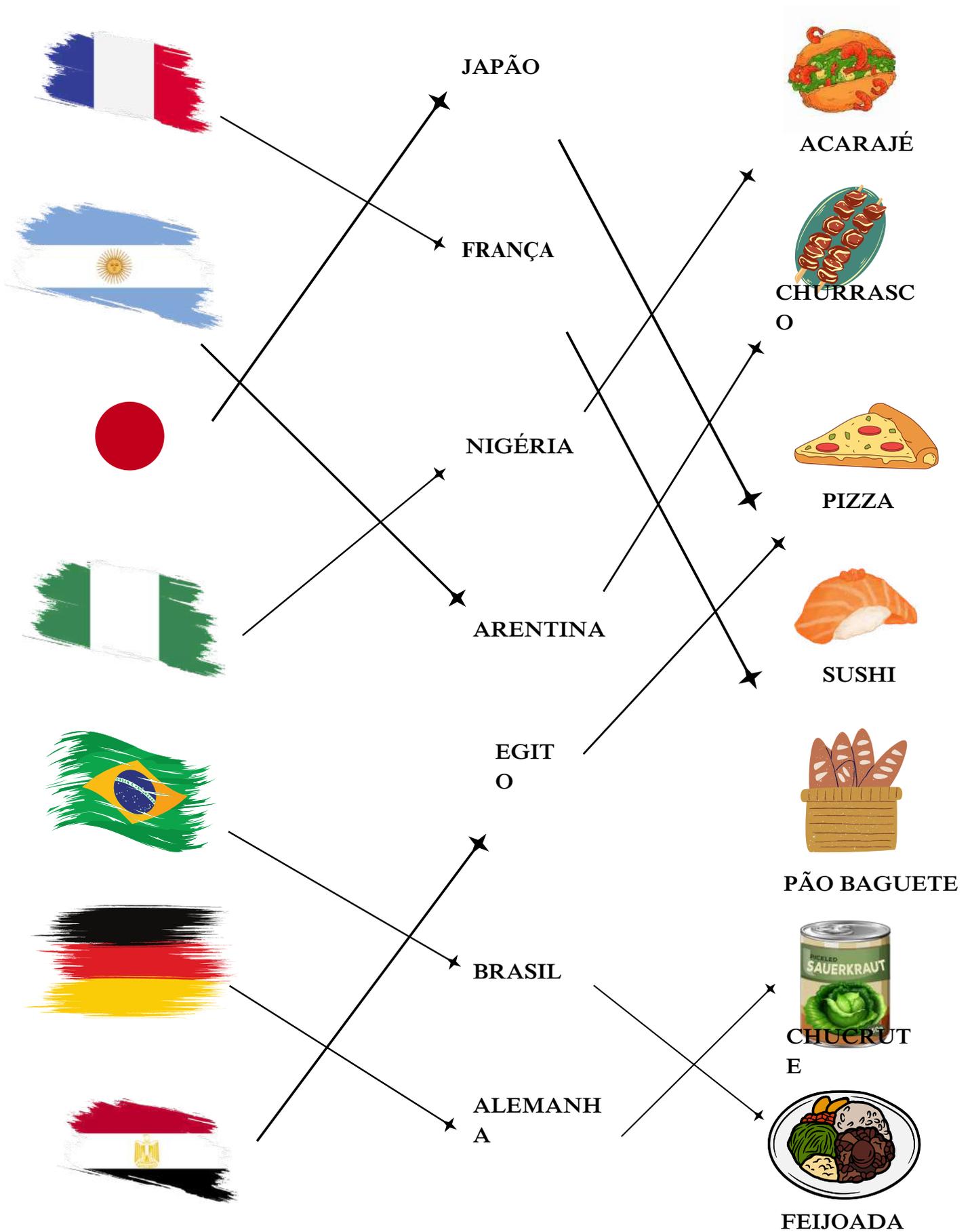
BRASIL



ALEMANH
A



RESPOSTA DO MATERIAL COMPLEMENTAR



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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. CAMPANHA “COMIDA É PATRIMÔNIO”. Disponível em: <https://www.comidaepatrimonio.org.br/intro>. Acesso em: 29 jan. 2024.

TESTE DE ACEITABILIDADE

Atividade

Eixo D Item 26

OBJETIVO

Aplicar o teste de aceitação com escala hedônica facial, mista e verbal para avaliar a percepção dos usuários da escola.

PÚBLICO ALVO

Ensino Fundamental
Ensino Médio
Ensino Técnico
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas
Ciências da natureza e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Planilha de registro das informações do teste
Caneta
Prancheta
Fichas da escala hedônica
Impresso para documentar a realização do teste e do seu Resultado

Organização prévia

1. Selecione uma receita nova para a realização do teste de aceitabilidade
 2. Chegue com antecedência para a organização da atividade. Acompanhe a elaboração da preparação, verifique se está sendo respeitada a receita padrão na quantidade de ingredientes e no modo de preparo
 3. Selecione a sala/turma que servirá como amostra
 4. Informe a turma que naquele dia específico eles devem responder ao teste de aceitabilidade.
 5. Levar as fichas da escala hedônica impressas e cortadas
 6. Orientar os manipuladores de alimentos para servir os alunos normalmente.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Distribuir as fichas com a escala hedônica (adequada à série), que devem ser respondidas antes de sair do refeitório ou em sala de aula;
2. Explicar como as fichas devem ser preenchidas;
3. Solicitar que os escolares coloquem o nome da preparação na ficha ou que o nutricionista a preencha;
4. Promover um ambiente de individualidade de julgamentos, onde não haverá conversas entre os escolares;
5. Recolher as fichas preenchidas.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Modelo de ficha de escala hedônica facial mista que pode ser utilizada para escolares

TESTE DE ACEITAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Nome: _____ Série: _____ Data: _____

Marque a carinha que mais represente o que você achou do _____

				
Detestei	Não Gostei	Indiferente	Gostei	Adorei
1	2	3	4	5

Diga o que você **mais** gostou na preparação: _____

Diga o que você **menos** gostou na preparação: _____

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. FUNDO NACIONAL DO DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar. 2 ed. Brasília, 2017. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/phocadownload/programas/alimentacao_escolar/consultas/Teste%20de%20Aceitabilidade%20_%20a%20educacao%202017.pdf

A COMIDA DA ESCOLA É BOA?

