



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

BEATRIZ MEDINA PEGORARO
ROBERTA CAMPOS DE CARVALHO

DIRETÓRIO DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
NO ÂMBITO DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO
DISTRITO FEDERAL.

BRASÍLIA-DF
2019

BEATRIZ MEDINA PEGORARO
ROBERTA CAMPOS DE CARVALHO

**DIRETÓRIO DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ÂMBITO
DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO DISTRITO FEDERAL.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade de
Brasília – UnB como requerimento para o recebimento do título
de Bacharel em Nutrição

Orientadora: Prof. Dra: Elisabetta Gioconda Iole Recine

BRASÍLIA-DF

2019

SUMÁRIO

1. Introdução	
1.1. Alimentação Escolar.....	07
1.2. Elaboração do Cardápio Escolar.....	08
1.3. Educação Alimentar e Nutricional.....	09
1.4. PAE.....	11
2. Revisão Bibliográfica	
2.1. Fatores de Desenvolvimento Intelectual.....	13
2.2. Desenvolvimento Afetivo.....	14
2.3. Estágios de desenvolvimento Intelectual da criança segundo Piaget.....	15
2.4. Estágios de desenvolvimento Intelectual da criança segundo Vygotsky...18	
2.5. O aprendizado da criança segundo Montessori.....	20
2.6. Fases de aprendizado para jovens e adultos segundo Paulo Freire.....	23
3. Objetivos	
3.1. Objetivo Geral.....	25
3.2. Objetivos Específicos.....	25
4. Metodologia	26
5. Resultados	
5.1. Diretório.....	27
5.2. Análise das Ações de EAN- PAE-DF.....	27
5.3. Ações de EAN.....	32
6. Discussão	33
7. Conclusão	37
8. Bibliografia	39
9. Anexos	44

RESUMO

Esta pesquisa apresenta com tema central as Ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas nas escolas da rede pública de ensino do Distrito Federal – DF no ano de 2018, como objetivo principal traz a elaboração de um Diretório de Ações de EAN no âmbito do Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal. Trata-se de uma pesquisa documental. A coleta de dados foi feita a partir de uma planilha cedida pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEE-DF, onde as ações de EAN realizadas no ano de 2018 eram anexadas com o intuito de construir um banco de dados. Para a construção do referencial teórico e embasamento intelectual sobre o desenvolvimento cognitivo, foram exploradas obras de autores como Piaget, Montessori, Vigotsky e Paulo Freire. A análise de dados das ações, foi gerada a partir de um formulário de 10 questões, construído com o auxílio da ferramenta Google Forms. O resultado encontrados destacam algumas regionais de ensino com um maior número de ações realizadas durante o período letivo, além de uma maior concentração de ações de EAN realizadas com estudantes do ensino fundamental- anos iniciais- com faixa etária de 6 a 11 anos. Esses dados proporcionaram uma visão mais ampla das Ações de EAN que estão sendo realizadas nas escolas do DF, além de abrir reflexões sobre os aspectos positivos de elementos que devem ser mantidos, assim como aprimorados e reforçados.

Palavras- Chave: Escolares, Ações de EAN, PAE-DF.

ABSTRACT

This research presents, with a central theme, the Food and Nutrition Education Actions (EANs) carried out in the public schools of the Federal District - DF in the year 2018, as the main objective of which is the elaboration of a Directory of EAN Actions within the scope of School Feeding Program of the Federal District. This is a documentary research. The data collection was done from a spreadsheet provided by the State Department of Education of the Federal District - SEE-DF, where the EAN actions carried out in 2018 were attached with the intention of building a database. For the construction of the theoretical reference and intellectual basis on cognitive development, works of authors such as Piaget, Montessori, Vigotsky and Paulo Freire were explored. The data analysis of the actions was generated from a 10 question form, built with the help of the Google Forms tool. The results found highlight some regional schools with a greater number of actions carried out during the school year, in addition to a greater concentration of EAN actions carried out with elementary students - initial years - with ages ranging from 6 to 11 years. These data provided a broader view of the EAN Actions that are being carried out in DF schools, as well as reflecting on the positive aspects of elements that need to be maintained as well as enhanced and reinforced

Key words: Schooling, food and nutritional education, PAE-DF.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos às nutricionistas do PAE-DF por todo o apoio prestado para a realização deste trabalho.

1. INTRODUÇÃO

1.1. Alimentação Escolar

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação, o dever do Estado com a educação pública será efetivado mediante a garantia de atendimento ao educando, em todas as etapas da educação básica, inclusive por meio de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde (BRASIL, 1996; BRASIL, 2013).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é responsável por oferecer alimentação a estudantes de todas as etapas da educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público) (BRASIL, 2013).

O gestor federal do PNAE é o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O PNAE tem como objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos. Com um pouco mais de 60 anos de existência, o PNAE colabora para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem além de auxiliar no rendimento escolar dos estudantes e na formação de hábitos alimentares saudáveis (FNDE, 2017).

Com o título de maior e mais abrangente programa de alimentação e nutrição da América do Sul, estima-se que hoje em dia sejam atendidos, mais de 37 milhões de estudantes, fazendo valer seu principal objetivo que é suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos atendidos, através da oferta de no mínimo uma refeição diária, visando atender os requisitos nutricionais referentes ao período em que estes se encontram na escola (CELEPAR, 2017).

O Programa é regido pela Lei nº 11.947, de 16/6/2009 e Resoluções do FNDE, além de ser fiscalizado diretamente pela sociedade civil, por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE), pelo próprio FNDE, Tribunal de Contas da União (TCU), Controladoria Geral da União (CGU) e também pelo Ministério Público (FNDE, 2017).

Para ter acesso ao PNAE, a escola precisa estar cadastrada no Censo Escolar realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep/MEC). As escolas filantrópicas, comunitárias e confessionais, sem fins lucrativos, que

atendam aos critérios estabelecidos na Resolução FNDE nº 26/2013, são consideradas integrantes da rede pública de ensino.

1.2. Elaboração do Cardápio Escolar

É importante frisar que a elaboração do cardápio escolar é responsabilidade do nutricionista, que sempre deve observar os hábitos alimentares e culturais de cada região, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região, na alimentação saudável e adequada e buscando sempre atender as necessidades nutricionais específicas, conforme percentuais mínimos estabelecidos no artigo 14 da Resolução nº 26/2013 (FNDE, 2017).

Segundo a Lei 11.914, a alimentação escolar abrange todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo. A alimentação deve ser saudável e adequada e ser composta por alimentos saudáveis, variados e seguros. O cardápio ofertado deve estar em conformidade com a faixa etária e estado de saúde dos indivíduos, inclusive dos que necessitam de atenção específica e os que se encontram em vulnerabilidade social (BRASIL, 2009).

A cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis dos alunos e da região em que vivem devem ser respeitados de forma a contribuir para o crescimento e o desenvolvimento dos estudantes e auxiliar no rendimento escolar (BRASIL, 2009).

Para aquisição de gêneros alimentícios diversificados deve-se dar preferência aos produzidos em âmbito local pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, especialmente os produzidos pelas comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos. Desta forma promove-se o incentivo e apoio ao desenvolvimento sustentável (BRASIL, 2009).

Segundo a Resolução nº 38 do FNDE, os cardápios devem conter, pelo menos, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas. A recomendação é que a alimentação na escola tenha, no máximo 10% da energia total oriunda de açúcar simples adicionado; 15 a 30% das calorias provenientes de gorduras totais; 10% das calorias provenientes de gordura saturada e 1% de gordura trans. O sal deve ser limitado a 1g por refeição. (BRASIL, 2009).

É proibida a aquisição de bebidas com baixo teor nutricional como refrigerantes e refrescos artificiais com recursos do FNDE. O gasto com a aquisição de alimentos enlatados, embutidos, doces, preparações semiprontas ou prontas para o consumo, alimentos compostos, alimentos concentrados (em pó ou desidratados) com quantidade elevada de sódio ou de gordura saturada, não pode ultrapassar 30% dos recursos repassados pelo FNDE (BRASIL, 2009).

O controle social por meio do acompanhamento das ações realizadas pelos Estados, pelo DF e pelos Municípios é importante para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada. Qualquer pessoa pode denunciar às autoridades competentes as irregularidades identificadas na aplicação dos recursos destinados ao PNAE (BRASIL, 2009).

O FNDE realiza auditorias, por sistema de amostragem, da aplicação dos recursos nos Estados, no DF e nos Municípios, a cada exercício financeiro, podendo requisitar o encaminhamento de documentos necessários que comprovem os gastos, ou, ainda, delegar competência a outro órgão ou entidade estatal para realizá-la (BRASIL, 2009).

1.3. Educação Alimentar e Nutricional

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação, os currículos de base nacional comum da educação infantil, do ensino fundamental e do ensino médio devem ser complementados por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e dos educandos. A educação alimentar e nutricional deve ser incluída entre os temas transversais, fazendo parte da complementação diversificada do currículo (BRASIL, 1996 e BRASIL, 2018).

Conforme Parâmetros Curriculares nacionais, devem ser trabalhados conteúdos relacionados à saúde e espera-se que sejam desenvolvidas nos alunos capacidades de: *“compreender que a saúde é um direito de todos e uma dimensão essencial do crescimento e desenvolvimento do ser humano; compreender que a condição de saúde é produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural, identificando fatores de risco à saúde pessoal e coletiva presentes no meio em que vivem; conhecer e utilizar formas de intervenção individual e coletiva sobre os fatores desfavoráveis à saúde, agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde da comunidade; conhecer formas de acesso aos recursos da*

comunidade e as possibilidades de utilização dos serviços voltados para a promoção, proteção e recuperação da saúde; adotar hábitos de autocuidado, respeitando as possibilidades e limites do próprio corpo.”

Além disso, existem outros conteúdos dentro dos temas transversais de grande relevância e diretamente relacionados à EAN: *“finalidades da alimentação (incluídas as necessidades corporais, socioculturais e emocionais) relacionadas ao processo orgânico de nutrição; identificação dos alimentos disponíveis na comunidade e de seu valor nutricional; valorização da alimentação adequada como fator essencial para o crescimento e desenvolvimento, assim como para a prevenção de doenças como desnutrição, anemias ou cáries; noções gerais de higiene dos alimentos relativas à produção, transporte, conservação, preparo e consumo; reconhecimento das doenças associadas à falta de higiene no trato com alimentos: intoxicações, verminoses, diarreias e desidratação; medidas simples de prevenção e tratamento”*. (MEC, 1997).

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) realizada no Brasil no ano de 2008-2009, mostrou dados alarmantes sobre o perfil epidemiológico da população, principalmente entre crianças e adolescentes onde foi observado um aumento na prevalência de sobrepeso/obesidade. Essa prevalência foi mais acentuada em adolescentes de 10 a 19 ,onde a faixa etária que vai de 10 a 11 anos completos apresentava o percentual mais alto de excesso de peso, 20,5% da amostra.(IBGE, 2010).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), realizada em 2015, evidenciou a prevalência de excesso de peso, em cerca de 3 milhões de escolares, o equivalente a 23,7% da amostra estudada, com pouca variação entre os sexos, sendo 23,7% o percentual masculino e 23,8% o feminino. Ainda segundo a PENSE, é importante frisar que em todas as grandes regiões do Brasil, o indicador de sobrepeso ultrapassou a marca de 20% dos escolares, sendo a Região Sul a apresentar o maior percentual, 28,2% e a Região Nordeste a menor prevalência, 20,5% (IBGE,2016).

Como uma de suas diretrizes o PNAE apresenta a inclusão da educação alimentar e nutricional (EAN) no processo de ensino e aprendizagem, que por sua vez tem sido apontada como estratégia para proteção da saúde e prevenção para doenças associadas à alimentação na

população em idade escolar. A EAN deve perpassar o currículo escolar, contribuindo para o desenvolvimento de práticas saudáveis (BRASIL, 2013).

Neste cenário, cabe ao nutricionista, enquanto profissional competente para realizar EAN e responsável técnico pela execução do PNAE, o planejamento de atividades educativas considerando não só as vertentes que influenciam a alimentação, mas os aspectos do desenvolvimento humano do público-alvo, a realidade na qual está inserida e os estímulos adequados, a fim de se obter sucesso nos objetivos educativos e promover alimentação saudável (IULIANO et al. 2009).

Diante disso e para estimular a qualificação do programa, o FNDE desenvolve ações para valorizar todos os atores envolvidos na gestão do programa, desde o secretário de educação até o os pais, alunos, professores e profissionais responsáveis pela elaboração das refeições.

