

Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional

Florianópolis, 2018



**Universidade Federal de Santa Catarina
Curso de Graduação em Nutrição
Secretaria Municipal de Educação
Departamento de Alimentação Escolar**

Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional

**Flora Guimarães Rosenthal
Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo
Janaina das Neves**

**Florianópolis, SC
2018**

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da Universidade Federal de Santa Catarina

R815c

Rosenthal, Flora Guimarães

Caderno de ações de educação alimentar e nutricional / Flora
Guimarães Rosenthal, Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo, Janaina
das Neves. – Florianópolis: UFSC/CCS, 2018.

94 p. : il.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-80460-19-9 (Impresso)

ISBN 978-65-80460-20-5 (E-book/PDF)

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Merenda escolar.
3. Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil). 4. Políticas
públicas. I. Camargo, Maria Eduarda Zytkeuwisz. II. Neves, Janaina
das. III. Título.

CDU: 612.39

Elaborado pelo bibliotecário Jonathas Troglio – CRB 14/1093

Equipe

Autoras

Flora Guimarães Rosenthal

Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo

Orientação

Prof^a Dr^a Janaina das Neves

Revisão

Prof^a Dr^a Claudia Soar

Nutricionista Sanlina Barreto Hülse

Colaboradores

Prof^a M.^a Maria Eliza Chierighini Pimentel

Ilustração

Vitória Damo Curtarelli

Design gráfico

Iasmin Fernanda Kormann da Silva

Sumário

Apresentação	1
Introdução	2
Os Princípios do Marco de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas	6
CAPÍTULOS	
Origem dos Alimentos	10
Reconhecendo os Alimentos	18
Horta	28
Consumo de Frutas e Vegetais	42
Grupos de alimentos	49
Cultura Alimentar e Alimentos Regionais	54
Alimentação Escolar	57
Alimentos Industrializados e Níveis de Processamento	61
Locais de Comercialização de Alimentos	68
Sustentabilidade	74
Oficina Culinária	77
Teatro	81
Conclusão	84
Referências	86

Apresentação

A todos os atores do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE: nutricionistas, professores, cozinheiras, auxiliares de sala, estudantes, pais/responsáveis e produtores de alimentos, este caderno foi construído para auxiliar no desenvolvimento dos seus papéis sociais que dizem respeito à participação no processo de educação dos estudantes da rede pública de educação quanto à alimentação adequada e saudável.

Este material é resultado de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, realizado pelas graduandas Flora Guimarães Rosenthal e Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo, e orientado pela docente Janaina das Neves.

Esperamos que esse material contribua para a realização das ações de Educação Alimentar e Nutricional de maneira universal e transversal ao processo educativo, contribuindo para a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis, promovendo melhor qualidade de vida.

Atenciosamente,

Flora e Maria Eduarda.

Introdução



A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. A EAN como prática está inserida na ação estratégica da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) de incentivo à Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável (BRASIL, 2013).

Em 2012 foi publicado o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, documento que visa otimizar as ações de EAN em todas os setores do governo, contribuindo para melhorar a qualidade de vida da população. O Marco de Referência traz um conceito de EAN que abrange aspectos da evolução histórica e política da EAN no Brasil, as dimensões da alimentação e do alimento e os diferentes campos de saberes e práticas, integrando o conhecimento científico ao popular. Portanto, “Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar” (BRASIL, 2014a).

A prática da EAN baseia-se na concepção de educação permanente e educação popular, que por sua vez é inspirada pela educação libertária de Paulo Freire (BRASIL, 2014a; FREIRE, 1983).

Em âmbito escolar, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é a principal estratégia para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e promover o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) aos estudantes da rede pública de ensino. O programa atua em duas frentes: oferta de alimentos e realização de ações de EAN, que juntas contribuem para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2009a).

Este caderno é fruto da demanda do Departamento de Alimentação Escolar (DEPAE) da Secretaria Municipal de Educação (SME) de Florianópolis, que solicitou em 2017 ao Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) um material com metodologias de ações de EAN para serem aplicadas nas unidades educativas municipais (UE), de forma a auxiliar as nutricionistas da rede pública que trabalham com a alimentação escolar (AE). As ações de EAN que constam neste caderno são o resultado da compilação de todas as ações realizadas durante a disciplina de Estágio Supervisionado de Nutrição em Saúde Pública do Curso de Graduação em Nutrição da UFSC, entre os anos de 2013 e 2017. O estágio é desenvolvido em territórios de saúde do município de Florianópolis, portanto está vinculado a um Centro de Saúde (CS) e à uma UE, que pode ser Núcleo de Educação Infantil Municipal (NEIM) ou Escola Básica Municipal (E.B.M.). O planejamento e desenvolvimento das ações de EAN nas UEs é possível através de parceria da Instituição de Ensino Superior com o DEPAE da SME de Florianópolis, que viabiliza a prática dos estágios.

As diretrizes educacionais pedagógicas para a educação infantil (2010) e as diretrizes curriculares para a educação básica da rede municipal de ensino de Florianópolis (2015) tem como objetivo promover um processo de educação multidisci-

plinar. As ações de EAN quando planejadas e realizadas segundo os princípios do Marco de Referência de EAN, contribuem para a intersectorialidade no processo educativo. Por isso é importante que cada vez mais as ações de EAN estejam inseridas nos projetos políticos pedagógicos das unidades educativas.

Por fim, esse caderno tem como objetivo tornar-se um guia de consulta, orientação e apoio aos diversos atores do PNAE a fim de subsidiar as ações de EAN nas UEs, visando formar estudantes com maior autonomia quanto às suas escolhas alimentares. Para facilitar a leitura, as ações foram separadas por temas, dentro de 12 capítulos de acordo com o assunto trabalhado. Cada ação apresenta sua adequação à faixa etária, de acordo com o relatório elaborado durante os estágios, e sua adequação aos princípios do Marco de Referência, que serão explicados a seguir. A metodologia exposta é uma sugestão, portanto deve ser adaptada à realidade do espaço onde será aplicada.

Leitura básica para compreensão desse material:

- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013)
- Programa Nacional de Alimentação Escolar - Lei 11.947/2009 (BRASIL, 2009a)
- Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2014a)
- Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014b)
- Caderno de Educação Popular em Saúde (BRASIL, 2014c)
- Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (BRASIL, 2009b)
- Diretrizes Educacionais Pedagógicas para a Educação Infantil e para o Ensino Fundamental de Florianópolis/SC (FLORIANÓPOLIS, 2010; FLORIANÓPOLIS, 2015)

Os Princípios de Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas

Toda estratégia de EAN têm como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014b) e os princípios doutrinários do Direito Humano à Alimentação Adequada, da Segurança Alimentar e Nutricional, da saúde (BRASIL, 1988), da educação (FREIRE, 1996; ROMÃO, 2008) e da rede socioassistencial. O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas engloba os princípios organizativos dos diversos campos de prática em nove princípios, que devem ser atendidos nas diferentes estratégias de EAN, de acordo com o setor em que se encontra (BRASIL, 2014a).

I. Sustentabilidade social, ambiental e econômica

A EAN, ao promover a alimentação adequada e saudável, deve possibilitar a satisfação das necessidades alimentares dos indivíduos e populações, sem acarretar o sacrifício dos recursos naturais, das relações econômicas e das relações sociais, a partir das lentes da ética, justiça, equidade e soberania.

II. Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade

As ações de EAN devem abranger temas relacionados ao acesso à terra e à água, aos meios de produção, formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição, até a geração e destinação dos resíduos; permitir que os indivíduos façam escolhas de consumo conscientes e que, através da sua decisão, possam interferir nas etapas do sistema.

III. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

A EAN deve considerar a legitimidade dos saberes da cultura, religião e ciência, respeitando e valorizando as diferentes expressões da cultura alimentar da população. As ações de EAN devem contemplar a diversidade de escolhas alimentares dos indivíduos, sejam elas voluntárias ou não.

IV. A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória

A EAN deve refletir sobre as escolhas dos alimentos e preparações que além de nutrientes também trazem significados e aspectos simbólicos. Quando aborda essas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares. A prática culinária estimula o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação assim como também proporciona autonomia ao indivíduo.

V. A Promoção do autocuidado e da autonomia

A promoção do autocuidado apoia as pessoas para que se tornem agentes produtores de sua própria saúde. Ações de EAN voltadas para o próprio indivíduo ou ao meio ambiente favorecem a adesão das pessoas às mudanças necessárias ao seu modo de vida, adotando e mantendo comportamentos que contribuam para a sua saúde.

IV. A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória

A EAN deve refletir sobre as escolhas dos alimentos e prepara-

ções que além de nutrientes também trazem significados e aspectos simbólicos. Quando aborda essas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares. A prática culinária estimula o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação assim como também proporciona autonomia ao indivíduo.

V. A Promoção do autocuidado e da autonomia

A promoção do autocuidado apoia as pessoas para que se tornem agentes produtores de sua própria saúde. Ações de EAN voltadas para o próprio indivíduo ou ao meio ambiente favorecem a adesão das pessoas às mudanças necessárias ao seu modo de vida, adotando e mantendo comportamentos que contribuam para a sua saúde.

VI. A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos

A EAN deve favorecer os processos pedagógicos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares e que possibilitem a integração entre teoria e prática. A EAN precisa estar presente ao longo de todos os ciclos de vida, se adequando às diferentes demandas de cada indivíduo ou grupo, aumentando a capacidade do sujeito de fazer escolhas, transformar e produzir a própria vida, criando senso crítico frente aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar.

VII. A diversidade nos cenários de prática

As ações de EAN devem ser desenvolvidas de maneira coordenada, utilizando abordagens que se complementam. Essas ações devem ocorrer em diversos cenários de práticas para diferentes grupos populacionais, se adequando às especifici-

dades do local e da população trabalhada.