Atividade

Eixo D Item 26

OBJETIVO

Aplicar o teste de investigação do índice de adesão do PNAE

PÚBLICO ALVO

Ensino Fundamental
Ensino Médio
Ensino Técnico
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas
Ciências da natureza e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Planilha de registro das informações do teste
Caneta
Prancheta

Organização prévia

1. No intuito de facilitar a realização da investigação do índice de adesão, recomenda-se que o índice supracitado seja realizado no dia da aplicação do teste de aceitabilidade, sendo necessário a utilização da fórmula do Índice de adesão é igual a razão do número de estudantes que consumiram a refeição pelo número de estudantes presentes na escola, vezes 100.
 2. Diante da necessidade de estabelecer um critério de referência, o PNAE utilizará como ponto de corte os valores obtidos em um estudo realizado pela faculdade de engenharia de alimentos da Universidade de Campinas. Nesta pesquisa a adesão dos escolares foi avaliada apresentando percentuais classificados em quatro categorias: alto (acima de 70%), médio (50 a 11 70%), baixo (30 a 50%) e muito baixo (menor que 30%)
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Verifique a com a direção da escola o número total de alunos matriculados.
2. Veja junto dos professores e da direção o número de alunos presentes na escola no dia da pesquisa
3. Aplique esses dados na formula e obtenha o resultado

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

1. STURION, G.L.; SILVA, M.V.; OMETTO, A.M.H.; FURTUOSO, C.O.M.; PIPITONE, M.A.P. Fatores condicionantes da adesão ao Programa de Alimentação Escolar no Brasil. *Rev. Nutr.*, v. 18, n. 2, p. 167-181, 2005.
2. [FNDE] Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília: Ministério da Educação e Cultura – MEC; 2007. Disponível em:
3. BRASIL, Ministério da Saúde, Ministério da educação. Portaria Interministerial nº 1.010 de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio, das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília: Ministério da saúde e Ministério da Educação, 2006.
4. BRASIL, Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Conselho Deliberativo. Resolução/FNDE/CD/Nº 38, de 16 de julho de 2009. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, 2009.
5. ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. Análise sensorial de alimentos e bebidas: terminologia – NBR 12806. Rio de Janeiro: ABNT, 1993. 8 p.
6. VIEIRA, I.C.; Métodos de aceitação em merenda escolar [Tese]. Campinas (SP): Faculdade de engenharia de alimentos e agrícola: Universidade de Campinas, 1981.
7. SZCZESNIAK, A. S. An overview of recent advances in food texture research. *Food Technology*, v.31, n.4, p.71-77, 1977.
8. CALIL, R.; AGUIAR, J. Nutrição e administração nos serviços de alimentação escolar. São Paulo: Marco Markovitchi, 1999. 80p.
9. LANZILLOTTI, R. S.; LANZILLOTTI, H. S. Análise sensorial sob o enfoque da decisão fuzzy. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 12, n. 2, p. 145 -157, 1999.
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Dez Passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde. 2002.
11. STURION G.L. Programa de Alimentação Escolar: avaliação do desempenho em dez municípios brasileiros [Tese]. Campinas (SP): Faculdade de Engenharia de Alimentos, Universidade de Campinas; 2002

ALIMENTAÇÃO COMO PRÁTICA SOCIAL

Atividade 37

Eixo D Item 27

OBJETIVO

Reconhecer os hábitos alimentares e os princípios intrínsecos ligados educação alimentar e nutricional, como: autonomia, prazer, saúde, cultura, diversidade, sustentabilidade.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel (sirva para montar cartazes)

Canetas coloridas

Fita adesiva

Organização prévia

Definir ideias ligadas a comida, como: comida de festa, comida do dia a dia, comida de final de semana, comida de família, comida de escola, comida que conforta, **comida de verdade** e etc.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Questione o que eles tem em mente sobre cada ideia. Ex: comida de verdade
2. Em seguida, peça para que desenhem/escrevam todas as comidas relacionadas aos exemplos descritos na **'organização prévia'**.
3. Reúna as respostas e montem um único cartaz com a variedade de respostas dadas por cada um.
4. Reflitam em grupo se a ideia que cada um traz de cada item coincidem.

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/GuiaAlimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 10 jan. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. CAMPANHA “COMIDA É PATRIMÔNIO”. Disponível em: <https://www.comidaepatrimonio.org.br/intro>. Acesso em: 29 jan. 2024.

IGUALDADE DE GÊNEROS NO CAMPO DA CULINÁRIA PROFISSIONAL

Atividade 36

Eixo D Item 28

OBJETIVO

Promover a discussão do tema comida e gênero no universo culinário profissional, determinando o papel do homem e da mulher.

PÚBLICO ALVO

09º Ano
Ensino médio
Ensino técnico
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Internet
Chromebook/celular

Organização prévia

1. Organizar a turma em um círculo;
 2. Ter acesso à internet.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- 1.
2. Divida os alunos em grupos
3. Cada grupo deve fazer as seguintes perguntas para os trabalhadores de UAN:
 - Pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
4. Os alunos devem bolar uma apresentação sobre quais locais foram visitados e quais as respostas foram dadas pelos colaboradores.
5. Ao final da exposição de todos os grupos, cada aluno deve fazer escrever um texto de até 30 linhas sobre como as questões de gênero se interligam no seu município com a produção e consumo de alimentos.

RELIGIÃO E CULTURA: TEM INFLUÊNCIA NOS PAPÉIS DE GÊNERO NA SOCIEDADE

Atividade 36

Eixo D Item 28

OBJETIVO

Promover a discussão do tema comida e gênero no universo culinário profissional, determinando o papel do homem e da mulher.

PÚBLICO ALVO

09º Ano
Ensino médio
Ensino técnico
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Internet
Chromebook/celular

Organização prévia

1. Organizar a turma em um círculo;
 2. Ter acesso à internet.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- 1.
2. Divida os alunos em grupos
3. Cada grupo deve fazer as seguintes perguntas para os trabalhadores de UAN:
 - Pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
 - pensar nas perguntas
4. Os alunos devem bolar uma apresentação sobre quais locais foram visitados e quais as respostas foram dadas pelos colaboradores.
5. Ao final da exposição de todos os grupos, cada aluno deve fazer escrever um texto de até 30 linhas sobre como as questões de gênero se interligam no seu município com a produção e consumo de alimentos.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Cozinha é lugar de mulher? Desigualdade de gênero e masculinidade em cozinhas profissionais. Disponível em :
https://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1498781075_ARQUIVO_biancabriguglio_cozinhaelugardemulher.pdf

ALIMENTAÇÃO E GÊNERO

Atividade N°????

Eixo D Item 28

OBJETIVO

Promover a discussão do tema alimentação e gênero na sociedade para compreender como o gênero opera enquanto organizador da subjetividade dos atores no universo culinário, determinando o papel do homem e da mulher na produção e consumo da comida.