Neste contexto a Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar (CGPAE) tem estimulado a inserção de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar (FNDE, 2018). Dentre as ações é possível citar a alteração nos editais do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD) que ocorreu no ano de 2015, que objetivou inserir informações e mensagens educativas para a promoção da alimentação adequada e saudável na contra capa dos livros escolares (FNDE, 2018).

Em 2017, o FNDE lançou o primeiro edital da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional com o objetivo de incentivar e dar maior visibilidade às ações desenvolvidas nas escolas de educação infantil e ensino fundamental. A iniciativa conta com a publicação de um caderno, onde são relatadas ações de educação alimentar promovidas pela comunidade escolar em todas as regiões do Brasil (FNDE, 2019).

1.4 PAE

Em cada Unidade federada ocorre uma mudança nominal no PNAE, onde passa a ser denominado PEAE (Programa Estadual de Alimentação Escolar). No DF é chamado de Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal – PAE/DF (SEDF, 2010).

O PAE-DF tem como objetivo principal colaborar para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (SEDF, 2010).

Na rede pública do DF, no ano de 2018, havia 43.856 alunos matriculados na Educação Infantil, 276.317 no Ensino Fundamental, 77.814 no Ensino Médio, 8.314 em Escolas Técnicas e 4.881 na Educação Especial. O PAE/DF atende 678 escolas dentre escolas públicas, creches e redes conveniadas, o que equivale a mais de 407 mil alunos por dia. Em alguns casos, as escolas podem oferecer mais de uma refeição diária, como no caso de escolas com educação integral (BRASÍLIA, 2018).

O programa conta com uma lista de 68 gêneros alimentícios para a elaboração das refeições. O controle de qualidade dos alimentos é realizado pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEE-DF), atualmente a SEE-DF conta com a Diretoria de Alimentação Escolar (DIAE), que funciona com um departamento que trata exclusivamente de assuntos ligados a alimentação escolar no DF. O DIAE tem como objetivos planejar e controlar ações de distribuição, além de fiscalizar as atividades para se certificar do bom aproveitamento do alimentos fornecidos pelo programa por meio de um Termo de Cooperação Técnica, garantindo assim a qualidade da alimentação servida aos alunos atendidos (SEDF, 2010).

No Manual de orientações do PAE-DF, além de instruções/informações de processos administrativos, também é possível encontrar informações sobre armazenamento, estocagem e qualidade dos produtos alimentícios recebidos pelo programa, o que sugere uma grande preocupação com a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos oferecidos pelo Programa (SEDF, 2010).

Atualmente, o PAE-DF conta com uma equipe de 46 nutricionistas, que atuam nas 14 regionais do Distrito Federal. A distribuição se dá de acordo com a necessidade de cada regional, proporcionalmente, quanto mais escolas e matrículas, maior o número de nutricionistas atuantes.

O nutricionista tem como funções básicas: coordenar o diagnóstico e monitoramento do estado nutricional dos estudantes, planejar o cardápio da alimentação escolar, acompanhar a aquisição dos gêneros alimentícios, a produção e a distribuição da alimentação, além de propor e realizar ações de EAN nas escolas (BRASIL, 2009).

2. ETAPAS E PRINCIPAIS ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO PARA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS E JOVENS.

2.1 Fatores do desenvolvimento Intelectual

Segundo Piaget, o desenvolvimento segue um curso invariável ao longo de um continuum, uma constante organização e adaptação ao meio. Do nascimento à fase adulta, as estruturas da inteligência – os esquemas – estão em desenvolvimento contínuo, uma vez que a criança agindo espontaneamente sobre o seu meio assimila e acomoda um crescente arranjo de estímulos nele presentes. (PIAGET, 1952, apud WADSWORTH, 1997).

Piaget propôs quatro fatores que são relacionados ao desenvolvimento cognitivo: maturação, experiência ativa, interação social e um progresso geral do equilíbrio que serão explicados a seguir (PIAGET, 1952, apud WADSWORTH, 1997).

A hereditariedade ou maturação é o componente que impõe limites amplos para o desenvolvimento cognitivo. A realização do potencial subentendido por este limites, em qualquer estágio, depende das ações da criança sobre o meio. Cada tipo de conhecimento que a criança constrói (físico, lógico-matemático e social) requer sua interação com os objetos ou com as pessoas. A experiência ativa podem ser manipulações físicas e/ou mentais (pensar) de objetos ou eventos, o que provoca uma mudança cognitiva (PIAGET, 1952, apud WADSWORTH, 1997).

Outro fator de desenvolvimento cognitivo é a interação social. Piaget aponta a importância do intercâmbio de ideias entre as pessoas para a construção de conceitos socialmente definidos (como o conceito de honestidade), pois o indivíduo depende desta

interação para a construção e validação dos conceitos (PIAGET, 1952, apud WADSWORTH, 1997).

Neste contexto, a escola e a família compartilham atribuições sociais, políticas e educacionais, muito importantes no desenvolvimento da criança, ao mesmo tempo que contribuem e influenciam a formação do cidadão (REGO,2003). A escola, com toda sua organização curricular destaca-se como asseguradora de instrução e apreensão de conhecimentos, conservando sempre o processo de ensino e aprendizagem como ponto central. Na família, os objetivos e conteúdos apresentam um eixo diferente, que é delineado por meio de processos de socialização, proteção, condições básicas de sobrevivência e afeto (DESSEN 2007).

Segundo Erikson (1971) a compreensão da aprendizagem pode ser vista como produto da interação das necessidades que ao longo do desenvolvimento vão se modificando e configurando novos conflitos. A maneira como estes conflitos são resolvidos é de fundamental importância na formação da personalidade do indivíduo, influenciando as etapas posteriores do desenvolvimento e a forma destas serem vivenciadas (JACOB & LOUREIRO, 1996).

Esses processos descritos não são suficientes para explicar o desenvolvimento cognitivo, após o conflito deve haver a equilíbrio. A equilíbrio é o regulador que permite que novas experiências sejam incorporadas com sucesso aos esquemas previamente existentes (PIAGET, 1952, apud WADSWORTH, 1997).

2.2. Desenvolvimento Afetivo

Piaget afirma que o desenvolvimento cognitivo acontece de forma paralela ao desenvolvimento afetivo. O afeto se desenvolve à medida que o indivíduo se adapta ao ambiente e interage socialmente. Afeto inclui sentimentos, interesses, desejos, tendências, valores e emoções em geral. Afeto e cognição estão intimamente associados durante o processo de amplificação das habilidades intelectuais do indivíduo (PIAGET, 1981, apud WADSWORTH, 1997).

Além de envolver uma rede de pessoas, com características diferenciadas, o sistema escolar, inclui um número significativo de interações contínuas e complexas, em função dos estágios de desenvolvimento do aluno. É ambiente multicultural que abrange não só a questão

do ensino, mas também a construção de laços afetivos e preparo para inserção na sociedade (OLIVEIRA, 2000).

Por exemplo, para um estudante resolver um problema de matemática, enquanto trabalha, estados de prazer, desapontamento, ansiedade quanto sentimentos de fadiga, esforço, aborrecimento, etc, entram em cena. Ao finalizar o trabalho, sentimentos de sucesso ou fracasso podem ocorrer e finalmente, o estudante pode experimentar sentimentos estéticos fluindo da coerência de sua solução (PIAGET, 1981, apud WADSWORTH, 1997).

O aspecto afetivo tem uma profunda influência sobre o desenvolvimento intelectual. Ele pode acelerar ou diminuir o ritmo de desenvolvimento. Ele determina sobre que conteúdos a atividade intelectual se concentrará. As crianças assimilam experiências aos esquemas afetivos do mesmo modo que assimilam as experiências às estruturas cognitivas. O resultado é o conhecimento (PIAGET, 1981, apud WADSWORTH, 1997).

2.3. Estágios de Desenvolvimento Intelectual da Criança segundo Piaget.

Piaget descreve quatro estágios de desenvolvimento da criança em que o desenvolvimento é concebido como um fluxo contínuo de modo cumulativo em que cada nova etapa é construída sobre as etapas anteriores, integrando-se a elas.

O primeiro estágio de desenvolvimento pelo qual a criança passa foi chamado por Piaget de estágio da inteligência sensório-motora e abrange o período do nascimento até os dois anos de idade. Durante esta fase o comportamento apresentado pela criança é basicamente motor. Ela ainda não representa eventos internamente e não “pensa” conceitualmente; apesar disso, o desenvolvimento “cognitivo” é constatado à medida que os esquemas são construídos (PIAGET, 1964, apud WADSWORTH, 1997).

Ao completar aproximadamente dois anos de idade o indivíduo entra no estágio do pensamento pré-operacional que dura até aproximadamente os 7 anos de idade. Esta etapa é caracterizada pelo desenvolvimento da linguagem e outras formas de representação e pelo rápido desenvolvimento conceitual. A capacidade de uso da linguagem verbal começa a se formar e a se organizar na fase inicial deste estágio e torna-se cada vez mais estável e sofisticada ao se aproximar dos momentos finais. Nesta fase o raciocínio é considerado pré-lógico ou semi-lógico (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

A partir deste estágio a criança passa a representar por meio de imitação diferida, jogo simbólico, desenho, imagem mental e linguagem falada. Esses processos ocorrem nesta ordem. A imitação diferida é a imitação de objetos e eventos ocorridos já distantes há algum tempo. O jogo simbólico é um jogo de faz de conta e tem como função satisfazer o Eu pela transformação do que é real naquilo que é desejado. Quando a linguagem se revela insuficiente ou é inapropriada na visão da criança, o jogo simbólico passa a ser um fórum de ideias, de pensamentos e de coisas afins (PIAGET, 1967 apud WADSWORTH, 1997).

A representação ocorre também por meio de desenhos, a criança se empenha a expressar coisas e ao longo do processo seus esforços tornam-se mais diretamente relacionados com a realidade. As imagens mentais por outro lado são representações internas (símbolos) de objetos ou de experiências perceptivas passadas. Elas se assemelham mais aos desenhos e fotografias que aos filmes. A linguagem falada é o aspecto mais evidente durante o desenvolvimento do pensamento pré-operacional. A linguagem falada apresenta três consequências essenciais ao desenvolvimento mental: 1 – a possibilidade de intercâmbio verbal com outras pessoas, que anuncia o início da socialização da ação; 2 – a internalização da palavra, o aparecimento do pensamento propriamente dito, corroborado pela linguagem interna e por um sistema de signos; 3 – a internalização da ação, a qual de agora em diante, mais do que puramente perceptiva e motora será uma representação intuitiva por meio de imagens e “experimentos mentais” (PIAGET, 1967, apud WADSWORTH, 1997).

Aos sete anos de idade a criança atinge o estágio das operações concretas que perdura até o onze anos de idade. Durante estes anos a criança desenvolve a necessidade de verificação de suas idéias e isso ocorre por meio da interação social com os colegas. As percepções dos fatos deixam de ser centradas, as crianças tornam-se conscientes de todas as características perceptuais relevantes e isso permite que realizem soluções lógicas aos problemas concretos (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

A criança atinge uma compreensão funcional das transformações, ou seja, passam a entender as razões das mudanças como nos estados afetivos dos outros (da alegria à tristeza por exemplo). Nesta etapa ela adquire a capacidade de compreender a reversibilidade de objetos, como na inversão e na reciprocidade. Uma forma que ele utilizou para constatar a aquisição desta função de reciprocidade na criança foi utilizando a mesma quantidade de líquido e colocando em diferentes recipientes. Nesta idade, a criança utiliza a razão e já compreende que a quantidade de líquidos é igual mesmo quando apresentado em vasilhames de diferentes

alturas e larguras, ela não se engana mais pela percepção visual em relação ao conteúdo de líquido (PIAGET, 1977 apud WADSWORTH, 1997).

Uma importante aquisição nesta fase é a seriação (ordenação dos objetos de acordo com as diferenças). A criança consegue organizar objetos por comprimento, peso, volume etc. O indivíduo também aprimora sua capacidade para classificação (agrupamento mental de objetos de acordo com as semelhanças), são capazes de raciocinar sobre as relações entre classes e subclasses. A noção real de tempo e velocidade é estabelecida também neste estágio PIAGET, 1977 apud WADSWORTH, 1997).