VIII. Intersectorialidade

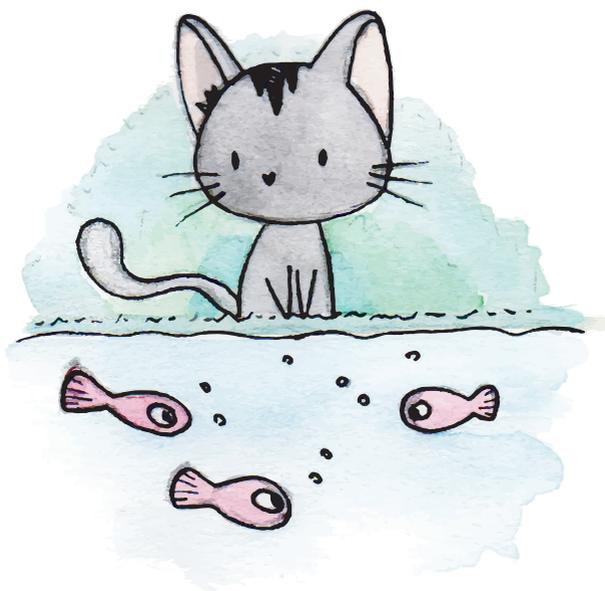
As ações de EAN devem ser desenvolvidas como uma articulação dos distintos setores governamentais, de forma que se corresponsabilizem pela garantia da alimentação adequada e saudável. O processo de construção da EAN de forma intersectorial resulta na troca e construção coletiva de saberes, linguagens e práticas, permitindo a criação de soluções inovadoras mais efetivas e eficazes em prol da qualidade da alimentação e da vida.

IX. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

A qualidade do processo de planejamento e implementação das ações de EAN é imprescindível para a eficácia, efetividade, impacto e sustentabilidade das iniciativas. Deve ser feito um diagnóstico local, propiciando um planejamento específico com objetivos delineados a partir das necessidades reais das pessoas, o que tende a gerar melhores resultados. O processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que os atores envolvidos estejam legitimamente inseridos nos processos decisórios.

Origem dos Alimentos

*Objetivo: identificar a
origem dos alimentos
e valorizar o alimento
in natura*



A Relação da Origem dos Alimentos com a sua Qualidade Nutricional

1.

Princípios do Marco de Referência

II, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1º e 2º ano do ensino fundamental

Metodologia

Disponibilizar em uma mesa algumas figuras de alimentos in natura e industrializados, dividindo-os nos dois grupos separados. Em seguida, peça aos estudantes que escolham dois alimentos, de cada grupo, que eles costumam consumir em casa ou na escola. Após escolherem as imagens dos alimentos, eles devem colorir e posteriormente colar no mural elaborado em papel pardo de acordo com a origem dos alimentos escolhidos. Neste papel pardo podem estar desenhados diferentes ambientes: árvore, pasto, horta, lago/oceano, indústria, etc. Após a colagem de cada alimento, discutir com os estudantes a origem dos alimentos e relacionar com aqueles que se apresentam mais adequados e os que devem ser consumidos com moderação. O mural pode ser exposto na sala de aula ou em ambiente de uso comum da unidade educativa.

2.

Princípios do Marco de Referência

I, III, IV, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 2º ano do ensino fundamental

Metodologia

Dividir a turma em três grupos, sendo que cada grupo irá representar uma refeição principal (café da manhã, almoço e jantar). Os estudantes devem ser questionados sobre o que costumam comer na refeição do seu grupo, e esses alimentos serão separados em quatro categorias, de acordo com sua origem: alimentos de origem na horta, no supermercado, na feira e na árvore. Após todos os estudantes comentarem seus alimentos e terem dividido nas categorias, destacar os alimentos mais adequados nutricionalmente e os menos adequados, relacionando com sua origem. Ao final, pode-se enfatizar a importância do consumo dos alimentos provenientes da natureza e in natura (frutas, legumes e verduras, além de destacar a importância de outros alimentos, como: o consumo diário de arroz e feijão). Juntamente com a professora responsável pela turma, propor aos estudantes que elaborem frases sobre a relação da qualidade dos alimentos com a sua origem. Por exemplo: “As bananas vem da horta e comê-las todos os dias faz bem para a saúde”.

1.

Princípios do Marco de Referência

I, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1º ano do ensino fundamental

Metodologia

Disponibilizar em duas cartelas algumas figuras para colorir de alimentos in natura e alguns alimentos industrializados em dois grupos separados. Pedir aos estudantes que escolham dois alimentos, um de cada grupo, que costumam consumir em casa e/ou na escola. Após a escolha dos alimentos, disponibilizar um tempo para que possam colorir as ilustrações e proporcionar um momento lúdico para a atividade. Anteriormente ao dia da atividade, elaborar um cartaz identificando diferentes espaços de onde poderiam vir os alimentos (árvore, horta, pasto, águas, indústria, etc). Após terminarem de colorir, os estudantes são questionados sobre a origem desses alimentos e então com auxílio dos colaboradores participantes da ação essas ilustrações são coladas nos cartazes nos respectivos espaços de origem de cada um. Para finalizar a dinâmica é importante realizar uma roda de conversa sobre a importância de conhecer a origem dos alimentos, valorizando os alimentos in natura e relacionando-os com a oferta da alimentação escolar. O cartaz pode ser exposto na sala de aula e/ou espaços comuns da unidade educativa.

2.

Princípios do Marco de Referência

I, II, III, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Elaborar três cartazes com figuras de indústria, rio/mar e fazenda/horta, e separar imagens de diferentes tipos de alimentos (industrializados, frutas, vegetais, frutos do mar) para que os pré-escolares possam colorir. Separar a turma em três grupos (nesta ação é indicado que tenha um adulto para coordenar cada grupo de crianças). Com os grupos divididos, entregar as imagens para colorir e conversar com os pré-escolares sobre os alimentos: se eles sabem o que é, se já provaram e se gostaram, se é comum ter esse alimento em casa e/ou na alimentação escolar, conduzir a conversa com perguntas para introduzir a temática da origem desses alimentos. Com as imagens já coloridas, perguntar às crianças se conhecem a origem de cada um (indústria, rio ou horta). Colar as imagens nos cartazes de acordo com a origem e em seguida reunir a turma para uma conversa com o grande grupo. Ao final da atividade os pré-escolares devem ser capazes de observar a variedade de alimentos para cada origem.

3.

Princípios do Marco de Referência

IV, VI e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G3 e G4

Metodologia

Anteriormente a atividade, elaborar plaquinhas com a representação de alguns alimentos (frutas, verduras, legumes, grãos, feijões, etc). Organizar o ambiente para que as crianças possam ficar sentadas em roda. Apresentar e explicar sobre a temática e como será a atividade. As crianças serão sorteadas a pegar uma das placas e responder qual alimento está ali representado ou pedir ajuda aos colegas caso não saiba responder. Neste momento perguntar também sobre a cor do alimento e se a criança já havia experimentado. Em sequência os pré-escolares podem colar a plaquinha do seu alimento no painel que representa a origem dos alimentos que estará fixado na parede da sala, associando o alimento com sua origem. Ao final da atividade entregar às crianças as imagens dos alimentos para colorir.

4.

Princípios do Marco de Referência

V, VI e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G5

Metodologia

Verificar a existência de dados grandes na escola. Pedir para que cada criança desenhe um alimento. Colar em cada lado dos dados os desenhos das crianças.

Reunir a turma em círculo e pedir que um a um jogue o dado e ao cair no chão, pedir para que cada um fale um pouco sobre o que sabe daquele alimento e depois questionar se sabem de onde aquele alimento vem. Para completar a atividade, disponibilizar um cartaz na sala de aula que identifique alguns locais de onde podem vir os alimentos (selecionar de 4 a 5 locais, pois as crianças podem ficar confusas). Para finalizar a atividade, combinar com a equipe da cozinha para levar alguns alimentos (frutas e vegetais de preferência) para que os pré-escolares tenham contato com os alimentos in natura e que possam experimentá-los.

5.

Princípios do Marco de Referência

II, IV, VI, VII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1º ano do ensino fundamental

Metodologia

Organizar as crianças sentadas em roda e entregar para cada uma um alimento. Para ter acesso aos alimentos, combinar com a equipe da cozinha da unidade educativa para disponibilizar os alimentos para a atividade. Um a um questionar os estudantes se sabiam que alimento haviam recebido e se sabiam de onde ele vem. Apresentar desenhos de quatro possíveis locais de procedência dos alimentos: horta, árvore, feira e mercado.

Após todos terem descoberto os nomes dos alimentos e terem distribuído entre os possíveis locais, realizar uma conversa para explicar de onde vem os alimentos e onde são comercializados, além de explicar brevemente a importância de consumir os alimentos in natura e minimamente processados que são ofertados na alimentação escolar e também consumi-los quando estão em casa.

Leitura complementar:

Guia Alimentar para População Brasileira - Capítulo 2: A escolha dos alimentos (BRASIL, 2014b)

Resolução nº 26/2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. (BRASIL, 2013b)

Reconhecendo os Alimentos

Objetivo: conhecer o alimento e aprender a identificá-lo na sua forma in natura



Reconhecendo os Alimentos Através dos Sentidos

1.