PÚBLICO ALVO

09º Ano
Ensino médio
Ensino técnico
EJA

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

06 Cartolinas/papel pardo
Caneta hidrográfica de ponta grossa
Régua
Fita crepe
Internet
Chromebook/celular ou sala de vídeo

Organização prévia

1. Divida a turma em 04 grupos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Divida os alunos em 04 grupos;
2. Apresente o vídeo antes que os grupos iniciem as pesquisas, vídeo disponível no link <https://www.youtube.com/watch?v=O-2n860J36E>
3. Sorteie entre os grupos os seguintes temas de alimentação e gênero (grupo (1) pré-história, grupo (2) - idade antiga, grupo (3) - idade medieval, grupo (4) - idade moderna), peça para eles pesquisarem na internet, qual era o papel de cada gênero relacionado à alimentação na respectiva época do seu grupo;
4. Após o sorteio, disponibilizar 10 minutos para a realização da pesquisa. Em seguida, deverão passar essas informações para o cartaz, onde devem fazer uma linha na vertical fazendo uma linha de divisão, de um lado vai ser escrito no topo do cartaz, gênero feminino e do outro lado gênero masculino, com as suas funções na época abaixo na linha correspondente;

CONTINUAÇÃO DA DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE....

5. Em seguida, o primeiro grupo deve colar o cartaz no quadro e apresentar à turma as informações levantadas. Logo, o grupo 2 deve colar ao lado do cartaz do grupo 1 e apresentar as informações e assim sucessivamente;

6. Após a apresentação de todos os grupos, com os cartazes afixados no quadro, os alunos devem assistir ao vídeo do início até 02 minutos 39 segundos, disponível no link https://www.youtube.com/watch?v=c_LfRrBhmWU;

7. Após assistirem ao vídeo, fixar um cartaz em branco ao lado da linha do tempo e escrever (DIAS ATUAIS) no topo do cartaz. O professor deve traçar uma linha na vertical, fazendo uma linha de divisão no meio do cartaz, de um lado vai ser escrito gênero feminino e do outro lado gênero masculino, e perguntar para a turma qual o papel dos gêneros hoje, comparando com as informações das outras eras, após preencher esse cartaz;

8. Em seguida, aplique mais um 01 cartaz em branco ao lado do cartaz dos “dias atuais”. No topo do cartaz, o professor deve escrever (FUTURO) e questionar a turma sobre como podemos modificar esse cenário de séculos no futuro.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Comida e gênero: as relações e suas tramas. Disponível em: https://www.encontro2012.mg.anpuh.org/resources/anais/24/1340673372_ARQUIVO_ANPUHMG2012.pdf

Plantar, criar, comer: classificação da comida e das pessoas no interior de famílias rurais. Disponível em: https://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/fg8/sts/ST6/Wedig-Martins-Menasche_06.pdf

IDENTIDADE INDIVIDUAL COLETIVA E AUTOESTIMA

Atividade

Eixo D Item 29

OBJETIVO

Refletir sobre aspectos que conformam a imagem corporal e sobre valores e atitudes a ela relacionados.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas
Ciências a Natureza e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Imagens de capas de revista o
Cola
Tesoura
Papéis coloridos
Caneta hidrocor
Tiras de papel

Organização prévia

1. Reprodução das figuras A e B
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Apresentar as figuras A e B e convidar os educandos a registrarem suas impressões/questionamentos sobre elas individualmente em pedaços de papel sem identificação.
2. Recolha os papéis e leia para a turma as anotações, estimulando que estabeleçam um diálogo sobre o tema.
3. Ler com os educandos a definição de imagem corporal apresentada no box do material complementar.
4. Problematizar: Como a imagem que as pessoas têm delas mesmas é construída? Que fatores influenciam essa construção? A família e os amigos influenciam essa construção? E a mídia? Que sentimentos são comuns em relação à imagem corporal (satisfação, insatisfação)? Que atitudes são comuns quando a pessoa não está satisfeita com seu corpo? Caso seja oportuno na realidade local, aproveitar a discussão para problematizar práticas não saudáveis de mudança do corpo, como dietas da moda, uso de anabolizantes (o suco) sem indicação de profissional de saúde e indução de vômitos.

-
3. Apresentar (ou distribuir) imagens de capas de revista e/ou anúncios. Estimular os educandos a comentá-las. Problematizar: Que tipo de beleza aparece nessas imagens? É esta a beleza que se vê nas ruas? Como são as pessoas que conhecemos? Como nos vemos? Como são as fotos nos sites de relacionamentos (Facebook, Instagram)? Existe um padrão de beleza? Se sim, quais são suas características? O quanto esse padrão compromete a autoestima das pessoas? Se for oportuno na realidade local, aproveitar a discussão para problematizar a prática de bullying.
 4. Propor aos educandos uma reflexão sobre a singularidade de cada pessoa, a valorização da diversidade como expressão da vida, o respeito às diferenças entre as pessoas e a importância do fortalecimento da autoestima para uma vida plena.
 5. Sugerir aos educandos que refaçam as capas de revistas e anúncios com desenhos, novas frases e imagens ou fotos, em defesa da diversidade e da beleza da singularidade.
-

MATERIAL COMPLEMENTAR



Imagem A



Imagem B

Imagem corporal

A imagem corporal pode ser definida como a percepção que o sujeito tem do próprio corpo com base nas sensações e experiências vividas ao longo da vida. Ela pode ser influenciada por inúmeros fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural no âmbito da subjetividade de cada ser humano, tais como sexo, idade, meios de comunicação, crenças, raça e valores. É uma espécie de “fotografia mental” que a pessoa elabora sobre a sua aparência física e pode ser construída ou destruída por tentativas que buscam uma imagem e um corpo ideais. Nessa perspectiva, o conceito de imagem corporal abrange três diferentes dimensões: uma dimensão perceptiva, que se refere à observação do próprio corpo, incluindo aspectos como dimensão e peso corporal; uma dimensão subjetiva, que diz respeito à satisfação (ou não) com o próprio corpo; e uma dimensão comportamental, caracterizada pelas ações que o sujeito realiza ou deixa de realizar em função de como percebe sua aparência física.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Guia de Sugestão de Atividades: Semana Saúde na Escola. Brasília, DF, 2013. p. 78-87. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_sugestoes_atividades_semana_saude_escola.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2024.

CASTRO, I. R. R. et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15; supl. 2, out. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000800014&script=sci_arttext>. Acesso em: 30 jan. 2024.

DEL CIAMPO, L. A.; DEL CIAMPO, I. R. L. Adolescência e imagem corporal. *Adolescência & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 55-59, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=246>. Acesso em: 20 fev. 2017.

FROIS, E. et al. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71-77, jan./mar. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n1/a09v16n1.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2024.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2009. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv43063.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2024.

_____. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Rio de Janeiro, 2013. 256 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv64436.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2024.

_____. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2024.

IDENTIDADE COLETIVA

Atividade

Eixo D Item 29

OBJETIVO

Reconhecer e a pluralidade Étnico Cultural do povo brasileiro.