No campo do desenvolvimento afetivo surge a habilidade de cooperação entre os pares. Importante salientar que há interações distintas entre a criança e o adulto e entre a criança e outra criança e conseqüentemente apresentam diferentes resultados para o desenvolvimento. A primeira relação baseia-se no respeito unilateral, enquanto a segunda baseia-se no respeito mútuo (cooperação). Surge a noção de justiça, regras e valores, o que se deve fazer prevalece sobre o que se quer fazer (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

A última etapa de desenvolvimento descrito por Piaget é o estágio das operações formais que ocorre dos onze aos quinze anos de idade ou mais. Neste período, as estruturas cognitivas do indivíduo alcançam seu nível mais elevado de desenvolvimento é capaz de raciocinar sobre o presente, o passado e o futuro. O adolescente torna-se apto a aplicar o raciocínio lógico a todas as classes de problemas: hipotéticos ou proposicionais verbais. Uma habilidade desenvolvida nesta etapa é a abstração reflexiva, uma reflexão baseada no conhecimento disponível que resulta em conhecimento novo, uma nova construção, este aspecto pode ser constatado quando o indivíduo faz analogias. O indivíduo consegue compreender operações proporcionais ou combinatórias e probabilidade (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

Em relação ao desenvolvimento afetivo, esta fase é marcada por sentimentos idealista e pela formação da personalidade ao assumir seu lugar como participante da sociedade. Ao finalizar esta etapa as estruturas cognitivas do adolescente está completa, semelhante a de um adulto, e não ocorrem mudanças qualitativas, o que ocorre após são mudanças quantitativas (o conteúdo e a função da inteligência continuam a progredir) (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

Todas as pessoas passam necessariamente por todos os níveis de desenvolvimento na

mesma ordem, no entanto o ritmo de desenvolvimento do indivíduo pode não ser igual em virtude dos fatores experienciais ou hereditários (PIAGET, 1967 apud WADSWORTH, 1997).

Quadro-resumo - Fases do Desenvolvimento segundo Piaget

Fase	Período	Habilidades
Estágio da inteligência sensório-motora	Do nascimento aos 2 anos	Comportamento basicamente motor.
Estágio do pensamento pré-operacional	Dos 2 aos 7 anos de idade aproximadamente	Desenvolvimento de imitação diferida, jogo simbólico, desenho, imagem mental e linguagem falada. Rápido desenvolvimento conceitual. Raciocínio pré-lógico ou semi-lógico
Estágio das operações concretas	Dos 7 aos 11 anos de idade aproximadamente	Necessidade de verificação de suas idéias por meio da interação social. Soluções lógicas aos problemas concretos. Cooperação entre os pares. Noção de justiça, regras e valores
Estágio das operações formais.	Dos 11 aos 15 anos de idade ou mais	Raciocina sobre o presente, o passado e o futuro. Aplica o raciocínio lógico a todas as classes de problemas. Abstração reflexiva. Sentimentos idealistas. Formação da personalidade.

2.4. Estágios de Desenvolvimento Intelectual da Criança segundo Vygotsky.

Segundo Vygotsky, ao longo do desenvolvimento surgem sistemas psicológicos que unem funções separadas em novas combinações e complexos. Os sistemas funcionais de um adulto, portanto, são essencialmente formados por suas experiências enquanto criança, cujos aspectos sociais são mais determinantes do que na teoria cognitiva tradicional defendida por Piaget. Vygotsky considerou que além da maturação do sistema nervoso do indivíduo, a aprendizagem também é um processo relevante de desenvolvimento (VYGOTSKY, 2008).

Em relação à linguagem ele destaca que a fala egocêntrica é a base para a fala interior e que esta, se diferencia da fala como função comunicativa. A fala egocêntrica aumenta à medida em que aumenta a complexidade de uma tarefa a ser realizada por uma criança. Em crianças muito pequenas é difícil dissociar a fala da ação, então ela descreve cada passo que está executando, com o amadurecimento desaparece essa necessidade de falar enquanto planeja ou executa uma tarefa, restando somente a fala comunicativa (VYGOTSKY, 2008).

Vygotsky analisou o desenvolvimento da criança por meio de sua interação social e conceituou a zona de desenvolvimento proximal, que são as habilidades que a criança apresenta durante a solução de problemas quando conta com a ajuda de terceiros como professores ou colegas. Esse potencial que a criança tem de realizar algumas tarefas com auxílio é preditor da sua capacidade futura. Vygotsky voltou-se para o momento do processo do aprendizado e revelou a importância da interação social para a conquista de novos conhecimentos e habilidades. A noção de zona de desenvolvimento proximal sugere que o aprendizado em seu maior potencial é aquele que se adianta um pouco ao desenvolvimento e desperta processos internos de desenvolvimento. Uma vez internalizados, esses processos tornam-se parte das aquisições consolidadas do repertório do indivíduo (VYGOTSKY, 2008).

Em seus estudos, Vygotsky deu especial atenção do brinquedo e da brincadeira na formação do pensamento abstrato da criança. Primeiramente, o brinquedo tem a função de projetar situações reais. A criança utiliza a memória para realizar a brincadeira, pois na fase pré-escolar ainda não desenvolveu o pensamento abstrato. Ao passar os anos a criança começa a utilizar o brinquedo como substituto de algo real, como quando utiliza um cabo de vassoura que simula um cavalo, nesta fase o brinquedo tem papel de fazer uma transição entre o concreto e o abstrato. Com o uso do brinquedo a criança aprende a agir de acordo com motivações internas e não de acordo com as funções reais de objetos externos. Por fim a criança internaliza essa capacidade imaginativa e não mais necessita de algo parecido com objeto real para brincar, podendo utilizar qualquer objeto para este fim ou mesmo nenhum objeto, pois ela já é capaz abstrair. Por meio da brincadeira, o significado torna-se o ponto central da ação e os objetos utilizados são deslocados de uma posição determinante para uma posição subordinada e condicionada à imaginação (VYGOTSKY, 2008).

Quadro-resumo - Desenvolvimento segundo Vygotsky

Revelou a importância da interação social para a conquista de novos conhecimentos e habilidades. Afirmou que aprendizagem também é um processo relevante no desenvolvimento.

Pontua que a fala egocêntrica é a base para a fala interior. Com a maturidade desaparece a necessidade de falar enquanto executa uma tarefa, restando somente a fala comunicativa.

Conceituou a zona de desenvolvimento proximal: habilidades que a criança apresenta durante a solução de problemas quando conta com a ajuda de terceiros. Esse potencial é preditor da sua capacidade futura.

Sugere que o aprendizado em seu maior potencial é aquele que se adianta um pouco ao desenvolvimento.

Apresentou a relevância do brinquedo e da brincadeira na formação do pensamento abstrato da criança.

2.5 - O aprendizado da criança segundo Montessori

A infância constitui a fase mais importante da vida de uma pessoa, corresponde ao período em que ela se constrói. O recém-nascido possui um embrião espiritual com diretrizes psíquicas latentes. A educação, portanto, deve começar desde o nascimento para auxiliar a libertação do espírito da criança. Esta deve estar afastada de todos os obstáculos repressivos (MONTESSORI, 1988).

No ambiente da criança tudo deve ser medido, além de colocado em ordem, pois da eliminação da confusão e do supérfluo nascem o interesse e a concentração. A interação com a criança deve ser feita com atenção e cuidado, pois toca-se no ponto mais sensível de um indivíduo. Por volta de um ano e meio de idade a criança já demonstra o amor pela ordem, manifestado pelo sorriso ao encontrar as coisas em seus lugares, de forma previsível. A desordem, por outro lado, lhe causa sofrimento (MONTESSORI, 1988).

As crianças passam por períodos sensíveis, nos quais adquirem poder e conhecimento. Quando elas podem agir orientadas por seus instintos periódicos, ou seja, de acordo com a sua aptidão, interesse e sensibilidade mais aguçados em relação a determinados estímulos de acordo com a fase de desenvolvimento que se encontra, tem-se a oportunidade de uma conquista natural (MONTESSORI, 1988).

De outro modo, se durante esse período, algum obstáculo se opõe ao seu trabalho interno, a criança sofre uma deformação. Daí surgem os martírios, manifestam-se caprichos, timidez, mentira, choro sem motivo aparente, insônia – um estado inconsciente de defesa do próprio indivíduo, expressões de uma perturbação interior, de uma necessidade insatisfeita. Podem surgir no campo psíquico reações violentas por motivos mínimos devido a extrema sensibilidade da criança. Deve-se sempre investigar a causa do sofrimento para que aconteça a cura psíquica e o retorno às condições normais (MONTESSORI, 1988).

Para a criança captar do ambiente os elementos necessários ao início de sua estruturação mental, ela se movimenta de maneira construtiva e se apropria de objetos exteriores para manipulá-los, é preciso que existam no ambiente motivo de atividade. A criança procura imitar as ações que viu os adultos realizarem, utilizando os mesmos objetos. Recordar é um grande trabalho para sua mente e re-colocar objetos nos devidos lugares, como os viu antes, é importante para seu crescimento interior (MONTESSORI, 1988).

O movimento é indispensável para a estruturação da consciência e para a elaboração da inteligência. Por meio do movimento o indivíduo exerce em papéis bem definidos com a realidade externa. O esporte além de melhorar a saúde física infunde coragem e autoconfiança, eleva o moral e desperta entusiasmo, desta forma a atividade motora tem papel fundamental na estruturação da psique (MONTESSORI, 1988).

O ritmo é individual, a criança não pode se adaptar a outras velocidades sem sofrimento. O adulto de maneira irresistível interfere no movimento da criança quando existe lentidão. Ele auxilia ou realiza pela criança as ações que ela desejaria executar sozinha. Agindo desta forma, o adulto transforma-se em um grande obstáculo na formação psíquica da criança, que perde a oportunidade de manifestar-se segundo a sua própria natureza (MONTESSORI, 1988).

Tanto os pais quanto os professores intervêm sempre no ambiente da criança como um ser poderoso que dispõe da sua vida sem jamais a consultar, tudo aquilo que se afasta das características do adulto é um mal que estes se apressam em corrigir, demonstrando que as ações da criança não têm qualquer valor. Com esta atitude que, inconscientemente, anula a personalidade dos pequenos, o adulto age convencido de estar cheio de zelo, amor e sacrifício (MONTESSORI, 1988).

O adulto extingue continuamente na criança o senso de esforço quando a humilha no sentimento da própria força e a convence da incapacidade, gerando no pequeno ser em formação um complexo de inferioridade. Segundo Montessori, a criança é vítima da tortura da escola (MONTESSORI, 1988).

Um dos princípios do método montessoriano é o respeito à personalidade infantil. O bom professor deve ser um mestre passivo que liberta a criança do obstáculo de sua atividade, de sua autoridade, a fim de que a criança se torne ativa e tenha convicção de ser protagonista das próprias ações e possua confiança em si mesma. Os pequenos passam por uma conversão, uma mudança que os destaca da dor e do abandono, num renascimento para a alegria. O objetivo do método é a independência progressiva da criança em relação ao adulto, conseguida por meio de ambiente adaptado, material científico adequado e professor humilde (MONTESSORI, 1988).

Quadro- resumo da aprendizagem da criança segundo Montessori

O método montessoriano baseia-se no respeito à personalidade infantil.

A infância constitui a fase mais importante da vida de uma pessoa.

No ambiente da criança tudo deve ser medido, além de colocado em ordem, pois da eliminação da confusão e do supérfluo nascem o interesse e a concentração.

A atividade motora tem papel fundamental na estruturação da psique.

O ritmo é individual, a criança não pode se adaptar a outras velocidades sem sofrimento.

O bom professor é humilde e liberta a criança para que esta seja protagonista das próprias ações e possua confiança em si mesma.

2.6 Fases de aprendizado para jovens e adultos segundo Paulo Freire.

Durante mais de 15 anos, Paulo Freire dedicou sua vida a experiências no campo da educação de jovens e adultos, principalmente, a aqueles que pertenciam às camadas populares. Paulo Freire considerava a educação como forma de liberdade. Segundo o autor a medida que o indivíduo entrasse no processo de desenvolvimento intelectual ele superaria a cultura colonial existente, alcançaria maior autonomia, tornando o ponto de vista do indivíduo oprimido mais democratizado em relação às imposições sociais da sociedade colonial em transição da época.(INSTITUTO PAULO FREIRE,1993).