Princípios do Marco de Referência

II, IV, V, VI, VII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Separar três caixas, cada uma representando um sentido (tato, olfato e paladar). Dentro de cada uma colocar um alimento que seja possível reconhecer através dos sentidos. Por exemplo: para a caixa do olfato utilizar alimentos com cheiros mais marcantes ou ervas aromáticas (manjeriço, orégano, mamão, etc); para a caixa do paladar utilizar alimentos com sabor marcante ou que não sejam muito frequentes na alimentação escolar, como beterraba, atum; para a caixa do tato, frutas com formatos e texturas diferentes podem ser utilizadas (abacaxi, banana). Cada criança pode tentar adivinhar o alimento que estava tentando reconhecer e escrever depois de senti-lo. Para incentivar os estudantes a utilizarem os sentidos, é interessante vendá-los antes de sentirem os alimentos. Para finalizar, reunir a turma e perguntar aos estudantes o que achavam que tinham tocado, cheirado e provado.

Possibilitar uma conversa sobre os alimentos de maneira plena, incluindo seu modo de produção ou plantio e colheita, como se apresentam visualmente, quais são as texturas, cheiros e gostos, e sobre os tipos de preparação que podem ser feitos com cada alimento. Se houver horta escolar é interessante utilizar alimentos desse local para vincular a atividade à importância da horta.

2.

Princípios do Marco de Referência

IV, V, VI, VII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Separar os ingredientes em 3 bandejas, uma para cada sentido. Os ingredientes devem ser previamente higienizados, cortados em pedaços menores e porcionados em diferentes potes. Dividir a turma em três grupos, cada grupo em uma mesa. Os pré-escolares devem ser vendados e acomodados nas cadeiras, em volta da mesa. Colocar uma bandeja em cada mesa e, um alimento por vez, expor para as crianças e estimulá-las a adivinharem qual é o alimento. Após o final de uma rodada, trocam-se as bandejas até que todas tenham passado pelos três grupos. Seguem sugestões de alimentos para cada sentido:

Bandeja do olfato: cravo, canela, café, bergamota, maracujá, hortelã e alho.

Bandeja do paladar: banana, uva, bergamota, maçã e tomate cereja.

Bandeja do tato: alho, cravo, banana, couve, maçã, uva, carambola e beterraba.

A atividade não tem fins competitivos, portanto os pré-escolares podem ser abordados com as seguintes perguntas, após adivinhar ou descobrir qual é o alimento: Você conhece esse alimento? Você já comeu? E seus amigos? Você gosta desse alimento? Você consome em casa? Seus pais consomem e incentivam você a comer? Durante as perguntas, com conversas descontraídas, você pode incentivar as crianças a provar o alimento. Sugere-se a presença de três adultos para realizar esta atividade, cada um ficando responsável por um grupo.

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, IV, I, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4

Metodologia

Esta atividade é realizada com a folha da couve, porém pode ser adaptada para outra verdura, pensando na aceitação da turma a ser trabalhada ou para encaixar em outras atividades paralelas que estejam sendo realizadas na unidade educativa.

Previamente, conseguir mudas de couve e ingredientes para fazer um suco (sugestão de suco verde: 1 copo de água, 1 folha de couve, meio limão e pouco açúcar. Para fazer diferentes sabores, utilizar laranja ou abacaxi). Para iniciar a atividade, reproduzir para as crianças, com auxílio de retroprojetor, os desenhos “Show da Luna - O que houve com a couve?” e “Charlie e Lola - Queria muito saber o que estou plantando”. A exibição pode ser realizada em um ambiente diferente da sala de aula, como a biblioteca ou a sala de informática, quando houver. Após assistir aos desenhos, levar as crianças para a horta da UE para plantarem as mudas de couve. A terra da horta deve estar previamente limpa e pronta para o plantio. Com auxílio do adulto, cada criança vai plantar uma muda e regar com o regador.

Neste momento, o adulto pode questionar as crianças sobre o que assistiram nos vídeos, lembrar os temas trabalhados e a importância de consumir vegetais. Após o plantio, levar os pré-escolares para a sala de aula, bater o suco em frente às crianças e servir para elas.

Acesse os vídeos:

Show da Luna - O que houve com a couve? <<https://www.youtube.com/watch?v=phL2MQqPgwl>>

Charlie e Lola - Queria muito saber o que estou plantando <https://www.youtube.com/watch?v=Xt_X9KK8w4Y>

Apresentar e Identificar as Frutas

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G3 e G4

Metodologia

Selecionar uma variedade de frutas (de preferência as que são ofertadas na alimentação escolar) e colocar dentro de uma caixa. Um a um os pré-escolares são chamados para pegar uma fruta da caixa e mostrar aos colegas. Neste momento o adulto pode fazer perguntas sobre o nome e a cor da fruta, entre outras perguntas. Depois da identificação do nome e da cor da fruta, o adulto pode descascar e oferecer um pedaço para cada criança.

2.

Princípios do Marco de Referência

I, II, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Fazer uma roda com as crianças e iniciar a conversa questionando quais frutas elas conhecem e mais gostam. Durante a conversa, falar sobre a importância de incluir as frutas na alimentação. Após, apresentar para as crianças a “caixa surpresa”, uma caixa de papelão (pode ser simples ou ser decorada com figuras de frutas em volta) com uma abertura lateral para a mão. A criança deve colocar a mão dentro e adivinhar qual fruta é através do tato. Depois de todos brincarem, oferecer pedaços das frutas para os pré-escolares provarem. A segunda parte da atividade envolve apresentação com retro-projetor. Exibir para as crianças ilustrações que mostram a origem e o caminho percorrido por uma determinada fruta até seu consumo: a terra, a árvore frutífera, o cuidado na plantação, o cultivo, a colheita, o transporte e por fim o consumo. Para finalizar, entregar imagens das frutas trabalhadas para as crianças colorirem, e instigar que ilustrem também o caminho do alimento.

3.

Princípios do Marco de Referência

IV, V, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com os pré-escolares do G3 e G4

Metodologia

Colocar frutas diversas em uma caixa fechada. Organizar os pré-escolares em roda, e colocar a caixa no meio. Uma criança por vez será escolhida para tirar uma fruta da caixa e mostrar para os colegas.

Perguntar às crianças o nome e a cor de cada fruta, e após elas responderem, passar a fruta já descascada e cortada na roda, para que todos possam experimentar.

4.

Princípios do Marco de Referência

IV, V, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com os pré-escolares do G6

Metodologia

Levar para a sala de aula 10 espécies diferentes de frutas e vegetais para expor aos pré-escolares. Questionar se eles conhecem todos e pedir para que falem o nome das espécies. Após, entregar uma folha sulfite para cada escolar e solicitar que dividam a folha em seis quadrados grandes e que desenhem 6 espécies diferentes, das 10 que foram apresentadas em sala, uma em cada quadrado. Em forma de bingo, sorteie uma a uma as frutas e vegetais, até que algum aluno complete a cartela. Para marcar as que foram acertando, dê aos pré-escolares 6 grãos de feijão cru. Ao final, pode-se trazer mais frutas para a sala de aula e junto com os escolares montar espetinhos de frutas de acordo com a preferência de cada criança.

Leitura complementar:

Guia Alimentar para População Brasileira - Capítulo 2: A escolha dos alimentos (BRASIL, 2014b)

Resolução nº 26/2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. (BRASIL, 2013b)

Horta



O primeiro passo é identificar se existe uma horta no ambiente escolar e como estão os seus cuidados. Em caso de não haver este espaço sugere-se contato com o Centro de Saúde do território para saber se o mesmo possui uma horta comunitária. Se a resposta também for negativa é importante entender a importância desse espaço para a formação de hábitos alimentares dos estudantes e que seja incentivado a implantação da horta. Sugere-se a pesquisa por um modelo de horta que seja adaptado a realidade da unidade educativa e que posteriormente seja feito um orçamento dos materiais para discutir as possibilidades de implementação.

Sugere-se que a UE faça contato com o DEPAE, este que é responsável pela coordenação do Projeto Educando com a Horta Escolar, para que possa se estabelecer o vínculo com os demais parceiros, como EPAGRI, FLORAM, Comcap e outros. As sementes ou mudas a serem plantadas podem ser discutidas com as cozinheiras para saber se possuem alguma demanda. Cultivar temperos naturais pode ser uma sugestão!

Aqui seguem algumas metodologias que podem ser trabalhadas com a horta escolar ou de espaços públicos.

Apresentar a Horta e Identificar as Etapas do Plantio

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1º ano do ensino fundamental

Metodologia

Dividir os estudantes em dois grupos, com dois adultos por grupo para coordenar, se possível. Iniciar a dinâmica com uma conversa perguntando se os estudantes sabem o que é uma horta, se já foram a alguma e se sabem o que se pode plantar nela. Nesta última situação se a turma já tiver realizado alguma atividade sobre a origem dos alimentos (capítulo “Origem dos Alimentos”) é interessante relembrar essa dinâmica para relembrar quais alimentos provém da horta. Após, com o auxílio de figuras, trabalhar com cada grupo as etapas do plantio e outros elementos necessários nesse processo, como as ferramentas, o sol e o adubo. Para encerrar (ou iniciar) a dinâmica com um momento lúdico e se houver a possibilidade de acesso à multimídias, pode ser transmitido algum vídeo. Sugestões: a música: “A Horta” da dupla Sandy e Junior e vídeo “Aprendendo a plantar” do Baú da Camilinha, onde podem ser observados os passos necessários para o plantio e os desenhos animados “Lá na roça é diferente” do Chico Bento ou “Nem tudo nasce da semente?” do Show da Luna nos quais podem ser identificados diversos alimentos e suas origens.

Acesse os vídeos:

Baú da Camilinha - Aprendendo a Plantar <https://www.youtube.com/watch?v=uonqSrQV_4w>

Chico Bento - Lá na roça é diferente <https://www.youtube.com/watch?v=Bfx_E3zvnjc>

Show da Luna - Nem tudo nasce da semente? <<https://www.youtube.com/watch?v=0nMmWgETnMY>>

2.