PÚBLICO ALVO

5º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Mapa do Brasil

Organização prévia

Não há.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Iniciar a atividade estimulando os alunos a relatarem sobre a origem das suas famílias, indagando: De onde vem sua família? Quais as influências na sua herança genética? Todos têm o mesmo formato de corpo, cor da pele, dos olhos, tipo de cabelo? Você se parece com algum membro da família?
2. Identificar, com a ajuda dos educandos, as regiões/localidades do Brasil de onde vieram seus familiares gerações passadas.
3. Propor que pesquisem imagens de pessoas que vivem nas diferentes regiões do País em jornais, livros, revistas, internet etc.
4. Em um segundo momento, sugerir que os educandos compartilhem seus achados, estimulando-os a observarem semelhanças e diferenças entre as pessoas de diferentes regiões (seus traços físicos, vestimentas, atitudes) e os contextos em que estão inseridas (ex.: características do ambiente)
5. Estimular a reflexão sobre a pluralidade étnico-cultural dos povos, explorando as relações entre as influências genéticas, as influências ambientais e os biomas.
6. Propor uma reflexão sobre a identidade coletiva de grupos que se organizam em torno de interesses, gostos, convicções, ideologias etc. que têm em comum. Por exemplo: torcidas de times, grupos religiosos, fã clube de grupos musicais, coletivos políticos, grupos punk, dark, emo, feministas, funkeiros, marombeiros, sambistas, blogueiros etc. Estimular que os educandos identifiquem o quanto essas identidades coletivas influenciam a (e ao mesmo tempo se expressam na) aparência física de seus membros.

-
7. Propor aos educandos que elaborem produção textual abordando o tema da diversidade étnica e cultural. Para isso, sugerir que escolham entre prosa (ex.: conto, crônica, relato, narrativa) ou poesia.
8. Encorajar os educandos a compartilharem suas produções com a turma.

MATERIAL COMPLEMENTAR

CENTRO LATINO-AMERICANO EM SEXUALIDADE E DIREITOS HUMANOS. Módulo IV: Raça e Etnia. In: _____. Gênero e diversidade na escola: formação de professoras/es em gênero, orientação sexual e relações étnico-raciais: livro de conteúdo. Rio de Janeiro: CEPESC; Brasília: SPM, 2009. 266 p. Disponível em <http://estatico.cnpq.br/portal/premios/2014/ig/pdf/genero_diversidade_escola_2009.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2016.

DISKIN, L. Pedagogia do Sabão. In: _____. Cultura de Paz: redes de convivência. São Paulo:

SENAC, 2011. p. 13. Disponível em: <<http://www1.sp.senac.br/hotsites/gd4/culturadepaz/arqs/cartilha.pdf>>. Acesso em: 19 dez. 2016.

INSTITUTO PARADIGMA. Cartilha atividades inclusivas. São Paulo: Makro Kolor Gráfica e Editora, 2008. Disponível em: <<http://iparadigma.org.br/arquivos/cartilha%20atividades%20inclusivas.pdf>>. Acesso em: 19 dez. 2016.

PRÁTICAS ALIMENTARES: CULINÁRIA E COMENSALIDADE

Atividade 36

Eixo D Item 30

OBJETIVO

Valorizar a prática da culinária e a comensalidade.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Alimentos, utensílios, equipamentos, materiais e roteiros necessários para a oficina culinária, definidos com base no tema escolhido, seguindo-se o passo a passo apresentado no box a seguir

Organização prévia

1. Juntamente com os alunos, definir uma das receitas contidas no capítulo de livro de receitas.
2. Organizar com base no passo a passo apresentado no capítulo de livro de receitas

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Realizar oficina culinária com os educandos.
2. Após a confecção e a degustação das preparações, estimular os educandos a expressarem suas sensações e opiniões sobre as preparações e a experiência em si: sentimentos, como foi cozinhar juntos, como foi a divisão das tarefas, como foi ver a preparação pronta e as pessoas experimentando o que cada um fez. Problematizar a culinária como prática emancipatória e promotora de autonomia, do autocuidado e do cuidado com o outro e o significado da comensalidade (comer juntos, partilhar o alimento) na história e na vida contemporânea. Podem ser usadas como perguntas disparadoras dessa reflexão: Quem sabe cozinhar? Quem gosta de cozinhar? Quem cozinha em casa? Quem quer aprender a cozinhar? Quando a gente não sabe cozinhar, de quem a gente depende? De outra pessoa, da indústria de alimentos ultraprocessados? Se a gente sabe cozinhar, tem mais autonomia para escolher o que vai comprar e comer? Realizamos as refeições na companhia de outras pessoas? O que impede essa prática em nosso dia a dia? E o que favorece essa prática em nosso dia a dia? Como podemos valorizá-la junto aos familiares e aos amigos

MATERIAL COMPLEMENTAR

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, p. EN178221, 2022.

DE SOUZA LIMA, Romilda; NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.

NAVES, Marcelo et al. Comensalidade e cultura: saberes e sabores nas refeições contemporâneas. 2022.

MOLINA-BONETTO, Cecilia et al. Estudantes ou consumidores? Práticas de comensalidade em escolas de ensino fundamental em Mendoza, Argentina. *Hacia la Promoción de la Salud*, v. 27, n. 1, p. 86-101, 2022.

VAMOS COMER JUNTOS?

Atividade 36

Eixo D Item 30

OBJETIVO

Promover o hábito de realizar as refeições junto aos seus familiares e amigos.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências da Natureza
Ciências Humanas
Artes

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Roupas para caracterização para o teatro.
Materiais recicláveis

Organização prévia

Utilize os materiais recicláveis para confecção de uma TV, um computador e 4 celulares para realização do teatro.

Como opcional deixamos a ideia de levarem uma preparação para compartilhar junto a encenação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Podem dividir a atividade em dois dias, um para confecção e outro para a realização do teatro em si.
2. No dia reservado para o teatro demonstre duas cenas que dois grupos diferentes vão encenar: 1ª: Uma mesa com pessoas realizando as refeições juntas e 2ª: Uma refeição sendo realizada sozinho, assistindo TV e/ou em cima do computador.
3. Com isto, questione os alunos: “ Qual cena vocês se identificaram mais?”
4. Apresente as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira dos benefícios de compartilhar uma refeição.

MATERIAL COMPLEMENTAR

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, p. EN178221, 2022.

DE SOUZA LIMA, Romilda; NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.

NAVES, Marcelo et al. Comensalidade e cultura: saberes e sabores nas refeições contemporâneas. 2022.

MOLINA-BONETTO, Cecilia et al. Estudantes ou consumidores? Práticas de comensalidade em escolas de ensino fundamental em Mendoza, Argentina. *Hacia la Promoción de la Salud*, v. 27, n. 1, p. 86-101, 2022.

ACULTURAMENTO NA CULINÁRIA BRASILEIRA

Atividade

Eixo D Item 31

OBJETIVO

Reconhecer a influência dos povos originários na cultura alimentar do Rio Grande do Sul.