Entre as décadas de 50 e 60, Paulo Freire concebeu uma proposta metodológica para o ensino para além da sala de aula, extrapolando o conceito da época (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

O método de ensino Paulo Freire, consistia em três etapas: investigação, tematização e problematização. Na primeira etapa, educador e educando buscavam juntos palavras ou temas que teriam alguma relevância na vida do educando, seja na vida profissional ou na sociedade onde estava inserido. Já na segunda fase, definida como tematização, o educando era exposto a um processo de reconhecimento do seu mundo, ou contexto, através da análise das palavras ou temas selecionados na etapa anterior. Por fim na terceira etapa, a problematização, o educador proporia ao educando um processo de olhar a realidade e seus determinantes (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Estas três etapas eram compostas por cinco fases: Levantamento do universo vocabular, escolha das palavras selecionadas no levantamento vocabular, criação de situações existenciais, elaboração de fichas de roteiro e elaboração de fichas para decomposição da família, explicadas a seguir (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

O levantamento do universo vocabular, é definido por Paulo Freire como uma das fases mais importantes, onde seria constituído um momento de pesquisa e conhecimento do grupo, aproximando o educador e o educando, nessa fase a construção de uma relação mais harmônica e carregada de sentimentos é inevitável e também desejável. Ainda sobre a primeira fase, é importante que o educador faça anotações de palavras e componentes de linguagem presentes naquele grupo, para a próxima fase (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Na segunda fase, o educador selecionará algumas palavras e/ou componentes de linguagens colhidos na primeira fase, levando em consideração os seguintes critérios: a) da sua riqueza fonética; b) das dificuldades fonéticas, em uma sequência gradativa das menores para as maiores dificuldades; c) do teor pragmático da palavra, ou seja, na pluralidade de engajamento da palavra numa dada realidade social, cultural, política etc (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Na terceira fase, o educador faz uso de situações desafiadoras e carregadas de elementos e significados que serão decodificados pelo grupo. Os desafios propostos pelo educador sempre terão ligação com o meio em que o educando está inserido, tornando assim o processo de aprendizagem mais coerente e estimulador (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

A elaboração de fichas-roteiro e a elaboração de fichas para decomposição da família, quarta e quinta fase respectivamente, seriam materiais confeccionados para auxiliar delineamento de uma linha de pensamento a se seguir, mas nunca de forma rígida e sim de forma com que o grupo se identifique com o que está sendo proposto (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Para o autor, o método dialógico, problematizador não era apenas uma forma de ensinar, mas uma práxis que propunha a libertação. Além disso, o modelo de ensino proposto por ele, excedia a esfera escolar, o que gerava uma sensação maior de respeito à autonomia e à dignidade de cada um do grupo, tornando o processo de aprendizagem mais prazeroso e intenso (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Quadro-resumo do método de Paulo Freire

Paulo Freire considerava a educação como forma de liberdade.

A medida que o indivíduo entra no processo de desenvolvimento intelectual ele supera a cultura colonial existente e alcança maior autonomia.

O método consistia em três etapas: investigação, tematização e problematização.

Estas três etapas eram compostas por cinco fases: levantamento do universo vocabular, escolha das palavras selecionadas no levantamento vocabular, criação de situações existenciais, elaboração de fichas de roteiro e elaboração de fichas para decomposição da família.

O modelo de ensino excedia a esfera escolar, o que gerava uma sensação maior de respeito à autonomia e à dignidade de cada um do grupo, tornando o processo de aprendizagem mais prazeroso e intenso.

3. OBJETIVOS

Geral

- Elaborar um Diretório de ações de EAN realizadas no âmbito do Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal.

Específicos

- Coletar dados de ações de Educação Alimentar e Nutricional realizadas em escolas do Distrito Federal.
- Caracterizar as ações de EAN realizadas no âmbito do PAE-DF
- Elaborar um protótipo de guia com roteiros de apoio ao planejamento de ações de EAN com base nas características de aprendizagem em cada ciclo escolar.

4. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de análise documental, na qual foram analisadas as ações de Educação Nutricional e Alimentar em todas as Regionais de Ensino do DF durante o ano de 2018 e realizada revisão bibliográfica para compor o referencial teórico de abordagens pedagógicas para ações de EAN..

O registro das ações de EAN foi feito na sede da Secretaria de Educação do Distrito Federal (SEE-DF), para o qual foi disponibilizada uma planilha Excel composta por relatórios encaminhados pelos nutricionistas das Regionais de Ensino, esses relatórios continham a descrição de ações de EAN executadas em escolas públicas do DF, no ano de 2018.

Para a composição do modelo de Diretório sugerido pela SEE-DF, foi utilizada a ferramenta do Google Drive, as ações eram selecionadas para compor o Diretório de ações.

Como critérios de exclusão, as atividades que apresentassem como público participante servidores da escola, pais e/ou responsáveis não foram selecionadas, por sua vez, atividades repetidas também foram descartadas dessa composição. Nesse diretório, cada aba da planilha correspondia a uma única ação de modo que a descrição da atividade como um todo era de fácil visualização.

Na segunda etapa, com o auxílio da ferramenta Google forms, foi elaborado um protocolo de análise, contendo 10 questões, onde as ações que estavam na planilha geral da SEE-DF foram categorizadas e quantificadas. Nesta planilha havia um total de 246 ações. Foram incluídas para a análise, as ações idênticas realizadas em diferentes Regionais de Ensino e as ações semelhantes, porém não-idênticas na mesma regional ou em diferentes regionais. Foram excluídas também as ações idênticas realizadas na mesma regional sendo diferente apenas a escola ou o turno de realização da ação. Ações únicas divididas em diversas etapas foram contabilizadas e analisadas como uma única ação englobando todas as fases. Ao final de todo o processo foram contabilizadas 179 ações no protocolo de análise.

A terceira etapa consistiu em uma revisão bibliográfica das principais linhas de desenvolvimento infantil e educação de maneira a disponibilizar um referencial teórico que apoie o planejamento de ações de EAN. Este referencial está apresentado em sua forma

completa na seção de resultados e na forma resumida na publicação que compôs a quarta etapa deste TCC.

A quarta etapa consistiu na elaboração de um protótipo de uma publicação eletrônica com roteiros de ações de EAN. Os roteiros foram elaborados a partir das ações já desenvolvidas no PAE-DF e sintetizam estratégias semelhantes de modo a fornecer roteiros gerais para cada temática e faixa etária. As variações sugeridas em cada roteiro como a projeção de vídeos, leitura de livros ou outras dinâmicas foram incluídas no tópico “outras possibilidades” e vinculadas aos respectivos temas.

5. RESULTADOS

5.1 - Diretório

A coleta direta de informações por meio de relatos das nutricionistas, foi realizada em duas regionais: Plano Piloto e Núcleo Bandeirante, nas quais foram registradas 5 (cinco) e 07 (sete) ações de EAN, respectivamente.

Já na coleta indireta, que contou com o auxílio do banco de dados cedido pela SEDF, permitiu a inclusão de mais 87 registros de atividades de EAN, que estavam distribuídos entre as 14 regionais: Brazlândia, Ceilândia, Gama, Guará, Núcleo Bandeirante, Paranoá, Planaltina, Plano Piloto, Recanto das Emas, Samambaia, Santa Maria, São Sebastião, Santa Maria e Taguatinga e, dentre essas, a regional que mais se destacou por número de ações, foi a regional do Guará, totalizando 13 ações de EAN incluídas. Durante o processo de escolha/registro das ações na SEDF, foi possível observar que várias ações se repetem, mudando algumas vezes de nome ou apenas de escola, sendo realizada a mesma ação várias vezes na mesma regional e/ou em diferentes regionais.

5.2. Análise das ações de EAN - PAE - DF

O total de ações desenvolvidas nas 14 Regionais de Ensino do DF foi de 179 e estão categorizadas por Regional na Tabela 1. Foram desconsideradas as ações idênticas realizadas na mesma regional, mas em diferentes escolas. Ações divididas em várias etapas foram contabilizadas como uma englobando todas as etapas.

Tabela 1 - Número e percentual de ações de EAN por regional de ensino.

Regional	N	(%)
Guará	45	25,1
Gama	28	15,6
N. Bandeirante	20	11,2
Plano Piloto	16	8,9
Sobradinho	16	8,9
Brazlândia	9	5
Planaltina	9	5
Samambaia	9	5
R. das Emas	7	3,9
Paranoá	5	2,8
São Sebastião	5	2,8
Taguatinga	4	2,2
Ceilândia	3	1,7
Santa Maria	3	1,7
TOTAL	179	100

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

A Tabela 2 apresenta número de ações realizadas conforme faixa etária e série do público. A série com o menor número de ações foi a creche com somente duas ações. Em contrapartida a fase com maior número de ações foi no Ensino Fundamental - Anos Iniciais com um total de 99 ações (55,3%).

Tabela 2- Percentual e número de ações de EAN separadas de acordo com a série e faixa etária. .

Série	Faixa Etária	(%)	N
Creche	De 1 a 3 anos	1,1	2

Pré-escola	De 4 a 5 anos	23,5	42
Ensino Fundamental - Anos Iniciais	De 6 a 11 anos	55,3	99
Ensino Fundamental - Anos Finais	De 12 a 15 anos	11,7	21
Ensino Médio	De 16 a 18 anos	8,4	15
TOTAL		100	179

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

Para a contabilização dos tipos de metodologia utilizado, fez-se necessário uma caracterização de cada ação de EAN realizada nas escolas.

As metodologias foram divididas em três grupos: "expositiva", quando a ação não exigia uma participação pró-ativa dos alunos, neste caso as atividades em sua maioria eram de palestras, vídeos ou similares. Por sua vez, a categorização de "práticas" foi conferida às atividades que requisitavam uma participação mais dinâmica dos alunos, como gincanas, jogos de tabuleiro, produção de horta escolar e etc. Por fim, a classificação "expositiva + prática", que foi dada àquelas ações que formavam uma combinação das duas primeiras classificações, ou seja, a ação apresentava uma parte teórica (explicações sobre alimentação adequada e saudável, vídeos e/ou palestras) e em seguida uma parte prática, onde era demandado um maior envolvimento físico dos alunos com a ação proposta. A metodologia classificada como "expositiva+prática" foi a mais utilizada, sendo responsável por quase 60% das ações, 59,2%.

Tabela 3 - Percentual e número de metodologias utilizadas classificadas por tipos.

Tipo de Metodologia	(%)	N
Expositiva	15,6	28
Expositiva + Prática	59,2	106
Prática	25,1	45
TOTAL	100	179

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

Para a realização das ações de EAN foi necessária a utilização de diferentes tipos de materiais segundo a necessidade da atividade, esses materiais foram classificados e distribuídos em pequenos grupos conforme apresentado na tabela apresentado na Tabela 4.

Tabela 4 - Percentual de tipo de material utilizado para a realização das ações de EAN nas escolas, classificados de acordo com o grupo correspondente.

Tipo de material	(%)
Folhas A4, cartolina, imagens impressas	57,5
Canetas, lápis, canetinhas, pincéis	27,9
Tv, computador, projetor, datashow	29,6
Sementes, temperos prontos	16,8
Alimentos (frutas, hortaliças,	40,8
Ferramentas para horta e jardinagem	5,6
Utensílios de cozinha	24,6
Bonecos de fantoche, figurino para teatro, bonecos	5,6
Alimentos ou embalagens de alimentos industrializados	23,4
Jogos de tabuleiro	2,8
Tubetes como açúcar, óleo, sal e etc.	2,8
Produtos químicos e/ou de limpeza	5
Cordas, dados, vendas para olhos, bambolês, tortas de chantilly (adereços para dinâmicas em geral)	7,9
Mapa do Brasil	1,8
Balança e/ou fita métrica	1,8
Réplicas de alimentos	1,2
Muda de plantas	0,6

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

Praticamente metade das ações (43,6%) foram realizadas sem dificuldades. Dentre as que apresentaram dificuldades, a maior frequência foi relacionada a falta de recursos materiais e/ou financeiros, conforme dados apresentados na Tabela 5.

Tabela 5 - Percentual e número de dificuldades encontradas para a realização das ações de EAN.

Dificuldade	(%)	N
Não houve dificuldades	43,6	78
Não houve envolvimento de corpo docente e/ou servidores	8,4	15
Falta de recursos materiais e/ou financeiros	19,6	35
Pouco envolvimento dos alunos	8,4	15
Falta de tempo	1,7	3
Falta de espaço físico adequado	5,6	10
Dificuldade de comunicação com os alunos/ número elevado de alunos	12,3	22
Poucos alunos(faltas)	0,4	1
TOTAL	100	179

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

Os nutricionistas estiveram presentes em quase todas as ações (96,6%), estando ausentes em apenas 6 delas, nas quais os estagiários realizaram sozinhos, porém com orientação dos nutricionistas responsáveis. Outros colaboradores que realizaram ações juntamente com os nutricionistas foram profissionais responsáveis pela elaboração das refeições/chefes de cozinha e professores, conforme apresentado na Tabela 6. Em algumas descrições apresentadas não houve menção do responsável pela realização da ação, nestes casos assumiu-se a autoria e realização ao nutricionista.

Tabela 6 - Porcentagem e número de atividades com a presença de cada profissional.

Profissional presente durante a realização da atividade de EAN.	(%)	N
Nutricionista	96,6	173

Professores	3,4	6
Estagiários	8,4	11
Chef de cozinha e/ ou Profissionais responsáveis pela elaboração das refeições	2,3	4

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

As fontes de pesquisa utilizadas para a realização das ações foram categorizadas conforme Tabela 7. As fontes mais utilizadas foram a Internet (73,7%) (endereços das pesquisas não foram apontados) e Guias Oficiais (61,5%).