Princípios do Marco de Referência

I, II, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 2º ano do ensino fundamental

Metodologia

Identificar as etapas do plantio, elencando essas etapas através de um ditado de frases envolvendo as etapas do plantio: preparar a terra, plantar as sementes, cuidar da plantação e colher os frutos. Dessa forma é possível incentivar a escrita. Observar os estudantes que possam apresentar dificuldades de alfabetização e se necessário oferecer auxílio a eles.

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Para esta atividade foi utilizado o girassol como objeto de estudo, porém pode-se adaptar a planta/semente de acordo com os assuntos trabalhados em sala de aula.

Para esta atividade são necessários dois encontros: no 1º encontro levar os estudantes para a sala de artes e distribuir papel, lápis de cor, caneta colorida e sementes de girassol para cada um. Com auxílio de cartazes, mostrar aos estudantes o processo de crescimento do girassol e relacionar com o crescimento do ser humano, mostrando que da mesma forma que a planta precisa de cuidados, água, um solo fértil e a luz do sol, nós precisamos de hábitos de vida saudáveis, como nos alimentar bem, fazer atividade física, descansar, ingerir água, etc. Finalizar a conversa e propor às crianças a pintura de um girassol e colagem das sementes no papel. Este trabalho pode ser utilizado para decorar a sala de aula ou algum espaço comum da UE. Enquanto esta atividade estiver sendo realizada, músicas com o tema girassol podem tocar na sala com o auxílio de aparelho de som.

No 2º encontro, iniciar com uma peça de teatro encenada pelos adultos responsáveis, abordando o tema sementes (ver capítulo “Teatro”). Após o teatro, apresentar diferentes tipos de sementes aos estudantes e abordar sucintamente suas funções e propriedades. Destacar a semente do girassol, retomando a atividade do encontro anterior, e apresentar a flor do girassol juntamente com a pintura “Os girassóis” de Van Gogh. Pode-se fazer uma breve apresentação da biografia do pintor. Após, levar os estudantes para a horta escolar para realizar o plantio de uma semente de girassol, a qual a turma deve se responsabilizar de cuidar, com o auxílio da professora regente (ver capítulo “Horta”). Para finalizar, entregar aos estudantes sementes de girassol para que possam plantar em casa, junto com um folder aos pais explicando como realizar o plantio da semente.

Confeção de Placas de Identificação na Horta: Habilidades de Escrita e Leitura

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Abrange todas as faixas etárias. Para os pré-escolares sugere-se a utilização de imagens. Para os estudantes que já tenham passado pelo processo de alfabetização, sugere-se utilizar a escrita, podendo ser articulado com o professor de língua portuguesa ou professor de língua estrangeira.

Metodologia

Caso já exista uma horta escolar na UE, a confeção de placas de identificação para os alimentos plantados na horta pode ser uma dinâmica interessante. Cada criança deve receber uma figura para colorir de uma verdura ou fruta que contenha na horta escolar e que ao lado esteja escrito o nome do alimento. Disponibilizar um momento para colorir as imagens trás um momento lúdico para a atividade. Quando todos terminarem de colorir, os adultos participantes da atividade podem cortar as imagens com seus respectivos nomes em dois, ficando de um lado o desenho e do outro o nome. As imagens podem ser utilizadas para realizar um jogo da memória. As crianças podem ser dispostas em um círculo e com a presença da professora responsável pela turma podem brincar com o jogo.

É interessante que os estudantes sejam estimulados a tentar ler e memorizar a escrita de cada palavra em todos os momentos da dinâmica. Posteriormente as imagens podem ser coladas em palitos e fixadas na horta pelos estudantes, como placas de identificação.

A metodologia de confecção de placas de identificação para horta também pode ser realizada para a horta do CS do território. É interessante, pois fortalece o vínculo com o CS, agrega mais atores do PNAE e inicia um processo de desconstrução da ideia de que o CS é um lugar que só deve ser procurado em caso de doença. Atentar para o deslocamento das crianças até o CS: sugere-se contato com o transporte público municipal para viabilizar o deslocamento, ou então realizar a pé se a distância permitir, com auxílio de outros adultos para acompanharem as crianças.

1.

Princípios do Marco de Referência

I, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6 e estudantes do 1° ao 5° ano do ensino fundamental

Metodologia

Iniciar com os pré-escolares ou estudantes o cultivo de uma semente de feijão em algodão em sala de aula para observar o brotamento da semente. Para este experimento é necessário copos descartáveis, algodão, sementes de feijão e água. Colocar o algodão no fundo do copo, posteriormente os grãos de feijão (colocar 2 a 3 grãos por copo) e a água. Deixar os copos em local iluminado e cuidar para manter o algodão sempre úmido. Em cerca de 3 dias é possível observar o crescimento das raízes.

2.

Princípios do Marco de Referência

I, II, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6 e escola-

Metodologia

Realizar uma oficina de plantio com alguns alimentos que demoram pouco tempo para brotar, como alface, couve, cebolinha, rabanete e nabo. O pé de alface é uma alternativa, pois além de crescer rápido, ele está presente na oferta da AE e ao realizar a colheita pode ser utilizado para uma oficina culinária (ver capítulo “Oficina Culinária”). Para realizar o plantio a terra deve ser previamente preparada, limpada e adubada. Se a idade das crianças permitir, envolver elas nesta etapa é uma boa sugestão. Cada criança, com o auxílio do adulto, pode plantar uma muda ou semente e regar. O plantio de mudas ao invés de sementes reduz o tempo de cultivo e torna a atividade mais visual.

Identificar Espaços com Presença de Horta nos Ambientes que os Estudantes Frequentam

1.

Princípios do Marco de Referência

II, III, IV, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Questionar os estudantes se possuem horta em casa, os tipos de frutas e vegetais plantados e quem auxilia no cuidado e manutenção desta horta. É interessante realizar uma roda de conversa com os estudantes relacionando os alimentos da horta com a introdução do conceito de alimentação adequada e saudável. Para a dinâmica de encerramento da ação sugere-se que cada criança escreva uma estrofe de poema sobre uma fruta ou vegetal da sua escolha. Ao final cada um deverá ler o seu trabalho para os colegas. Num outro momento deve-se fazer a devolutiva da atividade onde as estrofes de cada criança foram unidas para formar um poema. Pode ser feita uma votação com a turma para escolher um título e então o poema pode ser escrito em um cartaz que poderá ficar exposto na UE. Para o final da atividade, pode-se organizar uma oficina culinária (ver capítulo “Oficina culinária”) em conjunto com as cozinheiras incluindo as frutas da oferta da alimentação escolar.

Criação de Portfólio com Alimentos da Horta Escolar/Horta do Centro de Saúde

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, IV, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Essa atividade pode ser utilizada em UE que tenham acesso à computadores. Na sala informatizada, dividir os estudantes em duplas para trabalhar nos computadores. Cada dupla recebe o nome de um alimento existente na horta escolar/horta do CS do território/alimento da alimentação escolar, para realizar a pesquisa de informações com o auxílio dos adultos participantes da ação. Sugere-se a pesquisa do nome popular, nome científico, modo de plantio, modo de conservação, usos medicinais e/ou culinários e receitas. As informações pesquisadas podem ser colocadas em arquivo de edição de texto. Após a pesquisa os estudantes recebem uma folha branca para fazer um desenho do alimento que pesquisaram sobre. O material pesquisado pode ser impresso e, juntamente com os desenhos feitos pelos estudantes, pode ser armazenado em uma pasta, compondo, assim, o portfólio da horta escolar ou entregue como recordação para o CS.

Conhecendo a Horta do Centro de Saúde do Território

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G2, G3, G5 e G6

Metodologia

Esta ação pode ser realizada em dois encontros: no 1º encontro, sentar em roda com as crianças e conversar sobre alimentação e a importância do consumo de hortaliças. Em seguida entregar desenhos de hortaliças para elas pintarem. Ao terminar de pintar, convidar a criança a colar o desenho em uma cartolina que simula uma “horta”, com desenho de terra na base e árvores nos cantos. O cartaz construído resultará em uma horta, e pode ser exposto na área comum da UE.

No 2º encontro, levar os pré-escolares a horta do CS, e com auxílio do profissional responsável pela horta, introduzir os saberes a respeito do cuidado com a horta. Verificar a possibilidade de colheita de alimentos para que as crianças possam levar para o NEIM. Ao término da atividade, retornar para a UE com as crianças e na sala de aula realizar uma rápida conversa em roda a respeito do que foi visto na visita a horta do CS.

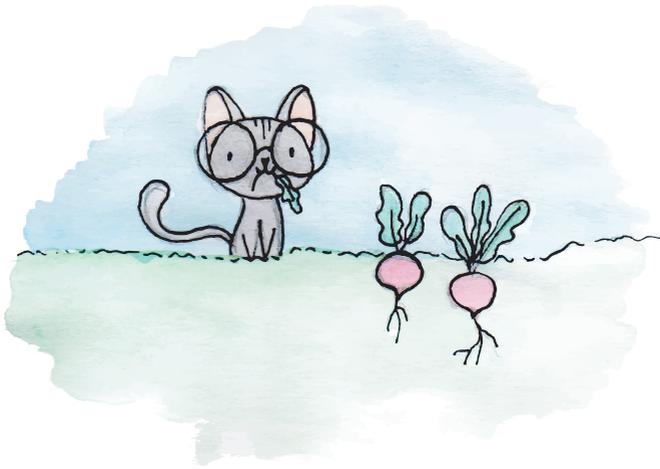
Apresentar para as crianças alguns tipos de hortaliças in natura para que elas possam reconhecer estes alimentos, tocá-los, cheirá-los e experimentá-los. Para a visita a horta é interessante enviar aos pais um pedido de autorização para que os pré-escolares possam sair da UE.