PÚBLICO ALVO

1º ao 3º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
Linguagens e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Insumos alimentares
Toucas
Utensílios culinários

Organização prévia

1. Combinar com a direção da escola a compra dos insumos.
 2. Separar a turma em grupos e definir a preparação.
 - Culinária japonesa
 - Culinária egípcia
 - Cultura americana
 - Cultura italiana
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicia a atividade falando sobre o tema aculturação. Fale que ele é a fusão de duas ou mais culturas e a formação de algo totalmente novo. Explique que esse fenômeno também ocorre com os alimentos. Um exemplo de um aculturação na culinária é o prato chamado “Hot”, que se originou da culinária asiática com o sushi e foi modificada no Brasil, ganhando a sua versão frita.
2. Divida os alunos em equipes. Cada equipe deve fazer uma releitura de um prato tradicional de outra cultura:
 - Grupo A: releitura do sushi
 - Grupo B: releitura da pizza
 - Grupo C: hot dog
 - Grupo: Lasanha
3. Todos os pratos devem ser saudáveis e não podem conter alimentos ultraprocessados.
4. Não esqueça de pedir para que os alunos coloquem as toucas e lavem as mãos antes da atividade.
5. Ao final da atividade os grupos podem experimentar as preparações dos outros grupos.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Higienização das Mãos. 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos> Acesso em 15 jan. 2024.

BARROS, Bruna Rosa do Nascimento de. Os livros de culinária como marco identitário no Brasil. 2016.

A INFLUÊNCIA DOS POVOS ORIGINÁRIOS NA CULTURA ALIMENTAR

Atividade

Eixo D Item 31

OBJETIVO

Reconhecer a influência dos povos originários na cultura alimentar do Rio Grande do Sul.

PÚBLICO ALVO

1º ao 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
Linguagens e suas tecnologias

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Erva-mate
Bomba
Cuia
Água quente
Garrafa térmica
Enfeites para chimarrão (opcional)

Organização prévia

1. Buscar a história da lenda do chimarrão
 2. Preparar e montar o chimarrão tradicional
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicia a atividade fazendo uma roda.
2. Pergunte para os alunos quem da família deles gosta de tomar chimarrão e qual a frequência. Aproveite e pergunte se os alunos costumam consumir está bebida.
3. Faça a leitura da Lenda da história do chimarrão.
4. Em seguida fale do significado dessa bebida típica de origem dos povos originários do sul da América do Sul. Fale sobre os objetos necessários para tomar essa bebida (cuia, bomba e a erva-mate).
5. Passe o mate para que todos possam experimentar.

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

SIMON, Everton Luiz. Culinária regional: história, saberes e identidade regional no Vale do Rio Pardo/RS-Brasil. 2014.

RECK, Daffine Natalina et al. Patrimônio posto à mesa: a culinária das comunidades de Dona Francisca-RS. 2023.

MANTAI, Adriele et al. PLURALIDADE CULINÁRIA NO BRASIL. Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica, 2023.

A HISTÓRIA DA EVOLUÇÃO ALIMENTAR

Atividade

Eixo D Item 25

OBJETIVO

Estabelecer relações entre passado e presente, discutindo mudanças e permanências do consumo alimentar.

PÚBLICO ALVO

6º ao 9º

COMPONENTE CURRICULAR

História

MATERIAIS NECESSÁRIOS

1. Projetor de vídeo
2. Cartolina, papel pardo ou folha de ofício
3. Caneta hidrocor ou pincel atômico
4. Lápis de cor ou giz de cera
5. Fita crepe

Organização prévia

1. Pesquise sobre a história e a evolução da alimentação no mundo.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Passe para a turma assistir sobre a história da alimentação, contido nos materiais complementares.
2. Após assistido, analise com a turma o que as pessoas comiam em diferentes épocas e mostre que comida pode ser documento histórico.
3. Conversem sobre as diferentes formas de se adquirir e preparar os alimentos, que não existiam mercados ou padarias, que tudo era preparado em suas casas (converse conforme a pesquisa realizada)
4. Questione sobre o consumo excessivo de doces, salgadinhos, refrigerantes, comparando que em outros tempos esses alimentos não existiam.
5. Dar exemplos de alimentos que se consumiam antigamente e que hoje ainda se consomem, porém foram modificados e acrescidos de açúcar e gorduras, como exemplo a pipoca, que antes era consumida somente com pouco sal, e hoje existem pipocas ditas “gourmet” que são cheias de açúcares e corantes, e as pipocas de micro-ondas que contém muita gordura, assim como muitos outros alimentos. Peça exemplos para os alunos de outros alimentos que foram modificados.
6. Após esse debate, solicite que os alunos elaborem cartazes (pode ser feito uma linha do tempo da alimentação) com esses alimentos e suas modificações, e distribuam pela escola, para que as outras turmas tenham o conhecimento.

VÍDEO COMPLEMENTAR COMPLEMENTAR

História da Alimentação. Produção: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição.

Duração: 2,38 min. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pY8SCYI3Ro4>>

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

CARNEIRO, Henrique. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Elsevier Brasil, 2017

ABREU, Edeli Simioni de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. Saúde e sociedade, v. 10, p. 3-14, 2001.

DA CÂMARA CASCUDO, Luís. História da alimentação no Brasil. Global Editora e Distribuidora Ltda, 2017.

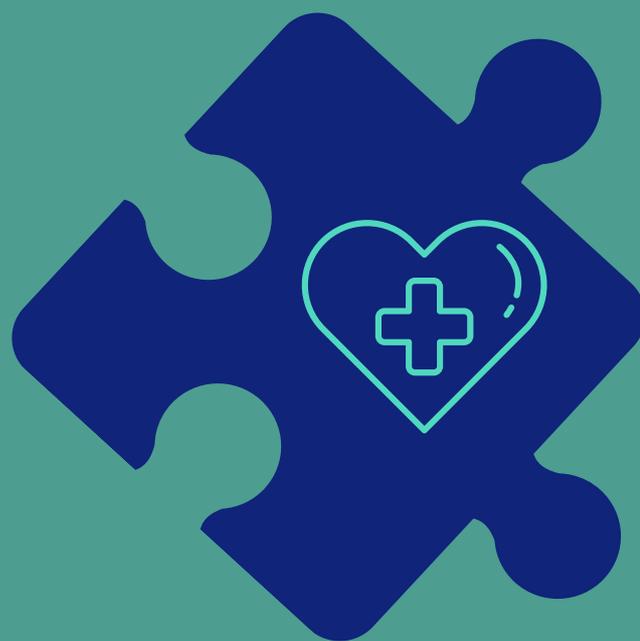
WILLIOT, Jean-Pierre; FUMEY, Gilles. História da alimentação. Editora Vozes, 2023.