Tabela 7 - Porcentagem de utilização de diferentes fontes de pesquisa.

Fonte de Pesquisa	(%)
Jornais e/ou revistas	1,1
Guias Oficiais	61,5
Internet	73,7
Livros	6,1
Artigos Científicos	4,5
outros(ebook temperos naturais)	0,6

FONTE/ANO: Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEE-DF/2018

5.3 Ações de EAN

A partir das ações de EAN registradas e analisadas nas etapas anteriores, ações semelhantes foram agrupadas por temáticas. Foram elaborados 9 roteiros com base nas experiências registradas. O quadro a seguir apresenta o número de roteiros elaborados em para cada faixa etária e os temas abordados em cada ciclo escolar.

Quadro 1 - Temas abordados mais abordados em cada etapa escolar de acordo com a série escolar e faixa etária.

Etapa	Idade	Nº de roteiros	Temas
Creche	1 a 3 anos	1	Conhecendo os Alimentos.
Pré-escola	4 a 5 anos	1	Conhecendo os Vegetais.
Ensino Fundamental - Anos Iniciais	6 a 11 anos	3	Análise Sensorial de Alimentos in Natura. Alimentação Saudável na Escola. Oficina de Horta.
Ensino Fundamental - Anos Finais	12 a 15 anos	1	Temperos Naturais x Excesso de Sódio.
Ensino Médio	16 a 18 anos	3	Patrimônio Alimentar. Guia Alimentar para a População Brasileira. Mídia e Percepção da Imagem Corporal.

6. DISCUSSÃO

Considerando todas as faixas etárias para as quais foram desenvolvidas ações de EAN, mais de 80% das ações envolveram pelo menos uma atividade prática durante seu desenvolvimento. A realização de oficinas culinárias com os estudantes, a oferta de alimentos saudáveis e a implantação e manutenção de hortas foram algumas das estratégias utilizadas para as ações de EAN que vão ao encontro do que preconiza a Resolução 38 do FNDE (BRASIL, 2009).

Somente duas ações de EAN foram realizadas com crianças de 1 a 3 anos . Este baixo resultado pode estar relacionado ao pequeno número de crianças matriculadas em ensino público nesta faixa etária. Conforme dados do Censo Escolar 2018, metade das regionais não possuía nenhum aluno matriculado nesta faixa etária na rede pública do DF. (BRASÍLIA, 2018).

Outro fator que pode influenciar o pequeno número de ações com crianças pequenas relacionam-se aos desafios para se atuar com esta faixa etária. O nutricionista pode se sentir menos preparado para atuar neste grupo. As ações realizadas trabalham basicamente a exploração dos alimentos por meio dos sentidos e explicações simples sobre a importância da

alimentação colorida e saudável. Nesta fase da vida, ações voltadas para o consumo de alimentos saudáveis, em companhia dos colegas, é uma excelente oportunidade para formação de bons hábitos alimentares, além de propiciar o importante exercício da convivência e da partilha (BRASIL, 2014) .

Foram realizadas 42 ações com alunos da pré-escola, representando 23,5% do total. Essas crianças já estão com a comunicação verbal mais desenvolvida em relação às da creche. As ações foram realizadas de forma lúdica, por meio de gincanas, brincadeiras, peças teatrais, músicas, atividades de colorir desenhos de alimentos ou cortar e colar figuras. Esse tipo de atividade é o mais adequado para esta faixa etária de 4 a 5 anos. As crianças pequenas gostam de participar ativamente de tarefas (MONTESSORI, 1988).

Por outro lado, mais da metade das ações (55%) foi realizada com crianças de 6 a 11 anos, totalizando 99 diferentes ações. Existiam na rede pública 149.220 crianças matriculadas do primeiro ao quinto ano do Ensino Fundamental em 2018 no Distrito Federal, compondo um total de 6.800 turmas. Além disso, essa fase engloba 5 anos consecutivos, do primeiro ao quinto ano, mais séries do que as demais etapas de ensino (BRASÍLIA, 2018).

Conforme o Currículo em Movimento do Distrito Federal, nestas séries, os alunos já estão alfabetizados ou estão em processo de alfabetização, fato que facilita a compreensão oral e escrita e pode ampliar a realização de ações de EAN de maneira mais diversificada quando comparados aos da pré-escola (BRASÍLIA, 2018).

Especificamente, no quinto ano do Ensino Fundamental, há dentro do currículo de Ciências da Natureza os seguintes temas: *“Alimentação saudável e educação alimentar. Grupos alimentares. Características dos grupos alimentares. Carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais. Atuação dos diferentes grupos alimentares no organismo. Alimentação saudável e equilíbrio da microbiota intestinal. Necessidades nutricionais dos indivíduos. Distúrbios nutricionais: anemia, subnutrição e obesidade.”* O grande foco na EAN apresentado na disciplina pode facilitar o acesso do nutricionista durante as aulas de ciências nesta série. (BRASÍLIA, 2018).

O profissional responsável pelo desenvolvimento 96% das atividades de EAN foi o nutricionista. No entanto, troca de experiências desse profissional com os professores pode desencadear uma maior fluidez das atividades de EAN, uma vez que o professor pode atuar

como facilitador e mediador do processo de ensino e aprendizagem (NORO et. al, 2005). Outro ponto a se destacar é que o desenvolvimento de atividades práticas, traz aos alunos um maior grau de aprendizagem, o que não seria alcançado apenas com desenvolvimento teórico dos conteúdos, evidenciando as oportunidades de colaboração entre nutricionistas e professores (ANDRADE & MASSABNI, 2011). É importante esclarecer que o presente trabalho pode estar subestimando as ações desenvolvidas em conjunto com os professores por omissão desta informação nos relatórios apresentados pelos nutricionistas.

Em relação aos anos finais, conteúdos relacionados a nutrição aparecem na disciplina de Educação Física relacionando-se ao tema “conhecimentos sobre o corpo”. Os conteúdos abordados são: “*Noções de nutrição e alimentação saudável*”, no oitavo ano; e “*Disfunções relacionadas à alimentação e/ou prática excessiva de atividade física (anorexia, bulimia e vigorexia)*” no nono ano. Apesar disto, as 21 ações de educação alimentar e nutricional realizadas com este grupo contemplaram somente o primeiro conteúdo apresentado. Os temas relacionados a distúrbios na alimentação só foram trabalhados pelos nutricionistas com os alunos do Ensino Médio em uma ação (BRASÍLIA, 2018).

Esse é um tema muito importante a ser trabalhado, pois a busca pelo corpo ideal pode levar adolescentes a realizarem dietas inadequadas associadas a transtornos alimentares. Esse público é especialmente vulnerável por estar em processo de formação da identidade, e serem mais susceptíveis às influências da mídia, especialmente Facebook e Instagram, que expõem e incitam um padrão de beleza a ser seguido, muitas vezes difícil de ser atingido. Desta forma, os indivíduos mais influenciados buscam soluções rápidas e assumem comportamentos que colocam em risco a própria saúde física e mental (SILVA, 2018).

As ações realizadas no ensino médio representaram 8% do total. Várias das ações foram iniciadas com rodas de conversas ou dinâmicas interativas com intuito de envolver e motivar a turma. Nesta fase, uma das dificuldades apontadas pelos nutricionistas foi o de conseguir horário para realização da atividade de EAN. Uma possível explicação para essa dificuldade é o extenso conteúdo que precisa ser ministrado aos adolescentes para preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Dentro do currículo do Ensino Médio, há uma brecha para a intervenção nutricional, no 1º ano, na área de Ciências da Natureza, conteúdo de *nutrição* e na área de Linguagens - Multiletramentos, Apreciação Estética e Ética, há o conteúdo de *nutrição esportiva* (BRASÍLIA, 2018).

Alguns dos temas trabalhados com alunos do Ensino Médio foram relacionados a percepção da imagem corporal, patrimônio cultural, rotulagem de alimentos e influência da mídia nas escolhas alimentares. As EAN realizadas com esse grupo tiveram uma abordagem mais crítica e reflexiva quando comparados com o dos alunos mais novos. O aperfeiçoamento da habilidade crítica no adolescente demonstra ser um bom preditor de escolhas saudáveis e isso pode estar ligado a uma maior maturidade adquirida com a idade, mas também é relacionado ao interesse genuíno do jovem em assuntos correlacionados com o próprio bem-estar e saúde (LOUREIRO, 2004; WHO, 2005) .

7. CONCLUSÃO

A inclusão de ações no diretório ampliou o repertório do banco de dados de experiências de EAN da Secretaria de Educação do DF.

A análise do conjunto das ações propicia uma visão global do que está sendo praticado nas escolas públicas do DF. Reflexões sobre os aspectos positivos indicam fatores que devem ser mantidos, reforçados ou aprimorados. Por outro lado, outros elementos evidenciados (como alguns temas negligenciados) podem ser discutidos para viabilizar soluções. A compreensão das variáveis em questão e do quadro atual é uma via de fomento às atividades de EAN.

Os roteiros de ações possibilitam o planejamento e oferta mais ágil de atividades de EAN para cada ciclo escolar de maneira prática e rápida. Apresentado de forma sintetizada possíveis variações dentro de uma mesma temática incrementam e diversificam o repertório.

8. BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, M. L. F.; MASSABNI, V. G. **O desenvolvimento de atividades práticas na escola: um desafio para os professores de ciências.** *Ciência&Educação*, v. 17, n. 4, p. 835-854, 2011

BRASIL. LEI Nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

BRASIL. LEI 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.**

BRASIL, LEI Nº 12.796 de 16 de maio de 2013. **Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para dispor sobre a formação dos profissionais da educação e dar outras providências.**

BRASIL. LEI Nº 13.666 de 16 de maio de 2018. **Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar.**

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar da população brasileira.** 2ª edição. Brasília, 2014. Disponível em:
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

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.**

BRASIL. RESOLUÇÃO CD/FNDE nº 38 de 16 de julho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**

BRASÍLIA. Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. Diretoria de Informações Educacionais. **Censo Escolar 2018**, 2018. Disponível em <http://www.se.df.gov.br/censo-escolar-2018-2/>

BRASÍLIA. Secretaria de Estado da Educação do Distrito Federal. **Currículo em Movimento do Distrito Federal – Ensino Fundamental: Anos Iniciais – Anos Finais**, 2ª edição. Brasília, 2018. Disponível em: http://www.se.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/02/Curri%CC%81culo-em-Movimento-Ens-fundamental_19dez18.pdf

BRASÍLIA. Secretaria de Estado da Educação do Distrito Federal. **Currículo em Movimento da Educação Básica - Ensino Médio**, 2018 Disponível em: http://www.cre.se.df.gov.br/ascom/documentos/subeb/cur_mov/5_ensino_medio.pdf

Companhia de Tecnologia da Informação e Comunicação do Paraná (CELEPAR). **Programas e Projetos - PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=156>. Acessado: 11 de nov de 2018.

DESSEN, M. A; POLONIA, A.C. **A Família e a Escola como contextos de desenvolvimento humano**. Universidade de Brasília. Paidéia, 2007, 17(36), 21-32.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. **Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro; 2010.

IULIANO, B.A; MANCUSO, A.M.C; GAMBARDELLA, A.M.D. **Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP**. O mundo da saúde, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 264-272, 2009

LOUREIRO, I. (2004). **A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde**. Revista Portuguesa de Saúde Pública, 22(2), 43-55.

MACEDO, L. **O ancestral do humano e o futuro da humanidade**. Viver Mente & Cérebro.

MEC - Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Volume 09.2 Saúde. Brasília, 1993. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=12640:parametros-curriculares-nacionais-1o-a-4o-series>

MONTSSORI, Maria. **A criança**. Círculo do Livro, Edição Integral - Título do Original “*Il segreto dell’infanzia*” 243 p. São Paulo, 1988.

NASSIF, L.E; CAMPOS,R.H.F. **Édouard Claparède (1873-1940): interesse, afetividade e inteligência na concepção da psicologia funcional**. Memorandum [Internet], 2005. [acessado 17 Nov 2018];9:91-104. Disponível em: <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a09/nassifcampos01.pdf>

NORO, L.R.A; ALBUQUERQUE, D.F; FERREIRA, M.E.M. **O desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem: visão do aluno e do professor**. Revista da ABENO • 6(2):109-14. 2005

OLIVEIRA, Z. M. R. (2000). **Interações sociais e desenvolvimento: A perspectiva sociohistórica**. Caderno do CEDES, 20, 62-77

PIAGET, J. **The origins of Intelligence in Children**. Nova York: International University Press. (trad. O nascimento da Inteligência na Criança, Rio de Janeiro: Zahar), 1952.