Material complementar:

Manual para escolas: A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis - Horta (FUNSAUDE, 2001). Acesse: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>.

Consumo de Frutas e Vegetais

*Objetivo: incentivar o
consumo de frutas e
vegetais*



Incentivar o Consumo de Frutas e Vegetais Através de Oficina Culinária

1.

Princípios do Marco de Referência

IV, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G2, G3, G4, G5 e G6

Metodologia

Para incentivar o consumo de frutas e vegetais pelos pré-escolares, uma das metodologias recomendadas é a oficina culinária, conforme descrito no capítulo "Oficina Culinária". Para trabalhar esta temática, recomenda-se fazer preparações que incluam ingredientes in natura como frutas, legumes e verduras que estejam presentes na alimentação escolar. Uma sugestão é que previamente a oficina culinária, trazer alguns dos ingredientes na sua forma integral e questionar os pré-escolares sobre o que eles sabem do alimento, se gostam ou não, se conhecem sua origem e se gostariam de cozinhar com este alimento.

Incentivar o Consumo de Frutas e Vegetais Através de Jogo da Memória

1.

Princípios do Marco de Referência

IV, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Elaborar um material para o jogo da memória com figuras de hortaliças (brócolis, cenoura, repolho roxo, beterraba, couve, alface, entre outros) impressas em folha A4 e coladas em cartolina. Na peça deve conter o nome da hortaliça e a imagem dela. Para iniciar, fazer uma roda de conversa e questionar as crianças se elas costumam consumir saladas e se sabem qual a importância do consumo das hortaliças. Após a conversa inicial, mostrar as peças do jogo aos pré-escolares para que eles digam qual hortaliça é aquela, se já experimentam e se gostam de comer. Ao começar o jogo da memória, cada criança será chamada para o centro da roda para virar uma peça do jogo e encontrar seu par. Ao virar cada peça elas serão estimuladas a falar qual era a hortaliça da figura virada. Por fim, quando todas as crianças tiverem oportunidade de jogar e/ou então o jogo for finalizado. Organizar com a equipe da cozinha para disponibilizarem alguns alimentos do jogo da memória para que se possa mostrar para as crianças as hortaliças de verdade para elas identificarem, tocarem e cheirarem, e se possível provarem.

Relacionar o Consumo de Frutas e Vegetais com as Funções do Corpo Humano

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Dividir a turma em 3 grupos e posicionar cada grupo ao redor de um pedaço grande de papel pardo. Uma criança de cada grupo deve deitar sobre o papel pardo enquanto as demais fazem o contorno do corpo com pincel atômico ou giz de cera. Quando o contorno do corpo estiver pronto, entregar para cada grupo figuras dos órgãos do corpo humano para colorir. Após colorido, os grupos devem colar os órgãos no cartaz, nos respectivos lugares (um adulto pode escrever o nome de cada órgão dentro do contorno do corpo). Reunir a turma em uma roda de conversa e expor frutas e vegetais aos estudantes. Relacionar cada alimento com funções do corpo humano após pesquisa prévia. Trazer imagens impressas dos alimentos apresentados para a turma para que possam colar em cima de cada órgão associado aos benefícios do alimento. Ao final, oferecer alguns dos alimentos apresentados para que as crianças possam provar (é interessante que esses alimentos sejam todos ou em sua maioria da alimentação escolar). Os desenhos corpos no papel pardo podem ser expostos na sala de aula ou em algum espaço comum da UE. Esta atividade pode ser realizada em conjunto com a professora de ciências.

2.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Inicialmente, em sala de aula, fazer um resgate sobre a ação anterior, lembrando os estudantes da atividade de desenhar o corpo humano e relacionar os alimentos com funções fisiológicas. Dividir os estudantes em 3 grupos, e instruí-los que procurem cartões coloridos que foram previamente espalhados pelas áreas comuns da unidade educativa ou outra área determinada. Cada grupo deve procurar uma cor específica (ex: grupo amarelo, grupo azul e grupo vermelho). Os cartões escondidos devem conter, em cartões separados, uma parte do corpo humano e um alimento que esteja relacionado a função desta parte do corpo. Ao encontrarem todos os cartões, os estudantes, devem tentar relacionar a porção do corpo ao seu respectivo alimento, e o adulto que estiver coordenando a ação deve auxiliar neste momento. Organizados em roda de conversa, os estudantes podem falar sobre as relações que fizeram e, se necessário, com o auxílio de um adulto ou dos colegas, explicar quais alimentos ajudam no funcionamento de cada órgão. Ao final, pode-se trabalhar também o porquê de evitar o excesso de consumo de guloseimas e porque elas não podem ser levadas para a escola, relacionando com a Portaria Municipal 221/2013 do município de Florianópolis.

Relacionando as Frutas aos seus Benefícios

1.

Princípios do Marco de Referência

VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4

Metodologia

Este jogo consiste em ligar as frutas aos seus benefícios com o intuito de informar às crianças sobre o benefício das frutas e incentivar o seu consumo. No jogo é preciso relacionar um cartão onde haverá a imagem que representa o benefício da fruta com um cartão com a imagem da fruta. Os cartões que formam a combinação tem a borda colorida da mesma cor, para ajudar a memorização. O ideal é que durante o jogo tenha um professor ou responsável perto, que possa auxiliar e explicar o que significa cada um dos desenhos dos benefícios. Este jogo também pode ser impresso em folha A4 onde as crianças devem ligar as frutas aos seus benefícios.

Leitura complementar:

Guia Alimentar para População Brasileira - Capítulo 2: A escolha dos alimentos (BRASIL, 2014b)

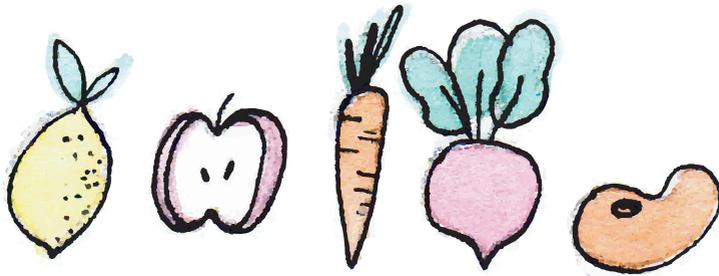
Biodisponibilidade de nutrientes (COZZOLINO, 2005)

Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero (WEITZMAN, 2008)

Portaria Municipal 221/2013. Dispõe sobre o comércio, doação e utilização de alimentos nos espaços da rede municipal de ensino. (FLORIANÓPOLIS, 2013)

Grupo de Alimentos

Objetivo: identificar os grupos de alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)



(As atividades 1 e 2 são complementares)

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4 e G6. Acredita-se que as metodologias sejam aplicáveis aos pré-escolares menores e também aos estudantes até o 4º ano devido a dinâmica da atividade

Metodologia

A atividade parte da ideia de que ao consumir os alimentos as crianças terão “nutripoderes”, que estão associados às respectivas cores:

- O reino amarelo representa os cereais, raízes e tubérculos que fornecem o “nutripoder” da energia;
- O reino laranja representa as frutas que fornecem o “nutripoder” da magia;
- O reino verde representa os legumes e verduras que fornecem o “nutripoder” da recuperação;
- O reino vermelho representa as carnes e ovos e fornecem o “nutripoder” da força;

- O reino marrom representa os feijões e leguminosas e fornecem o “nutripoder” turbo;
- O reino azul representa os peixes e frutos do mar e fornecem o “nutripoder” da inteligência;
- O reino branco representa o leite os seus derivados e fornece o “nutripoder” da resistência.

Para iniciar, apresentar aos estudantes um cartaz elaborado com papel pardo colorido de tinta guache com as sete cores dos reinos representando os grupos alimentares, e também mascotes em material EVA com as cores dos grupos alimentares. Levar já prontas sete pistas e espalhar sete envelopes com os diferentes grupos de alimentos pelas dependências da UE. Separar a turma em grupos de acordo com a quantidade de pistas. Cada pista leva à um envelope, contendo um grupo de alimento dentro. Ao encontrar o envelope, os estudantes devem retornar à sala de aula e lá irão receber uma breve explicação sobre o grupo de alimentos: qual o “nutripoder” e quais os alimentos que representam o grupo. Ao final, as crianças irão receber figuras de alimentos para colorir e colar no cartaz com as cores dos grupos de alimentos. Esta atividade pode ser feita de forma temática, como por exemplo com tema de pirata (os adultos podem vestir-se de pirata e adaptar as pistas para papel envelhecido).

2.

Princípios do Marco de Referência

III, IV, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4 e G6.

Acredita-se que as metodologias sejam aplicáveis aos pré-escolares menores e também aos estudantes até o 4º ano devido a dinâmica da atividade

Metodologia

Em sala de aula reforçar o que foi o que foi conversado com as crianças na atividade da caça aos “nutripoderes”. Espalhar imagens de alimentos na área comum da UE ou em uma área delimitada para a atividade. Dividir as crianças em equipes e identificá-las com pulseiras feitas de cartolina. A equipe vencedora será aquela que encontrar o maior número de figuras. As imagens encontradas pelas crianças são as peças de um jogo da memória. Para finalização da atividade pode-se organizar um piquenique em espaços que possam promover a interação com a natureza dentro da UE. Os alimentos e preparações à serem servidos no piquenique devem ser planejados juntamente com a equipe da cozinha, priorizando alimentos da AE.

3.

Princípios do Marco de Referência

I, III, VI e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Apresentação dos grupos de alimentos segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (grupo dos feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leites e queijos, carnes e ovos). Elaboração de cartazes para identificar os grupos de alimentos.