Exemplos de temas que podem ser abordados:

- Na medicina antiga, se utilizavam de chás para curar algumas enfermidades, utilizavam batatas na testa para “baixar” a febre, para dores e inflações na garganta usam sal e limão para gargarejos, e assim muitos outros alimentos.
 - Quais as modificações que houve na alimentação escolar?
 - Qual a importância da alimentação na evolução humana?
 - Qual a importância da tecnologia no setor de alimentação?
-



ATIVIDADES DE SAÚDE



DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEDUC/RS

APRESENTAÇÃO



Escola local de saberes, é onde aprendemos uma variedade de assuntos que nos permitem compreender as leis físicas e químicas que nos afetam e os processos biológicos envolvidos em várias etapas da vida.

Hábitos saudáveis são um conjunto de conhecimentos e atitudes que aplicamos em nosso cotidiano, nos trazendo múltiplos benefícios.

Dada a importância que as escolas tem na formação da população, é importante abordar a saúde em sala de aula. Ensinar aos alunos os fundamentos da higiene, incentivá-los a trabalhar o corpo e a mente e proporcionar-lhes conhecimentos sobre as diversas doenças que afetam as pessoas, e as várias maneiras de se evitar, são formas de melhorar a qualidade de vida.

Diante a esse desafio, sentimos a necessidade de incluirmos atividades relacionadas a saúde, para trabalhar de forma lúdica e estimulante com nossos alunos.

“Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença.”

LAVA UMA, MÃO!

Atividade 37

Eixo A item 1

OBJETIVO

Conscientizar sobre a importância da lavagem de mãos na prevenção de doenças

PÚBLICO ALVO

1º e 5º ano

COMPONENTE CURRÍCULAR

Língua portuguesa

Música

Artes

Ciências

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tapa olhos ou venda

Tinta guache

Aparelho de som

Organização prévia

1. Busque na internet pela música lavar as mãos de autoria de Arnaldo Antunes e reserve. No Youtube você também pode procurar essa música na versão do Castelo Ratimbum.
 2. Separe potes de tinta guache e a venda.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Comece uma roda de conversa com os alunos e pergunte sobre os seguintes temas:
 - Vocês costumam lavar as mãos?
 - Em que momentos devemos lavar as mãos?
 - Por que é importante lavar as mãos?
 2. Por último fale que tem um desafio para os alunos. O desafio consiste em lavar corretamente as mãos, mas com os olhos vendados.
 3. Defina e realize o ordenamento da participação dos alunos.
 4. Venda os olhos dos escolares e coloque um pouco de tinta na palma das mãos.
 5. Solicite que os escolares simulem que estão lavando as mãos.
 6. Leve a criança até uma pia e, ainda com os olhos vendados, a criança deve lavar as mãos com a água corrente e sabão.
 7. Se, por acaso, ainda sobrar um pouco de tinta nas mãos da criança significa que ela não está realizando o protocolo correto de lavagem de mão.
 8. Depois de todas as crianças terem passado por esse dinâmica, coloque a música lavar a mão e enquanto canta a música realize os movimentos corretos da lavagem de mãos.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Higienização das Mãos. 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos> Acesso em 15 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. OPAS se junta ao Bebê Tubarão para ensinar crianças pequenas a se proteger da COVID-19. PAHO TV. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=74rCDQOmErA>> Acesso em 15 jan. 2024.

H Sax, B Allegranzi, M-N Chraïti, J Boyce, E Larson, D Pittet. The World Health Organization hand hygiene observation method. American Journal of Infection Control, 2009.

Sax H, Allegranzi B, Uçkay I, Larson E, Boyce J, Pittet D. “My five moments for hand hygiene” – a user-centred design approach to understand, train, monitor and report hand hygiene. Journal of Hospital Infection 2007;67:9-21.

MATERIAL COMPLEMENTAR

Uma	Água uma
Lava a outra	Água outra
Lava uma (mão)	Água uma
Lava a outra (mão)	(Mão)
Lava uma	Água outra
(Mão)	Água uma
Lava a outra (mão)	
Lava uma	Na segunda, terça, quarta, quinta e sexta-feira
	Na beira da pia, tanque, bica, bacia, banheira,
Depois de brincar no chão de areia a tarde inteira	
Antes de comer, beber, lambar, pegar na mamadeira	Lava uma (mão) (Mão) (Mão) (Mão)
Lava uma (mão)	
Lava outra (mão)	Água uma (mão)
Lava uma	Lava outra (mão)
Lava outra (mão)	Lava uma (mão)
Lava uma	Lava outra
	Lava uma
A doença vai embora junto com a sujeira	
Verme, bactéria, mando embora embaixo da torneira	

LAVAGEM DE MÃOS

Atividade 38

Eixo A item 1

OBJETIVO

Promover uma ação de promoção da saúde através de uma medida fácil, eficaz e de baixo custo, como lavar às mãos.

PÚBLICO ALVO

5º e 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Ciências

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tinta neon

Luz negra

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Comece uma roda de conversa com os alunos e pergunte sobre os seguintes temas:
 - Você conhecem todos os movimentos da lavagem de mãos?
 - Por que é importante lavar as mãos?
 - Quais são os momentos mais importantes?
 2. Colocar a tinta nas mãos dos alunos.
 3. Orienta-los a realizar os 12 passos da lavagem de mãos.
 4. Após posicionar as mãos do aluno próximas a luz negra.
 5. As partes em que a tinta não se fixou são as partes em que o aluno ainda precisa melhorar a higiene.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Higienização das Mãos. 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos> Acesso em 15 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. OPAS se junta ao Bebê Tubarão para ensinar crianças pequenas a se proteger da COVID-19. PAHO TV. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=74rCDQOmErA>> Acesso em 15 jan. 2024.

H Sax, B Allegranzi, M-N Chraïti, J Boyce, E Larson, D Pittet. The World Health Organization hand hygiene observation method. American Journal of Infection Control, 2009.

Sax H, Allegranzi B, Uçkay I, Larson E, Boyce J, Pittet D. “My five moments for hand hygiene” – a user-centred design approach to understand, train, monitor and report hand hygiene. Journal of Hospital Infection 2007;67:9-21.

MATERIAL COMPLEMENTAR

TENHA AS MÃOS BEM LAVADAS EM 12 PASSOS



Molhe as mãos com água.



Aplique o sabonete para ensaboar.



Ensaboe as palmas, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma direita contra o dorso esquerda, e vice-versa.



Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



Esfregue o dorso dos dedos de uma das mãos com a palma da mão oposta, e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo, fazendo movimento circular, com o auxílio da palma direita, e vice-versa.



Friccione, em movimento circular, as polpas digitais e as unhas de uma mão na outra, e vice-versa.



Enxague bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Use sempre papel toalha para fechar a torneira e jogue-o no lixo após o uso.



Agora, as suas mãos estão limpas.