PIAGET, J. **Three Lectures**. In: Piaget, editado por R.E. Riplle e U.N. Rockcastle. Inthaca, N.Y.: Cornell University Press, 1964

PIAGET, J. **Six Psychological Studies**. Nova York. Vintage Books, 1967.

PIAGET, J. **Intelligence and Affectivity: Their Relationship During Development**. Palo Alto, Calif: Annual Reviews, 1981.

PIAGET, J. e INHELDER, B. **The psychology of the Child** (trad. por Helen Weaver. Nova York: Basic Books), 1969.

PIAGET, J. **Problemas de psicologia genética**. Trad. de Célia E. A. Di Piero. São Paulo: Abril Cultural, 1974. v. LI. (Coleção Os Pensadores).

PROJETO MEMÓRIA. **O método Paulo Freire**. Disponível em : <http://www.projeto memoria.art.br/PauloFreire/pensamento/index.jsp>. Acessado em: 21 de junho de 2019

PROJETO MEMÓRIA. **A pedagogia do oprimido: Da liberdade a libertação**. Disponível em : <http://www.projeto memoria.art.br/PauloFreire/pensamento/index.jsp>. Acessado em: 21 de junho de 2019

REGO T. C. **Memórias de escola: Cultura escolar e constituição de singularidades**. Petrópolis, RJ: Vozes. 2003.

SILVA, Andressa Melina Becker da et al . **Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares**. Psico-USF, Campinas , v. 23, n. 3, p. 483-495, July 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712018000300483&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 16 Jun 2019

SCHERR, C; MAGALHÃES, C.K; MALHEIROS, W. **Análise do perfil lipídico em escolares**. Arq Bras Cardiol. 2007;89(2):73-8.

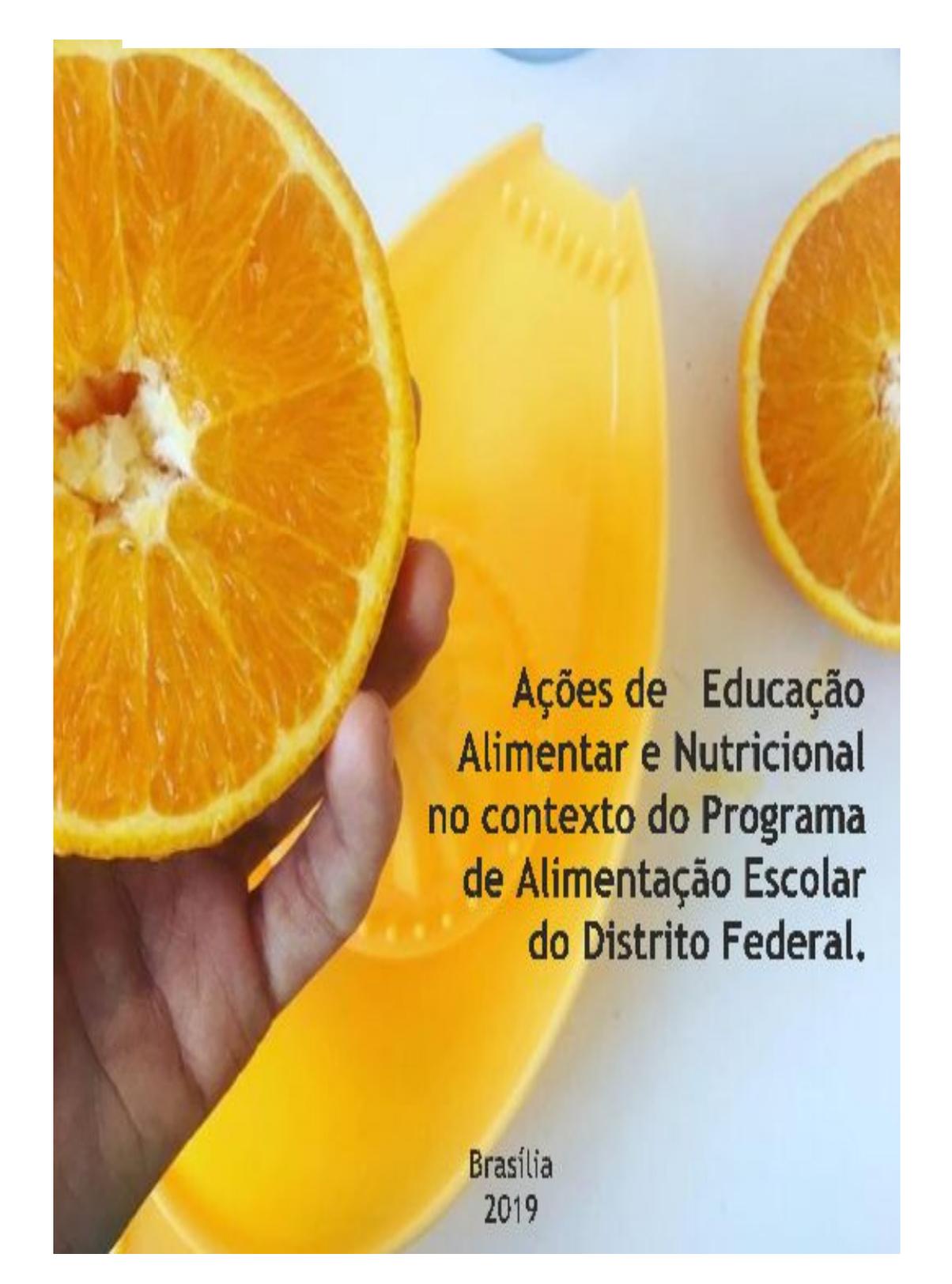
VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 7 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

WADSWORTH, J. B., **Inteligência e Afetividade da Criança na Teoria de Piaget - Fundamentos do Construtivismo**. 5ª ed., São Paulo, Editora Pioneira, 1997.

World Health Organization. **Global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva: WHO; 2003.

WHO (2005). **European strategy for child and adolescent health and development.**
Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. disponível
em: <http://www.euro.who.int/Documents/E87710.pdf> acessado em 22 de junho de 2019.

9. ANEXOS

A hand is holding a fresh slice of orange on the left side of the frame. In the center, there is a bright yellow plastic citrus squeezer. To the right, another slice of orange is visible. The background is a plain, light-colored surface.

**Ações de Educação
Alimentar e Nutricional
no contexto do Programa
de Alimentação Escolar
do Distrito Federal.**

Brasília
2019

**AÇÕES DE EDUCAÇÃO
NUTRICIONAL E ALIMENTAR NO
CONTEXTO DO PROGRAMA DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO
DISTRITO FEDERAL.**

Apresentação

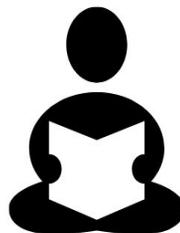
Este material foi elaborado a partir da análise de um conjunto de ações de Educação Alimentar e Nutricional realizadas no contexto do Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal. Cada roteiro é uma síntese de ações semelhantes desenvolvidas pelas nutricionistas da Secretaria de Educação do DF no ano de 2018. O objetivo é apoiar professores, nutricionistas e demais integrantes da comunidade escolar na promoção da alimentação adequada e saudável

Este material é resultado da disciplina de Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

Beatriz Medina Pegoraro

Roberta Campos de Carvalho

Profª Elisabetta Recine



AGRADECIMENTOS

Agradecemos às nutricionistas do PAE-DF por todo o apoio prestado para a realização deste trabalho.

ÍNDICE

Introdução.....	06
Ações na Creche.....	11
Ações na Pré-escola.....	13
Ações no Ensino Fundamental - Anos Iniciais.....	15
Ações no Ensino Fundamental - Anos Finais.....	20
Ações no Ensino Médio.....	23
Anexos	

Introdução

Síntese de abordagens de desenvolvimento infantil e aprendizado

Estágios de Desenvolvimento Intelectual da Criança segundo Piaget.

Piaget descreve quatro estágios de desenvolvimento da criança em que o desenvolvimento é concebido como um fluxo contínuo de modo cumulativo em que cada nova etapa é construída sobre as etapas anteriores, integrando-se a elas. O quadro abaixo apresenta as fases do desenvolvimento cognitivo relacionado a idade do indivíduo e as habilidades adquiridas (PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997).

Quadro-resumo - Fases do Desenvolvimento segundo Piaget

Fase	Período	Habilidades
Estágio da inteligência sensório-motora	Do nascimento aos 2 anos	Comportamento basicamente motor.
Estágio do pensamento pré-operacional	Dos 2 aos 7 anos de idade aproximadamente	Desenvolvimento de imitação diferida, jogo simbólico, desenho, imagem mental e linguagem falada. Rápido desenvolvimento conceitual. Raciocínio pré-lógico ou semi-lógico
Estágio das operações concretas	Dos 7 aos 11 anos de idade	Necessidade de verificação de suas idéias por meio da

	aproximadamente	<p>interação social.</p> <p>Soluções lógicas aos problemas concretos.</p> <p>Cooperação entre os pares.</p> <p>Noção de justiça, regras e valores.</p>
Estágio das operações formais.	Dos 11 aos 15 anos de idade ou mais	<p>Raciocina sobre o presente, o passado e o futuro.</p> <p>Aplica o raciocínio lógico a todas as classes de problemas.</p> <p>Abstração reflexiva.</p> <p>Sentimentos idealistas</p> <p>Formação da personalidade.</p>

(PIAGET e INHELDER, 1969 apud WADSWORTH, 1997)

Estágios de Desenvolvimento Intelectual da Criança segundo Vygotsky.

Segundo Vygotsky, ao longo do desenvolvimento surgem sistemas psicológicos que unem funções separadas em novas combinações e complexos. Os sistemas funcionais de um adulto, portanto, são essencialmente formados por suas experiências enquanto criança, cujos aspectos sociais são mais determinantes do que na teoria cognitiva tradicional defendida por Piaget. Vygotsky considerou que além da maturação do sistema nervoso do indivíduo, a aprendizagem também é um processo relevante de desenvolvimento (VYGOTSKY, 2008).

Em relação à linguagem ele destaca que a fala egocêntrica é a base para a fala interior e que esta, se diferencia da fala como função comunicativa. A fala egocêntrica aumenta à medida em que se a aumenta a complexidade de uma tarefa a ser realizada por uma

criança. Em crianças muito pequenas é difícil dissociar a fala da ação, então ela descreve cada passo que está executando, com o amadurecimento desaparece essa necessidade de falar enquanto planeja ou executa uma tarefa, restando somente a fala comunicativa (VYGOTSKY, 2008).

Vygotsky analisou o desenvolvimento da criança por meio de sua interação social e conceituou a zona de desenvolvimento proximal, que são as habilidades que a criança apresenta durante a solução de problemas quando conta com a ajuda de terceiros como professores ou colegas. Esse potencial que a criança tem de realizar algumas tarefas com auxílio é preditor da sua capacidade futura. O foco deste psicólogo voltou-se para o momento do processo do aprendizado e revelou a importância da interação social para a conquista de novos conhecimentos e habilidades. A noção de zona de desenvolvimento proximal sugere que o aprendizado em seu maior potencial é aquele que se adianta um pouco ao desenvolvimento e desperta processos internos de desenvolvimento (VYGOTSKY, 2008).

Em seus estudos, Vygotsky deu especial atenção ao papel do brinquedo na formação do pensamento abstrato da criança. Primeiramente, o brinquedo tem a função de projetar situações reais. A criança utiliza a memória para realizar a brincadeira, pois a criança pré-escolar ainda não desenvolveu o pensamento abstrato. Ao passar os anos a criança passa a utilizar o brinquedo como substituto de algo real, como quando utiliza um cabo de vassoura que simula um cavalo, nesta fase o brinquedo tem papel de fazer uma transição entre o concreto e o abstrato. Com o uso do brinquedo a criança aprende a agir de acordo com motivações internas e não de acordo com as funções reais de objetos externos. Por fim a criança internaliza essa capacidade imaginativa e não mais necessita de algo parecido com objeto real para brincar, podendo utilizar qualquer objeto para este fim ou mesmo nenhum objeto, pois ela já é capaz de fazer a abstração. (VYGOTSKY, 2008).

O aprendizado da criança segundo Montessori

A infância constitui a fase mais importante da vida de uma pessoa, corresponde ao período em que ela se constrói. No ambiente da criança tudo deve ser medido, além de colocado em ordem, pois da eliminação da confusão e do supérfluo nascem o interesse e a concentração (MONTESSORI, 1988).

Se durante esse período, algum obstáculo se opõe ao seu trabalho interno, a criança sofre uma deformação. Daí surgem os martírios, manifestam-se caprichos, timidez, mentira, choro sem motivo aparente, insônia – expressões de uma perturbação interior, de uma necessidade insatisfeita. Deve-se sempre investigar a causa do sofrimento para que aconteça a cura psíquica e o retorno às condições normais (MONTESSORI, 1988).