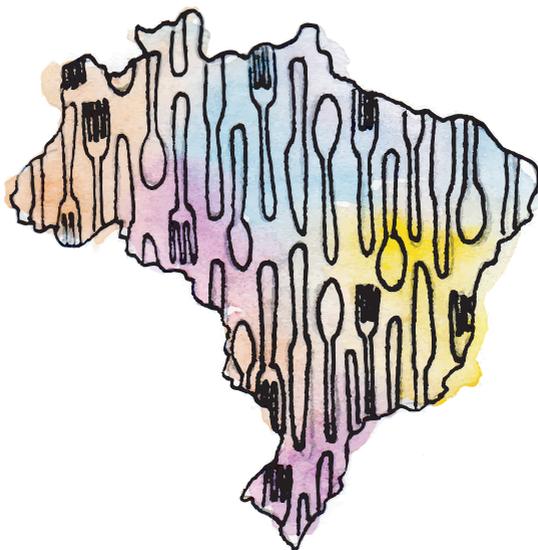
Cada grupo de alimentos terá um cartaz onde as crianças poderão preenchê-lo com recortes de encartes de supermercados, imagens para colorir e/ou seus próprios desenhos, etc. Para apresentar exemplos de cada grupo, recomenda-se trazer exemplos de alimentos locais e que sejam de conhecimento dos estudantes, como alimentos comuns do dia-a-dia e alimentos presentes na AE.

Referências

Guia Alimentar para a População Brasileira - Capítulo 3: Dos alimentos à refeição (BRASIL, 2014b)

Cultura Alimentar e Alimentos Regionais

*Objetivo: aproximar os
estudantes da cultura
alimentar*



Reconhecendo a Cultura Alimentar do meu Município

1.

Princípios do Marco de Referência

II, III, IV, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6, mas acredita-se que a metodologia também possa ser utilizada com estudantes do ensino fundamental

Metodologia

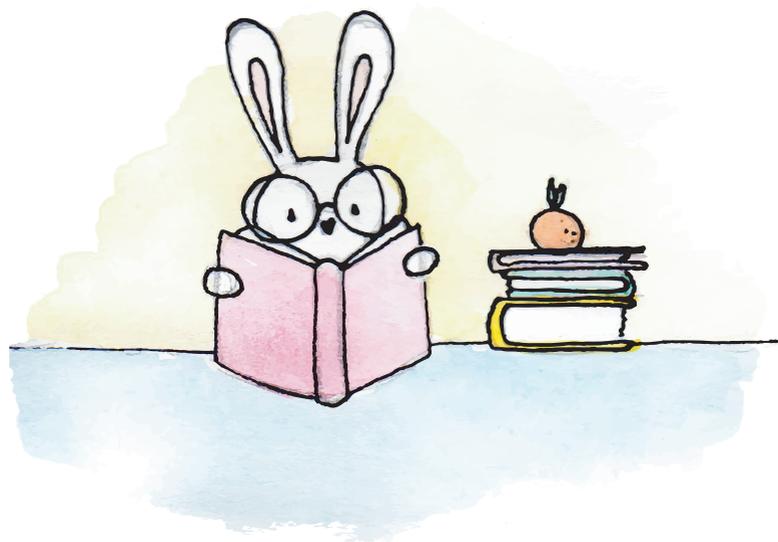
Para trabalhar este tema, sugere-se realizar três encontros. No 1º encontro, trazer para os estudantes temas a respeito da cultura a ser trabalhada, em forma de conversa e/ou contação de história típica/folclórica, focando na temática de alimentação e pratos típicos. Ex: cultura de Florianópolis/cultura açoriana como Boi-de-mamão e cultura de pesca. Pode-se apresentar cartaz com figuras ou apresentação em datashow para ilustrar o tema. Trazer imagens pertinentes à temática para recortar e colorir, como imagens de peixe, pescadores, etc. Essas figuras podem ser utilizadas para a confecção de um mural, ou então podem ser expostas em espaço comum da UE.

No 2º encontro, utilizar o espaço da horta escolar como atividade pedagógica realizando o plantio de espécies relacionadas a cultura alimentar trabalhada, por exemplo, ao trabalhar a temática de engenhos de farinha, realizar com os estudantes o plantio da mandioca (ver capítulo “Horta”).

No 3º encontro, resgatar os temas trabalhados no encontro anterior, através de conversa e apresentando novamente o material (cartaz, apresentação em datashow ou as imagens de pintar confeccionadas pelos estudantes). Realizar oficina culinária com foco em prato típico da cultura alimentar trabalhada (ver capítulo “Oficina Culinária”). Ex: sanduíche com patê de atum; bolo de mandioca. Outra forma de trabalhar a cultura alimentar regional com os estudantes é organizar a visita de espaços vinculados ao tema, como comunidades de pescadores e engenhos de farinha. Para tal, deve-se validar a ideia com a direção da UE e agendar a saída com o local a ser visitado. Sugere-se procurar locais próximos à UE, de preferência que se encontre dentro do mesmo território.

Alimentação Escolar

Objetivo: valorizar e incentivar o consumo dos alimentos da alimentação escolar



Incentivar o Consumo de Alimentos da Alimentação Escolar Através de Oficina Culinária

1.

Princípios do Marco de Referência

I, III, IV, V, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4 e G6

Metodologia

Para incentivar o consumo de alimentos da AE pelos pré-escolares, uma das metodologias sugeridas é a oficina culinária, conforme descrito no capítulo "Oficina Culinária". Para trabalhar esta temática, recomenda-se utilizar apenas ingredientes que sejam parte da oferta da AE, dando enfoque para um ou dois ingredientes. Por exemplo, para incentivar o consumo de peixe pode-se fazer com os pré-escolares um sanduíche de atum com tomate, alface e cenoura ralada. Para incentivar o consumo de frutas, pode-se montar um buffet de frutas e permitir que os pré-escolares escolham quais frutas querem colocar em sua salada de frutas. Uma sugestão é, previamente a oficina culinária, trazer em forma de roda de conversa o alimento em destaque e questionar os pré-escolares sobre o que eles sabem do alimento, se gostam ou não, se conhecem sua origem e se gostariam de cozinhar com este alimento.

Incentivar o Consumo de Alimentos da Alimentação Escolar Através de Bingo

1.

Princípios do Marco de Referência

VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Realizar um bingo sobre frutas e hortaliças oferecidas na alimentação escolar. Elaboração do quadro em folha sulfite para realização do bingo. Primeiramente, as crianças devem ser apresentadas às frutas e hortaliças que farão parte da brincadeira. Pedir aos pré-escolares que desenhem em uma com quadrados impressos seis das frutas e hortaliças mostradas, com lápis de cor. Em seguida, foram sorteadas as frutas e verduras na forma de bingo. O prêmio da brincadeira pode ser uma preparação com alimentos da AE (Ex: salada de frutas e sanduíche natural de atum).

Leitura complementar:

Resolução nº 26/2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. (BRASIL, 2013b)

Resolução nº 38/2004. Estabelece critérios para execução do PNAE. (BRASIL, 2004)

Portaria Municipal 221/2013. Dispõe sobre o comércio, doação e utilização de alimentos nos espaços da rede municipal de ensino. (FLORIANÓPOLIS, 2013)

Alimentos Industrializados e Níveis de Processamento

Objetivo: identificar os alimentos industrializados e os níveis de processamento de acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira



Classificação dos Alimentos de Acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira

1.

Princípios do Marco de Referência

II, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6 e com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Explicar para a turma sobre a diferença entre as quatro categorias de alimento segundo o tipo de processamento: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, com auxílio de um banner/cartaz com imagens para exemplificar cada categoria. Após a conversa, sanadas todas as dúvidas das crianças, dividir a turma em grupos de 4 a 5 alunos. Entregar para cada grupo um panfleto de supermercado e pedir para que recortem os alimentos e classifiquem dentre os níveis de processamento, colando os alimentos em uma folha por categoria. Ao final, cada grupo deve expor seu resultado para o restante da turma.

Visualização da Quantidade de Sal, Açúcar e Óleo em Alimentos Industrializados

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada em UE de educação fundamental

Metodologia

Selecionar alimentos com grande quantidade de açúcar, sal e óleo de adição, para confecção de cartaz com representação da quantidade contida em cada alimento. Para o cartaz dos alimentos com grande quantidade de óleo, utilizar tubos de ensaio de plástico cheios de óleo para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de óleo de adição. Para o cartaz dos alimentos que contém grande quantidade de açúcar, utilizar saquinhos plásticos com quantidades determinada de açúcar para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de açúcar de adição. Para o cartaz dos alimentos com grande quantidade de sal, utilizar colheres de sobremesa para representar visualmente a quantidade que cada alimento contém de sal de adição. Recomenda-se selecionar alimentos que sejam de uso comum e de fácil acesso, como refrigerantes, bolacha recheada, embutidos, macarrão instantâneo, entre outros. Expor o cartaz em área comum da UE.

Incentivar o Consumo de Sucos Naturais

1.

Princípios do Marco de Referência

I, IV, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Levar os estudantes para a sala multimídia para assistir ao vídeo "Agite (-se) antes de beber" do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, ou exibir o vídeo na sala de aula com auxílio de retroprojetor, caso a sala multimídia não esteja disponível. O vídeo aborda a quantidade de açúcar e aditivos químicos presentes nos sucos de fruta industrializados. Ao voltar para a sala de aula, distribuir desenhos de frutas que são normalmente utilizadas para fazer sucos para colorir. Conversar com as cozinheiras para preparar sucos naturais com as frutas da AE para que os estudantes possam degustar e adivinhar o sabor.