DR. SORRISO - HIGIENE BUCAL

Atividade 39

Eixo A item 1

OBJETIVO

Promover a saúde bucal dos alunos

PÚBLICO ALVO

1º e 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR

Língua portuguesa

Artes

Ciências

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Garrafas pet 600ml ou 200ml

Papelão

Palitos de churrasco

Cola quente

EVA Vermelho

Fios de lã

Tinta branca

Tinta vermelha

Escova de dentes

Organização prévia

1. Recorte a parte inferior a garrafa pet. A base, parte inferior da garrafa será os dentes da boca.
 2. Depois de recortada todas as garrafas, pinte-as com tinta branca e reserve.
 3. Recorte o papelão em duas partes iguais em formato de “U”, o papelão formará a boca da atividade.
 4. Pinte a boca de vermelho e reserve.
 5. Com a cola quente, cole as a parte inferior da garrafa na borda do papelão. Repita o processo na outra parte do papelão.
 6. Use os palitos de churrasco para garantir que a boca permaneça aberta.
 7. Espere secar.
 8. Recorte o EVA em formato de língua e cole na boca.
-

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. Inicie falando sobre a importância da higiene bucal. Destaque a necessidade de realizar a higiene após as refeições
 2. Com a escova de dentes mostre como deve ser a limpeza correta
 3. Use o fio de lã para simular a passagem do fio dental
 4. Permita que os Alunos interajam com a boca.
-

SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Higienização das Mãos. 21 set. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos> Acesso em 15 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. OPAS se junta ao Bebê Tubarão para ensinar crianças pequenas a se proteger da COVID-19. PAHO TV. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=74rCDQOmErA>> Acesso em 15 jan. 2024.

H Sax, B Allegranzi, M-N Chraïti, J Boyce, E Larson, D Pittet. The World Health Organization hand hygiene observation method. American Journal of Infection Control, 2009.

Sax H, Allegranzi B, Uçkay I, Larson E, Boyce J, Pittet D. “My five moments for hand hygiene” – a user-centred design approach to understand, train, monitor and report hand hygiene. Journal of Hospital Infection 2007;67:9-21.

LIVRO DE RECEITAS



Divisão da Alimentação Escolar

SEDUC

APRESENTAÇÃO



Os livros de receitas são sempre vistos com encanto, uma forma incrível de se transformar alimentos em gestos de ternura! Antigamente os livros de receitas, eram escritos a mão em cadernos simples, e passados de geração em geração, sempre com muito zelo. Neste nosso livro não é diferente, tivemos atenção em transcrever com amor, receitas práticas, saudáveis e saborosas.

O livro contém receitas para crianças, adolescentes e adultos, o que o torna um recurso muito interessante, de explorar atividades de educação alimentar e nutricional em sala de aula. Além da qualidade dos alimentos, a realização de atividades culinárias levanta questões sobre quantidade, porções de alimentos incluídas nas receitas, cozimento, transformação por meio de aquecimento, leitura e compreensão de rótulos, além de proporcionar diversas oportunidades de aprendizagem. Estar na cozinha e manusear os alimentos também é uma oportunidade para falar sobre desperdício de alimentos, cuidado e respeito com a natureza.

Sugerimos que os alunos, reproduzam as receitas em casa. Cozinhar em família e com as crianças são incentivos poderosos para a ingestão de alimentos saudáveis, e para a construção de boas relações familiares.

Cozinhar é um ato de amor!

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1 pão francês amanhecido, sem casca, em cubos
- 500g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de polpa de tomate
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de manjeriço seco
- meia xícara (chá) de água
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o pão, o frango, o ovo, a cebola e a salsa, até formar uma massa homogênea.
2. Modele as almôndegas e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte a polpa de tomate, o manjeriço, o sal, a pimenta do reino e a água e deixe ferver.
4. Acrescente as almôndegas, tampe a panela e leve ao fogo médio por cerca de 8 minutos ou até que as almôndegas estejam cozidas. Sirva.



BARRINHA DE CEREAL

INGREDIENTES:

- 1 xíc. de flocos de arroz sem açúcar (40g)
- 1 xíc. de aveia em flocos (90g)
- 1/2 xíc. de uva passas (preta ou branca) (80g)
- 2 bananas médias bem maduras e amassadas (200g)
- 1/2 xíc. de amendoim ou castanha trituradas (50g)
- 2 col. de sopa de mel (40g)
- 2 col. de sopa manteiga (40g)

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
 2. Despeje a massa em uma forma retangular (15 x 20 cm) untada com manteiga e alise com uma espátula molhada para não grudar na massa. Leve ao forno médio (180°) preaquecido por cerca de 25 minutos.
 3. Retire do forno e com a massa ainda quente, marque o tamanho das barrinhas que você deseja e corte com uma faca. Espere esfriar e desenforme. Sirva em seguida ou, se preferir, embrulhe cada barrinha em papel alumínio e armazene por até 3 dias para consumir.
- Rendimento: em torno de 18 unidades de 30gramas cada.



BOLINHO DE CARNE SUÍNA

INGREDIENTES:

- 500g de carne suína moída
- 1 ovo
- 2 col. de farinha de trigo
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- Tempero verde
- 1 colher de sal

MODO DE PREPARO:

1. Juntar a carne moída suína, com o ovo, a cebola picada, o tempero verde, o sal e a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea.
2. Fazer bolinhas e dispor em uma assadeira untada e assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

- Rendimento total: 12 unidades
- Tempo de preparo: 40 minutos



BOLINHO DE AIPIM ASSADO

INGREDIENTES:

- Para a massa:
- 500 g de aipim cozido (deixe esfriar)
- 50 ml de leite integral
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)
- 1 ovo
- Farinha de rosca e ovo para empanar

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o aipim até ficar bem macio.
2. Escorra, retire o fio grosso do centro e amasse com um garfo até obter a textura de um purê. Deixe esfriar.
3. Misture todos ingredientes até incorporar bem e molde os bolinhos com a mãos molhadas.
4. Passe os bolinhos no ovo batido, depois na farinha de rosca e leve para assar.
5. Se preferir pode rechear com carne moída.



BOLO DE BETERRABA

INGREDIENTES:

- 2 Beterrabas médias raladas
- 2 Xícara de açúcar
- 1/2 Xícara de óleo
- 3 Ovos
- 2 Xícaras de farinha de trigo
- 1 Col. de sopa de fermento em pó
- uma pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno em 180°C e unte a forma com manteiga e farinha.
2. Em um liquidificador misture as beterrabas ralada, o açúcar, óleo e ovos.
3. Depois acrescente a farinha de trigo, o fermento e o sal e misture até ficar bem homogêneo. Distribua a massa na forma e coloque para assar no forno por 40min.



CACHORRO QUENTE NUTRITIVO

INGREDIENTES:

- 100g Cenoura picadinha em tiras
- 100g Queijo muçarela ralado
- 50 g Cebola
- Sal a gosto
- 20g Extrato de tomate
- 1 C Sopa Óleo
- 80g Milho em lata
- 1 Ovo de galinha
- 75g Tomate
- Tempero verde a gosto
- 5 unidades Pão francês

MODO DE PREPARO:

- 1.Retirar a casca da cenoura e cortar em tiras pequenas.
- 2.Refogar a cebola no óleo e acrescentar a cebola, o tomate picadinho, o sal e o extrato de tomate. Deixar cozinhar até o molho encorpar, acrescente a cenoura picadinha em tiras e deixe ferver até a cenoura ficar macia.
- 3.Por último acrescentar o milho ao molho.
- 4.Recheiar o pão com o molho, o ovo cozido picado, o queijo ralado.
- 5.Finalizar com o tempero verde.