O movimento é indispensável para a estruturação da consciência e para a elaboração da inteligência. Por meio do movimento o indivíduo exerce papéis bem definidos com a realidade externa. O ritmo é individual, a criança não pode se adaptar a outras velocidades sem sofrimento. O adulto de maneira irresistível interfere no movimento da criança quando existe lentidão. Tanto os pais quanto os professores intervêm sempre no ambiente da criança como um ser poderoso que dispõe da sua vida sem jamais a consultar, tudo aquilo que se afasta das características do adulto é um mal que estes se apressam em corrigir. Com esta atitude, inconscientemente, o adulto anula a personalidade dos pequeninos (MONTESSORI, 1988).

Um dos princípios do método montessoriano é o respeito à personalidade infantil. O bom professor deve ser um mestre passivo que liberta a criança do obstáculo de sua atividade, de sua autoridade, a fim de que a criança se torne ativa e tenha convicção de ser protagonista das próprias ações e possua confiança em si mesma. Desta forma, os estudantes passam por uma conversão, uma mudança que os destaca da dor e do abandono, num renascimento para a alegria. O objetivo do método é a independência progressiva da criança em relação ao adulto, conseguida por meio de ambiente adaptado, material científico adequado e professor humilde (MONTESSORI, 1988).

Fases de aprendizados para jovens e adultos segundo Paulo Freire.

Paulo Freire acreditava que a educação tem papel fundamental no processo de conscientização e no movimento das massas. Seu método de ensino consistia em três etapas: investigação, tematização e problematização. Na primeira etapa, professor e aluno buscavam juntos palavras ou temas que teriam alguma relevância na vida do aluno, seja na vida profissional ou na sociedade onde estava inserido. Já na segunda fase, definida como tematização, o aluno era exposto a uma espécie de conscientização do mundo, ou contexto, através da análise das palavras ou temas selecionados na etapa anterior. Por fim, na terceira etapa, a problematização, o professor desafiaria o aluno e também o inspiraria a superar a visão romantizada e acrítica da sociedade, tornando-se mais consciente das circunstâncias a sua volta (PROJETO MEMÓRIA, 2005).

Para o autor, o método dialógico, problematizador não era apenas uma forma de ensinar, mas uma práxis que propunha a libertação. Além disso, o modelo de ensino proposto por ele, excedia a esfera escolar, o que gerava uma sensação maior de respeito à autonomia e à dignidade de cada um do grupo, tornando o processo de aprendizagem mais prazeroso e intenso (PROJETO MEMÓRIA, 2005).





“A criança possui um ritmo totalmente particular. As crianças não comem de uma só vez todo o alimento de que necessitam, mas interpõem prolongadas pausas em sua maneira lenta de comer” (Maria Montessori)

1.1 CONHECENDO OS ALIMENTOS

OBJETIVOS:

- Estimular o consumo de frutas e hortaliças através dos sentidos: visão, paladar, tato e olfato.
- Apresentar novos alimentos
- Apresentar os alimentos por grupos de cores;
- Utilizar as cores dos alimentos como recurso para melhorar a aceitabilidade.

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- Crianças de 2 a 3 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- Alimentos in natura
- Desenhos de frutas e hortaliças para colorir
- Giz de cera
- Folheto explicativo para cuidadores e famílias, relacionando as cores dos alimentos com as respectivas vitaminas neles presentes.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Distribuir os alimentos inteiros para que toda a turma possa pegar e cheirar.
- Apresentar os alimentos cortados, para as crianças explorarem os sentidos do olfato e paladar.
- Explicar sobre as cores dos alimentos e os principais benefícios que as hortaliças trazem à saúde.
- Entregar desenhos de hortaliças para colorir em sala .
- Distribuir receitas de sucos saudáveis para serem entregues para família.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Contar histórias com personagens conhecidos e associar a alimentação.
- Utilizar vendas nos olhos para as crianças experimentarem e manifestarem gosto, preferências.

PONTOS IMPORTANTES:

- Atividades realizadas com crianças, devem ser sempre monitoradas.
- É desejável que a atividade seja realizada em grupos menores, facilitando a compreensão dos alunos.
- É importante que antes da oferta de qualquer alimento as crianças, o monitor se certifique(com os pais e/ou responsáveis) de a criança não possui nenhuma alergia ou intolerância ao alimento ofertado.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING



PRÉ- ESCOLA

“Outros ficavam tristes por não serem escolhidos para servir à mesa e, em vez disso, viam-se condenados à mais simples das tarefas: comer” (Maria Montessori).

2.1 CONHECENDO OS VEGETAIS

OBJETIVOS:

- Estimular o consumo de vegetais
- Estimular o reconhecimento dos vegetais
- Contribuir para a valorização do consumo de vegetais para a saúde
- Contribuir para a associação da brincadeira à alimentação saudável.

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- De 4 a 5 anos

MATERIAIS e TÉCNICAS UTILIZADOS:

- Palitos de picolé
- Papel cartão
- História sobre os vegetais ;
- Figuras de hortaliças diversas e adequadas à realidade da escola e das crianças: Beterraba, abóbora, brócolis, couve-flor, alface, batata doce, inhame.

- Receita do chips de batata doce ;
- Hortaliças frescas para a brincadeira “caça as hortaliças” :
beterraba, cenoura, abóbora, brócolis, couve- flor, alface, batata doce, inhame.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

-No primeiro momento será lida uma breve história dos vegetais para as crianças, serão mostradas as figuras dos vegetais que estarão na história para que elas possam visualizar e associar o alimento ao que está sendo mencionado. Para uma melhor ilustração da história, os palitos de picolé e as figuras de hortaliças, servirão para construção de fantoches.

Em seguida será feita uma brincadeira de caça dos vegetais. As crianças deverão procurar os vegetais que foram mostrados na história, os quais estarão escondidos no pátio da escola ou na sala e elas deverão apontar que vegetal é aquele.

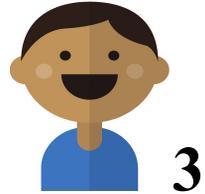
Logo após, será servido para degustação das crianças chips de raízes assadas.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- É possível selecionar outras hortaliças e/ou folhosos para a atividade.

- A história também pode ser contada utilizando fantoches além dos palitos com as imagens dos alimentos.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING



ENSINO FUNDAMENTAL- ANOS INICIAIS

“A interação social é a origem e o motor da aprendizagem” (Vygotsky).

3.1 ANÁLISE SENSORIAL DE ALIMENTOS IN NATURA

OBJETIVOS:

- Estimular a alimentação saudável por meio dos sentidos
- Ampliar o repertório de frutas, hortaliças e tubérculos
- Contribuir para a associação entre alimentação saudável e brincadeira

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- 6 a 11 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- alimentos in natura crus e/ou cozidos tais como: repolho, batata doce, cará, beterraba, cenoura, brócolis, couve, couve-flor, pepino, frutas variadas.
- folhetos educativos contendo informações sobre as cores das hortaliças e a importância da sua inserção na alimentação diária.
- venda para os olhos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- A turma é dividida em equipes para reconhecerem o alimento que está sendo apresentado. Enquanto o aluno está com os olhos vendados apresentam-se alimentos para ele tatear, cheirar e/ou degustar.
- Após todos os alunos terem participado pelo menos uma vez da brincadeira, são expostos todos os alimentos para livre exploração.
- À medida que exploram os alimentos podem ser dadas breves explicações sobre o alimento, seu papel, formas de preparo.
- Os alunos recebem folhetos educativos contendo as imagens dos alimentos e seus benefícios para a saúde.
- Ao final os estudantes completam os folhetos educativos colocando os nomes das frutas, hortaliças e tubérculos ao lado das imagens correspondentes.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Pode-se utilizar um dado ou cartas contendo imagens do nariz, boca ou mão para decidir qual sentido será explorado.
- Para a avaliação por meio do tato pode-se utilizar uma caixa surpresa.
- A atividade pode ser iniciada com uma breve explicação sobre os sentidos do corpo humano.
- Utilizar músicas/paródias para ampliar as possibilidades de diálogo e interação.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU **BULLYING**

3.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

OBJETIVOS:

- Estimular os escolares a consumirem as refeições servidas pela escola
- Reduzir o consumo de lanches não saudáveis.

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- 6 a 11 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- imagens de alimentos impressos
- cartolinas verdes e vermelhas
- tubos com açúcar e óleo e pacotinhos de sal
- embalagens de alimentos ultraprocessados

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Roda de conversa sobre o que é uma alimentação saudável.
- Exibir para as crianças embalagens de diferentes alimentos ultraprocessados que costumam consumir em casa e no lanche da escola e perguntar sobre a quantidade de açúcar, óleo e sal contida no alimento.
- Apresentar os tubos de ensaio com as respectivas quantidades desses ingredientes em cada produto
- Explicar porque o consumo desses itens é prejudicial a saúde e a associação com doenças causadas por má alimentação.
- Afixar na parede cartazes com os dizeres ""Alimentos Saudáveis"" (cor verde) e "Alimentos Não Saudáveis"" (cor vermelha);
- Entregar a cada aluno figuras de alimentos impressos para colar nos cartazes conforme julgar adequado, sem interferência dos professores ou nutricionistas;

- Conversar sobre o resultado da atividade, os erros e acertos existentes em cada cartaz;

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Apresentação do vídeo Os Nutriamigos ou Agite-se antes de beber ou ainda o documentário muito além do peso(resumido)
- Montar uma lancheira saudável com imagens de alimentos
- Fazer uma contação de história ou teatro de fantoche relacionado ao tema.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING

3.3 OFICINA DE HORTA

OBJETIVOS:

- Cultivar uma horta suspensa coletiva como estratégia para aproximar os estudantes do alimento in natura.
- Estimular o plantio de horta domiciliar;
- Relacionar o valor nutritivo dos alimentos produzidos na horta com a manutenção da saúde, em especial os temperos como forma de diminuição da utilização do sal;
- Difundir os conhecimentos básicos necessários para a produção e consumo de hortaliças.

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- 6 a 11 anos

MATERIAIS e TÉCNICAS UTILIZADOS:

- Folha A4,
- Papel contact,

- Sementes (cenoura, rabanete, berinjela e abobrinha),
- Garrafas PET,
- Palitos de picolé
- Adubo

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A atividade será realizada em 3 etapas:

1º etapa: realização de uma roda de conversa com os alunos para abordar temas como sustentabilidade, alimentação saudável e importância das hortas;

2º etapa: Apresentação das sementes para os alunos e preparo da terra em vasos individuais, neste momento o coordenador da ação deve decidir se o plantio será feito de forma comunitária, ou seja, em um local pré-destinado a horta na escola, ou se o plantio será de forma individual, onde o fundo das garrafas PET, servirão como pequenos vasos.

3º etapa: Plantio das sementes em potinhos (garrafa PET_ individuais, regar após o plantio;

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- A horta também pode ser construída de forma coletiva, dispensando o uso de muitas garrafas pets.
- apresentação de vídeo sobre hortas urbanas e medicinais
- os estudantes podem escolher as sementes que querem plantar e isso também estimulará a discussão do que é viável considerando as condições de cuidado, tempo de colheita etc.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING



ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS FINAIS

“Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda.” (Paulo Freire)

4.1 TEMPEROS NATURAIS X CONSUMO EXCESSIVO DE SÓDIO

OBJETIVOS:

- Estimular a reflexão sobre o impacto do consumo excessivo de sal
- Incentivar o consumo de ervas e temperos naturais em substituição ao sal comum e temperos industrializados;
- Reconhecer as fontes de sal , as funções do sódio no organismo , assim como seus malefícios quando consumido em excesso;
- Identificar a quantidade de sódio recomendada para faixa etária;
- Apresentar os nutrientes, benefícios e utilização dos temperos naturais no cotidiano;
- Promover o reconhecimento de temperos e aromas
- Orientar e incentivar a leitura dos rótulos de alimentos industrializados;
- Praticar a preparação de substitutos saudáveis do sal

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- 12 a 15 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- computador

- data show
- sal, ervas e temperos naturais
- utensílios de cozinha
- rótulos de alimentos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Exibir o vídeo: "De onde vem o sal?"
<https://tvescola.org.br/tve/video/de-onde-vem-o-sal>
- Realizar roda de conversa com os estudantes para discutir algumas questões: quais os riscos de deixar o saleiro na mesa na hora das refeições? Qual a recomendação diária de sódio? Quais as consequências do excesso de sódio para a saúde? Qual diferença entre sal e sódio? Que outros temperos naturais podem ser utilizados no preparo das refeições?
- Mostra-se como interpretar a rotulagem nutricional dos alimentos industrializados.
- Após a conversa, os alunos colocam as embalagens em ordem crescente, de acordo com os níveis de sódio presente.
- Apresentar ervas e temperos naturais;
- Realizar a oficina de preparação do sal de ervas com a participação dos alunos;
- Preparar pequenas embalagens com o sal de ervas e a receita para alunos e professores levarem para casa.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- degustar pipoca temperada com Sal de ervas
- Utilizar o sal de ervas preparado na alimentação escolar nos dias posteriores à atividade.
- fazer um mural para os estudantes manifestarem a opinião sobre o uso do sal de ervas na alimentação escolar e em casa

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU **BULLYING**



ENSINO MÉDIO

O ideal da educação não é aprender ao máximo, maximizar os resultados, mas é antes de tudo aprender a aprender; é aprender a se desenvolver e aprender a continuar a se desenvolver depois da escola (Jean Piaget)

5.1 PATRIMÔNIO ALIMENTAR

OBJETIVOS:

- Promover a valorização da cultura alimentar
- Discutir os aspectos culturais relacionados à alimentação no passado e na atualidade, nas dimensões sociais, econômicas e políticas com foco nas experiências individuais e coletivas.