Semáforo dos Alimentos Segundo Níveis de Processamento

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1º e 2º ano do ensino fundamental

Metodologia

Explicar para a turma sobre a diferença entre os alimentos in natura, processados e ultraprocessados, com auxílio de imagens de alimentos e/ou recortes de imagens de encartes de supermercados. Entregar as imagens para as crianças, que devem colar as imagens em algum dos três cartazes disponibilizados em três cores: verde, amarelo e vermelho, cada um representando um tipo de processamento de alimento. A cor verde está relacionada com os alimentos in natura, a cor amarela com os alimentos processados e a cor vermelha com os alimentos ultraprocessados, indicando os alimentos que devem ser mais evitados no consumo alimentar. Para finalizar a dinâmica pode-se realizar uma oficina culinária com a montagem de espetinhos de frutas (Ver capítulo “Oficina culinária”).

Entendendo o Processamento do Açúcar

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, III, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Esta atividade pode ser realizada em dois encontros. No primeiro encontro, conversar sobre os níveis de processamento do açúcar e as diferentes formas de encontrar ele para consumo: a cana-de-açúcar (in natura), o melado (minimamente processado), o açúcar mascavo (processado) e o açúcar refinado (ultraprocessado). Questionar os estudantes se eles conhecem todos os produtos, se já provaram e se gostam. Trazer fotos de cada produto para que os estudantes possam visualizar.

No segundo encontro, levar os estudantes para a sala multimídia para assistir ao vídeo “De onde vem o açúcar?” do grupo De onde vem?, ou exibir o vídeo na sala de aula com auxílio de retroprojektor, caso a sala multimídia não esteja disponível. Retornar para a sala de aula e retomar a conversa sobre os níveis de processamento do açúcar e as diferentes formas de encontrar ele para consumo. Levar, impresso em papel colorido, frases relacionadas aos quatro produtos da cana-de-açúcar. Levar para a sala de aula um painel em papel craft e colar

em uma das paredes da sala, com imagens da cana-de-açúcar, do melado, do açúcar mascavo e do açúcar refinado. Pedir para um escolar por vez ler uma frase, e com auxílio dos colegas tentar adivinhar sobre qual produto aquela frase se refere. Alguns exemplos de frases são: é uma planta, e se o caule for esmagado pode formar um caldo gostoso de beber (cana-de-açúcar); é o produto mais processado dentre os que falamos aqui, e passa por processo de refinamento para ficar branco, seco e fino (açúcar refinado); Ao relacionar a frase ao produto, colar a frase no painel ao lado da imagem correspondente, até que todas as frases sejam coladas. Ao final da atividade, oferecer pedaços de cana-de-açúcar e melado, para que os escolares possam prova. Os açúcares, mascavo e refinado, podem ser mostrados para visualização. Para complementar esta atividade, pode-se fazer um terceiro encontro de plantio da cana-de-açúcar na horta escolar da UE (Ver capítulo "Horta").

Acesse o vídeo:

De onde vem? - De onde vem o açúcar? <<https://www.youtube.com/watch?v=IZ8hoNdKJBg>>

Leitura complementar:

Guia Alimentar para a População Brasileira - Capítulo 2: A escolha dos alimentos (BRASIL, 2014b)

Locais de Comercialização de Alimentos

*Objetivo: identificar os
espaços de comerciali-
zação de alimentos*



1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6

Metodologia

Para esta ação será necessária a ajuda de adultos para conduzir as crianças em segurança durante o trajeto. Previamente a atividade deve-se conversar com o responsável do sacolão mais próximo da UE e avisar sobre a visita. Escolher 10 alimentos com o critério de que não sejam muito frágeis - para evitar acidentes e constrangimentos - e que sejam fáceis para as crianças manusearem (Sugestões: beterraba, cenoura, batata doce, batata inglesa, berinjela, limão, mamão, laranja, repolho e cenoura). Realizar uma roda de conversa antes de saída para explicar a atividade e também após, para finalizar e questionar os pré-escolares que acharam do passeio. As crianças podem ser divididas em grupos pequenos sob os cuidados de um adulto e no local da visita podem ser divididos em dois grupos. Escrever os nomes dos alimentos pré-selecionados em pedaços de papel e então pedir para que cada grupo escolha aleatoriamente cinco papéis, um por vez. Essa parte da atividade consiste em uma mini gincana sem caráter competitivo. Cada grupo deve encontrar os 5 alimentos que retiraram no sorteio. Após cada acerto, um adulto responsável pelo grupo pode fazer uma pergunta sobre o alimento e sobre o que a

criança conhece dele.

Uma sugestão para esta metodologia é que ela pode ser realizada em outros espaços de comercialização de alimentos do território da UE (feiras, peixarias, padarias, mercados, etc). É interessante para fortalecer o vínculo com o bairro.

1.

Princípios do Marco de Referência

II, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 1° ano do ensino fundamental

Metodologia

Para essa atividade pode ser elaborado 4 grupos representando estabelecimentos que comercializam alimentos como feira, peixaria, supermercado e padaria, para que os próprios escolares possam identificar a origem de alguns alimentos (se possível fazer referência às atividades do capítulo “Origem dos Alimentos”). É interessante que os alimentos utilizados para ilustrar cada estabelecimento compoñham a lista de alimentos da AE. Questionar às crianças se conhecem os alimentos selecionados para a atividade. Na estação da feira os estudantes podem ser estimulados a comentar quais alimentos conhecem, quais têm o hábito de comer, quais os alimentos que gostam e não gostam. Também podem responder como acontece o crescimento das plantas e o que uma planta precisa para crescer e ter nutrientes e vitaminas, fazendo relação com fatores da natureza como a chuva, o vento e sol. Depois, na estação da peixaria, podem relatar quais os peixes que conhecem, suas preferências e se possuem hábito de pescar com seus familiares. Por fim na padaria e supermercado, é interessante incentivar os estudantes a diferenciar os alimentos processados dos

alimentos em sua forma in natura (é interessante que esta atividade esteja vinculada às atividades do capítulo “Alimentos Industrializados”). Posteriormente, em sala de aula, podem receber um material para colorir com alguns alimentos que haviam visto na atividade das estações, e também uma atividade de ligar corretamente o alimento à sua estação/estabelecimento de origem.

1.

Princípios do Marco de Referência

II, III, V, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

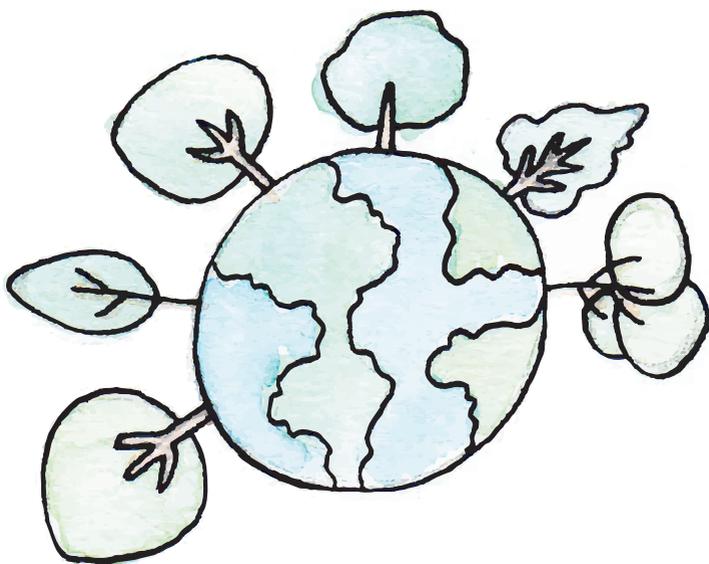
Esta atividade foi realizada com estudantes do 3º ano do ensino fundamental

Metodologia

Primeiramente, a sala de aula deve ser organizada de forma que se pareça com uma feira. As carteiras podem imitar as barracas dos feirantes. Organizá-las formando um U, permitindo uma boa circulação das crianças. No momento em que as crianças chegam à sala de aula, é realizada a explicação da atividade, com todos os alimentos já presentes em cima das carteiras. Sugere-se que todos os alimentos utilizados sejam provenientes da alimentação escolar ou da horta escolar e devem ser previamente solicitados e disponibilizados para a atividade pela nutricionista responsável pela oferta de alimentos e também com a equipe da cozinha. As crianças receberão dinheiro ilustrativo de papel e serão orientadas a escolher diferentes papéis funcionais na feira, como: feirante, caixa ou compradores, de acordo com sua preferência. Os estudantes foram motivados a comprar os alimentos que utilizam em casa e os presentes na AE. Essa atividade permite relação com a disciplina de matemática, onde as crianças são responsáveis pelo seu dinheiro, oportunizando aos estudantes comprarem o alimento e utilizarem o raciocínio lógico para o cálculo do dinheiro.

Sustentabilidade

Objetivo: refletir sobre a importância da agroecologia e destinação de resíduos



Compreendendo a Diferença Entre Alimentos Orgânicos e Convencionais

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, III, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Exibir o vídeo “Comida que Alimenta” produzido pela ONG Sabiá. A animação explica para crianças o que é agroecologia e sobre a importância da alimentação orgânica. Após a exibição do vídeo, ministrar uma breve aula com base nas referências citadas nesse capítulo que abordem as diferenças dos alimentos com base na sua forma de cultivo: orgânicos e convencionais. Pedir aos estudantes que redijam um texto sobre o que aprenderam com a abordagem desse tema.

Acesse o vídeo:

<<https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI>>.

Reciclagem de Materiais para Plantar Alimentos

1.