COOKIE DE GOIABADA

INGREDIENTES:

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 200 g de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de goiabada cremosa

MODO DE PREPARO:

1. Na batedeira, com a ajuda do batedor raquete, bata a manteiga (em temperatura ambiente) e o açúcar até formar uma mistura clara e aerada.
 2. Acrescente os ovos e continue batendo até incorporá-los à massa e deixá-la com uma textura fofa.
 3. À parte, misture a farinha de trigo e o bicarbonato. Junte com a massa da batedeira e vá misturando até formar uma massa homogênea. Caso fique muito pesada para a batedeira, finalize-a na mão, com a ajuda de uma espátula.
 4. Estenda um pedaço de plástico filme sobre a bancada, coloque um pouco de massa sobre ele e estenda uma nova camada de plástico. Com o auxílio de um rolo, abra a massa até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Repita o procedimento com toda a massa. Leve à geladeira até firmar - ao menos meia hora.
 5. Pré-aqueça o forno a 180°C. Retire a massa da geladeira e, com um cortador em formato circular (pode se usar a boca de um copo), corte os discos e disponha sobre uma assadeira previamente forrada com papel manteiga.
 6. Espalhe a goiabada sobre os cookies. Leve ao forno por 10 minutos ou até ficarem dourados.
- Rendimento: em torno de 30 unidades pequenas



DOCINHO DE ABACAXI COM COCO

INGREDIENTES:

- 1 Abacaxi picado
- 1/2 xícara de coco ralado seco

MODO DE PREPARO:

- Rendimento: aproximadamente 20 unidades
- 1.Descasque e pique o abacaxi
 - 2.Coloque o abacaxi na panela e mexa até reduzir
 - 3.Adicione o coco ralado e mexa por mais um pouco
 - 4.Espere essa massa esfriar e faça pequenas bolinhas iguais as de um brigadeiro, passe no coco ralado e sirva.



ESPETINHOS DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- Frutas a gosto.
- Exemplos: morango, banana, manga, uva, melão, etc..
- Dê preferencia para frutas da época.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as frutas escolhidas.
2. Descascar quando necessário.
3. Picar em cubos.
4. Molhar os palitos para melhor espetar.
5. Espetar as frutas nos palitinhos com cuidado.

- obs: pode ser feito em forma de salada de frutas.



FROZEN DE MANGA

INGREDIENTES:

- 170 gramas de iogurte natural
- 70 gramas de manga (a fruta pode ser substituída por outra a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Picar a manga e congelar.
2. Bater no liquidificador, a fruta congelada, juntamente com o iogurte.
3. Servir gelado.

- Rendimento: 240 gramas



MUFFIN DE BANANA

INGREDIENTES:

- 3 bananas muito maduras ou passadas
- Meia xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- Meia xícara de açúcar mascavo claro
- Uma xícara e dois terços de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de cacau em pó de boa qualidade
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus
2. Em uma tigela, misture as bananas amassadas, o óleo, os ovos e o açúcar.
3. Em outra tigela, coloque o cacau em pó peneirado, a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio e misture.
4. Junte essa mistura na tigela com as bananas preparadas previamente.
5. Utilize um fouet e mexa delicadamente.
6. Coloque a massa em forminhas para muffins e leve ao forno por 15 a 20 minutos.



PÃO CASEIRO

INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- 1/2 xícara de água morna
- 4 colheres (sopa) de açúcar (aprox. 200 g)
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara de leite morno (aprox. 400 ml)
- 1/2 xícara de óleo (aprox. 100 ml)
- 1 colher (sopa) de sal
- 10 g de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia coloque metade da farinha, o açúcar, o fermento e o leite morno, misture, e então deixe descansar por 15 minutos.
2. Acrescente o restante dos ingredientes, amasse bem para misturá-los e deixe a massa crescer 1 hora.
3. Então modele a forma que desejar o pão e asse.

- Rendimento: aproximadamente 3 pães de 600 gramas.



PASTEL DE CARNE ASSADO

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 col. rasas de açúcar cristal
- 4 col. de sopa de óleo
- 1 col. de sopa cheia de fermento em pó
- 2,5 xíc. de farinha de trigo
- 1/2 xíc. de farinha integral
- 1 xíc. de água morna
- 1/2 colher de sopa rasa de sal

MODO DE PREPARO:

1.Massa:

Bata os ovos com o açúcar, acrescente o óleo, o sal e a água. Numa tigela, misture o fermento e a farinha, sove a massa, modele e corte os pasteis em círculos (use um copo como medida).

2.Recheio:

Refogue a carne, depois acrescente cebola, alho, orégano e óleo; adicione o tomate, sal e cozinhe até o ponto.

Recheie os pastéis e leve para assar em forma untada e polvilhada em forno pré-aquecido a 200° e asse a 170°, regule a temperatura e o tempo de cozimento conforme o forno.



PIZZA DE ARROZ

INGREDIENTES:

1.Massa:

- 2 xícaras de chá de arroz cozido (pode utilizar sobras de arroz)
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Amido de milho para polvilhar a forma

2.Recheio:

- 200 g de muçarela fatiada
- Molho de tomate a gosto
- 1 tomate grande cortado em fatias
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador o leite, os ovos e o queijo ralado.
2. Em seguida, acrescentar aos poucos o arroz e continuar batendo até formar um creme. Acrescentar o fermento. Colocar a massa em forma untada para pizza e levar para assar. Deixe assar uns 30 minutos.
3. Depois de assada, pincelar molho de tomate, colocar o queijo, o tomate e o orégano e levar ao forno para derreter a muçarela (deixar mais uns 10 minutos até o queijo derreter, ficar de olho para não deixar queimar).



BEBIDA REFRESCANTE SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 1 1/2 litro Água com gás
- 1 litro suco de Laranja (integral)
- Gelo à gosto
- Especiarias à gosto (hortelã, capim limão, anis estrelado, etc)

MODO DE PREPARO:

1. Espremer a laranja. Reserve o suco resultante do processo
2. Corte a laranja em rodela, reserve.
3. Coloque as rodela e as especiarias de sua preferencia em uma jarra
4. Coloque o gelo na jarra e em seguida adicione o suco.
5. Depois adicione a água com gás
6. Com uma colher, delicadamente, misture a água com gás com o suco.
7. Não é necessário adicionar açúcar
8. Sirva nos copos e aproveite!

Experimente com vários sabores de frutas naturais!