Princípios do Marco de Referência

I, II, V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com estudantes do 4º ano do ensino fundamental

Metodologia

Dia 1: Pedir aos estudantes que tragam caixas de leite vazias que foram consumidas em casa. Com palitos de picolé e cola branca, auxiliar as crianças a revestir as caixas de leite.

Dia 2: disponibilizar um tempo para que cada criança possa decorar um vasinho e depois realizar uma oficina de plantio. As sementes ou mudas podem ser retiradas gratuitamente em diversos locais do município (informar). Ao terminar as caixas de leite formarão um mini canteiro da turma.

Oficina Culinária

Objetivo: guia prático de como organizar uma oficina culinária no contexto da alimentação escolar e da educação alimentar e nutricional



Oficina Culinária Como Prática Emancipatória

1.

Princípios do Marco de Referência

III, IV, V, VI, VII, VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Todas as faixas etárias. Adequar a metodologia de acordo com a idade da turma trabalhada

Metodologia

A oficina culinária pode ser uma ferramenta a ser trabalhada com todos os temas deste caderno e um meio de abranger inúmeros princípios do Marco de Referência. Algumas dicas para otimizar a realização da ação:

1. Sempre que possível trabalhar com alimentos da oferta da AE. Além de facilitar o acesso à matéria-prima necessária para a oficina, esta é uma forma interessante de incentivar o consumo dos alimentos da AE com baixa aceitação pelos estudantes;
2. Incluir diferentes atores do PNAE, principalmente as pessoas responsáveis pela produção e distribuição da alimentação escolar (cozinheiras e merendeiras);
3. Aproveitar o momento para relembrar a importância da higiene pessoal e boas práticas, levando os estudantes para lavarem as mãos e instruindo a vestir touca e avental;
4. Sempre que possível, fazer o resgate da cultura alimentar utilizando ingredientes e técnicas de preparo que estejam rela-

cionadas à cultura alimentar local, ou à outras culturas que estejam sendo trabalhadas em sala de aula;

5. Sempre dar aos estudantes autonomia para participar ou não da atividade, para provar ou não a preparação e para que possam fazer suas próprias escolhas frente ao alimento;

6. Envolver os estudantes na preparação do alimento, permitindo que eles realizem os passos da oficina culinária. Caso a preparação seja de difícil execução, organizar previamente funções que os estudantes possam fazer como descascar frutas fáceis, quebrar ovos, bater a massa, entre outros. Lembre-se de sempre mostrar o passo-a-passo e realizar cada etapa com calma para que eles acompanhem todo o processo. É interessante também estimular os sentidos como olfato e visão: durante a preparação da receita, pode-se passar de mão em mão algum ingrediente mais exótico para que eles possam cheirar, ver e tocar;

7. Atentar para etapas mais demoradas e já realizar o pré-preparo se necessário, evitando que o processo se alongue e que as crianças fiquem dispersas;

8. Apresentar os alimentos em sua forma integral, para os estudantes poderem visualizar o alimento inteiro, antes de ser inserido na preparação. Caso algum alimento já esteja minimamente processado ou já tenha passado pela etapa de pré-preparo, leve uma amostra deste ingrediente in natura para que as crianças possam visualizar;

9. As receitas podem ser uma forma de interdisciplinaridade com as matérias da escola (matemática, inglês, português, etc). Converse com o corpo docente antes de realizar a atividade para verificar a possibilidade de inserir a atividade em outras temáticas que estejam sendo trabalhadas com outros professores;

10. Testar previamente a receita a ser feita, para evitar imprevistos;

11. Na existência de uma horta escolar ativa na unidade educativa, é interessante planejar receitas que incluam ingredientes que possam ser adquiridos na horta escolar. Desta forma, é possível incentivar o contato dos estudantes com a horta escolar, levando as crianças para colherem, regarem e cuidarem da horta antes da oficina culinária (ver capítulo “Horta”). É possível também conversar sobre higienização dos alimentos ao ensinar aos estudantes que os vegetais, ao serem colhidos, devem ser higienizados previamente ao consumo.

Leitura complementar:

Guia Alimentar para População Brasileira - Capítulo 5: A compreensão e a superação de obstáculos (BRASIL, 2014b)

Resolução nº 26/2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. (BRASIL, 2013b)

Resolução nº 38/2004. Estabelece critérios para execução do PNAE. (BRASIL, 2004)

Teatro

Objetivo: incluir o teatro como metodologia para trabalhar EAN na Alimentação Escolar



1.

Adequação pedagógica por faixa etária

Pré-escolares do NEIM

Metodologia

O teatro dialogado tem como objetivo estimular que as crianças exponham suas formas de ver o alimento e a maneira na qual ele está inserido em suas vidas. A experiência de construção dessa atividade traz a reflexão sobre o papel do nutricionista também como educador, ao fazer EAN, trabalhando em conjunto com os demais atores do processo educativo para que o alimento se torne parte pedagógica desse processo. A narrativa pode ser construída de diversas maneiras, respeitando o projeto pedagógico das turmas e usufruindo da criatividade para criar personagens que falam sobre a alimentação. É possível adaptar histórias já conhecidas das crianças ou contar novas.

1.

Adequação pedagógica por faixa etária

Pré-escolares do NEIM

Metodologia

Uma alternativa ao teatro tradicional é o teatro de fantoche. Os fantoches são encontrados em alguns acervos de UE, ou então podem ser confeccionados novos bonecos de acordo com a história que queira ser passada. A seguir está uma sugestão de roteiro de teatro de fantoches para ser trabalhado com pré-escolares:

Confeccionar fantoches de frutas (banana e maçã) e verduras (brócolis e cenoura) com tecido feltro e elaborar uma história infantil aonde é relatado a importância de consumir esses alimentos. Durante a apresentação os alunos sentam em círculo, e é utilizada uma caixa de madeira como palco, impedindo que as crianças possam ver a pessoa que está atrás.

Material complementar:

Fantoche de meia, acesse: <<https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Fantoche-de-Meia>>.

Fantoche de EVA, acesse: <<https://www.artesanatopassoapassoja.com.br/como-fazer-fantoches-de-eva/>>.

Fantoche de feltro, acesse: <<http://artesanato.culturamix.com/tecido/feltro/como-fazer-fantoches-de-feltro>>.

Conclusão

O Princípio IX do Marco de Referência: Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

O Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas traz como seu último princípio a importância do planejamento, avaliação e monitoramento das ações de EAN realizadas.

Neste caderno, observa-se que nenhuma das ações propostas atinge, sozinha, o princípio IX do Marco de Referência. A isto atribui-se o fato de uma ação isolada não ter o potencial de transformação necessário para promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

O sucesso da prática de EAN está pautado em ações planejadas que considerem o processo de diagnóstico, identificação de prioridades, elaboração de objetivos e estratégias para alcançá-los, desenvolvimento de instrumentos de ação, previsão de custos e recursos necessários, detalhamento de plano de trabalho, definição de responsabilidades e parcerias e definição de indicadores de processos e resultados para monitorar e avaliar.

Entende-se que fazer EAN não pode ser reduzido à apenas uma ação, mas cada ação deve compor um processo de aprendizagem e de construção de conhecimento, para assim atingir os objetivos propostos no diagnóstico inicial.

A educação em Alimentação e Nutrição deve ser realizada nos moldes da educação popular e da educação permanente em saúde, sendo uma prática de formação contínua que contribui com a produção de novos conhecimentos por parte do educador e do educando.

Portanto, as ações propostas neste caderno tem caráter complementar umas às outras, assim como ao currículo pedagógico da rede pública de ensino e à realidade de cada unidade educativa, com seus atores, espaço físico e comunidade, atendendo assim as diretrizes e objetivos propostos pelo PNAE.

Referências

BRASIL. **Constituição** (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. 292 p.

BRASIL. Lei 11.947/2009 (Lei Ordinária). Publicada no D.O.U. de 17/06/2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola aos alunos da educação básica, altera a Lei nº 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.** Brasília, 2009a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde.** Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação em Saúde. Brasília, 2009b. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_educacao_permanente_saude.pdf>. Acesso em: 15 de agosto de 2018.

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, 2013a.

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, 2014b.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **II Caderno de educação popular em saúde /** Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014c.

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. - 2ª ed. - 2014a.

BRASIL. 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.** FNDE: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília, DF. 2013b.

BRASIL. Resolução nº 38, de 23 de agosto de 2004. **Estabelece critérios para execução do PNAE**. FNDE: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília, DF. 2004.

Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA. **GT Alimentação Adequada e Saudável**. Relatório Final. 2007.

COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. Barueri: Manole, 2005.

FLORIANÓPOLIS. **Diretrizes educacionais pedagógicas para educação infantil** / Prefeitura Municipal de Florianópolis. Secretaria Municipal de Educação. – Florianópolis: Prelo Gráfica & Editora Ltda , 2010.

FLORIANÓPOLIS. **Dispõe sobre o comércio, doação e utilização de alimentos nos espaços da rede municipal de ensino**. Portaria nº 221/2013. Diário oficial eletrônico do município de Florianópolis, Florianópolis, pg. 9-10, 20 de dezembro de 2013. Secretaria Municipal de Educação.

FLORIANÓPOLIS. Secretaria Municipal de Educação. Prefeitura de Florianópolis. **Diretrizes Curriculares para a Educação Básica da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis/SC**. 2015.

FREIRE, P. **Educação como prática da Liberdade**. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FUNSAUDE (Brasília). Ministério da Saúde. **Manual para escolas: A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis - Horta**. 2001. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2018.

Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm>. Acesso em: 15 de agosto de 2018.

ROMÃO, José Eustáquio. **Pedagogias de Paulo Freire**. Revista Múltiplas Leituras, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 8-22, jul./dez. 2008.

WEITZMAN, Rodica (coord.). **Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero**. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008.