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

- Adolescentes de 16 a 18 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- mapa do Brasil
- figuras impressas de alimentos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A atividade é iniciada com um uma discussão sobre como deve ser uma alimentação saudável. É escrito no quadro “alimentação saudável é...” e apresentam-se tiras das seguintes palavras:

adequada, respeita a cultura, variada, segura, equilibrada. Cada palavra ou expressão é explicada e fixada no quadro. Logo após, são expostas figuras de alimentos e hábitos alimentares em uma mesa e são convidados 04 alunos de cada vez para refletir sobre a figura. Propor a reflexão sobre temas relacionados a importância de uma alimentação que valorize os hábitos familiares e culturais, a importância de uma alimentação mais saudável. Logo em seguida outros alunos são convidados para montar o mapa do Brasil com os alimentos que acham ser de uma região. E no mesmo momento foi discutido a cultura alimentar da região e sua importância e influência no hábito alimentar. Ao final foi aberto um momento de discussão e tira dúvidas sobre alimentação.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Elaborar um livro de receitas familiares da turma
- Assistir vídeo de 15 minutos no qual o botânico Valdeli Kinupp explica sobre algumas espécies como a serralha, a taioba, a ora-pro-nobis e o hibisco, além de discutir sobre aspectos econômicos da produção e comercialização dessas espécies.
- Colher alimentos da horta da escola (caso tenha)
- Plantar mudas de espécies nativas da região no terreno da escola.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING

5.2 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

OBJETIVOS:

- Apresentar o Guia Alimentar para a População Brasileira.
- Conceituar alimentos in natura, processados e ultraprocessados.
- Apresentar os dez passos da alimentação saudável, conforme o guia.
- Problematizar os desafios e estratégias para uma alimentação saudável a partir da realidade, interesse e valores dos estudantes

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

16 a 18 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- Computador
- Data show

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Apresentar dois vídeos "O guia traz 10 novas regras para a alimentação saudável" e "Entenda o novo Guia Alimentar para a População Brasileira".
- Dividir a turma em 02 grupos para participarem da dinâmica com perguntas e respostas para problematizar o tema.
- Lançar a proposta de trabalho em grupo e explicação de cada tema. Grupo 1: alimentação saudável com amigos; Grupo 2: Em casa. Conhecer a dispensa de casa e incentivar os pais a comprarem alimentos saudáveis; Grupo 3: Na Escola. Classificar os alimentos do lanche servido pela escola e do vendido aos arredores; Grupo 4 Substituição: Dos alimentos ultraprocessados; Grupo 5: Apresentação em forma de vídeos visando estimular o consumo de alimentos saudáveis;

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Exibir o vídeo "alimentos ultraprocessados" do Gregório Duvivier e/ou o resumo do documentário Muito além do peso.
- Analisar rótulos de alimentos ultraprocessados.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU BULLYING

5.3 MÍDIA E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

OBJETIVOS:

- Realizar atividade voltada para reconhecimento das muitas formas corporais saudáveis e belas
- Estimular visão crítica a respeito das informações sobre produtos ou alimentos divulgados nos meios de comunicação e a concepção do que é belo
- Incentivar o uso da argumentação para a defesa de pontos de vista diferentes,
- Incentivar as atividades em grupo
- Incentivar o uso da linguagem oral

FAIXA ETÁRIA INDICADA:

16 a 18 anos

MATERIAIS UTILIZADOS:

- Produto falso (produto fictício criado com o intuito de produzir efeitos rápidos e milagrosos de emagrecimento e ganho de massa muscular).

- Imagens (em slides ou impressas) de publicidade de produtos diversos, não apenas alimentos e capas de diferentes tipos de revistas
- computador e data show
- Trechos de postagens de blogueiras e influenciadores digitais.
- Embalagens de alimentos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Elaborado um “produto” fictício, garantindo resultados milagrosos, com efeitos superestimados, prometendo ganho de massa muscular e perda de gordura.
- Após a falsa publicidade, esclarecer que não existe dieta ou alimento milagrosos, que a distorção quanto à imagem corporal que eles possuem pode levar à adesão de dietas da moda, de blogueiras ou de bodybuilders, que podem ocasionar riscos à saúde.
- Por fim, abordar sobre os malefícios que essas dietas podem trazer à curto e à longo prazo.

OUTRAS POSSIBILIDADES:

- Passar o filme “FED UP”, que trata sobre a influência da mídia e da indústria de alimentos nas escolhas alimentares, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=wPHvvP8Ih2g> ;
- Realizar um júri simulado;
- Análise pela escala de silhuetas

ATENÇÃO: É IMPORTANTE QUE TODA ATIVIDADE REALIZADA EM ÂMBITO ESCOLAR VALORIZE QUESTÕES COMO RESPEITO, DIFERENÇAS E GERE EMPATIA, SEM JAMAIS ESTIMULAR PRECONCEITOS E/OU **BULLYING**

IMAGENS.

Fotografia 1(capa). Fonte: Botelho, T. 2019.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar da população brasileira**. 2ª edição. Brasília, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

MONTESSORI, Maria. **A criança**. Círculo do Livro, Edição Integral - Título do Original “Il secreto dell’infanzia” 243 p. São Paulo, 1988.

PIAGET, J. e INHELDER, B. **The psychology of the Child** (trad. por Helen Weaver. Nova York: Basic Books), 1969.

PROJETO MEMÓRIA. **O método Paulo Freire**. 2005. Disponível em :
<http://www.projetomemoria.art.br/PauloFreire/pensamento/index.js>
p. Acessado em: 21 de junho de 2019

PROJETO MEMÓRIA. **A pedagogia do oprimido: Da liberdade a libertação**. 2005 Disponível em :
<http://www.projetomemoria.art.br/PauloFreire/pensamento/index.js>
p. Acessado em: 21 de junho de 2019

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 7 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

WADSWORTH, J. B., **Inteligência e Afetividade da Criança na Teoria de Piaget - Fundamentos do Construtivismo**. 5ª ed., São Paulo, Editora Pioneira, 1997.

APÊNDICE:



Receita chips de batata doce com orégano.

Ingredientes:

- 2 batatas-doce;
- sal a gosto;
- Orégano a gosto;
- pimenta do reino a gosto;
- azeite de oliva para untar;

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas em panela com água fervente até ficarem ao dente.

Escorra, retire a casca e reserve.

Corte em rodela bem fininhas, tempere com sal e pimenta do reino.

Pré-aqueça o forno, coloque papel alumínio em uma assadeira retangular, unte com azeite e retire o excesso.

Distribua as rodela de batata, salpique orégano. Leve ao forno médio por 15 minutos ou até que ficarem douradas e secas. Espere amornar e sirva



Receita de chips de cenoura.

Ingredientes:

- 2 cenouras grandes;
- sal a gosto;
- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de alecrim picado.

Modo de preparo:

Descasque as cenouras, e corte em fatias bem finas com um mandolim.

Em um tigela misture as fatias de cenoura e tempere com sal, azeite e alecrim.

Forre uma forma com papel manteiga, e disponha cada fatia de cenoura, lado a lado.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 20 minutos ou até dourar e secar.

Quando esfriar, guarde em potes de vidro fechados e consuma como snacks.



Receita Sal de Ervas

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de alecrim desidratado;
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada;
- 1 colher (sopa) de manjericão desidratado;
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado;
- 1/2 xícara (chá) de sal light (ou outro tipo de sal da sua preferência).

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos;

Conserve em um recipiente de vidro tampado;

Validade de 20 dias depois do preparo, quando conservado em recipiente de vidro e tampado. Pode utilizar outras variedades de ervas desidratadas e outros tipos de sal.



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Conhecendo o que comemos

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Proporcionar aos escolares o maior entendimento do que seria um alimento saudável e um alimento não saudável e o porque. "Ensinar o nível de processamento dos alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Mostrar a quantidade de açúcar, gordura e sal dos alimentos através da visualização. Gerar consciência de autonomia das escolhas e autocuidado com o entendimento de quais são as escolhas saudáveis e porque escolhe-las."

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Embalagens de alimentos in natura/min. processados, processados e ultraprocessados. Saquinhos de açúcar e sal relacionados aos alimentos utilizados. Potinhos com gordura relacionados aos alimentos utilizados.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Primeiro momento: Explicação para os alunos do porque de fazer escolhas saudáveis no âmbito da alimentação, dando como exemplos alimentos saudáveis: in natura e minimamente processados e não saudáveis: processados e ultraprocessados, explicando assim os riscos de não se alimentar adequadamente. Mostrando exemplos da quantidade de açúcar, sal e gordura dos alimentos para melhor visualização, através de saquinhos com suas respectivas quantidades e impactar as crianças frente ao conhecimento exposto. Segundo momento: Qual é o processamento desse alimento? Foram dispostos 25 alimentos em uma mesa e alunos escolhidos aleatoriamente escolheram 1 alimento por vez e separaram o alimento de acordo com seu tipo de processamento em três caixas diferentes: caixa verde (in natura/min. procesado), caixa amarela (processados) e caixa vermelha (ultraprocessados).

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Alguns alimentos são controversos para a utilização na dinâmica, podendo gerar certa confusão no separamento principalmente com os processados e ultraprocessados.

A ação gerou interesse nas crianças e a maioria gostou e aprendeu a diferença de maneira clara. Como foi realizado com crianças de 6 a 10 anos, foi possível observar que os alunos mais novos gostaram mais e prestaram mais atenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guias Oficiais.

Data Ação
6/11/18

Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?

Fácil

Escola/Regional/Série

CAIC Sobradinho

Ensino Fundamental - anos iniciais

Modalidade /Público Alvo

Crianças de 6 a 11 anos

Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?

Componentes Curriculares *

Satisfeitos

Ponto de Atenção



O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?

- * Componentes curriculares:
- + Cuidados com o corpo e a higiene
 - + Imagem corporal e a comensalidade
 - + Direito humano à alimentação adequada
 - + Aleitamento materno
 - + Aspectos culturais da alimentação
 - Valorização de práticas culinárias
 - Sistema alimentar
 - + Ciclo da água
 - + Água como alimento
 - Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Oficina sobre as profissões	Data Ação 9/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Evidenciar a profissão do nutricionista aos estudantes do Ensino Médio, como forma de auxiliar na escolha da graduação. **Informar sobre quem é o profissional nutricionista; *Orientar sobre os aspectos relacionados à profissão que podem influenciar na tomada de decisão quanto ao curso de graduação escolhido; *Destacar quais são as atribuições do nutricionista na Alimentação Escolar;"	Escola/Regional/Série CEM 01 Sobradinho Ensino médio Modalidade /Público Alvo Roda de conversa. Adolescentes de 16 a 18 anos.	Fácil Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS *Computador *Data-show *Apresentação de slides *Sala com cadeiras	Componentes Curriculares *	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi realizada uma roda de conversa sobre a profissão do nutricionista. Inicialmente cada participante se apresentou, dizendo nome, turma e intenção de escolha no curso de graduação, com os principais motivos para decisão. Posteriormente, com auxílio de apresentação de slides, foi realizada apresentação com destaque nos seguintes itens: áreas de atuação profissional, o mercado de trabalho, a previsão salarial, os pontos positivos e negativos da profissão, e as matérias estudadas na graduação.	Ponto de Atenção  Reservar materiais de multimídia.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS Internet e Guias Oficiais		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Foi construtiva e gratificante, onde, mesmo com poucos escolares com intenção na graduação de nutrição, houve interesse e participação de todos.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Suco com superpoderes	28/9/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série CEI 02 Sobradinho Pré-escola	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Estimular uma aproximação entre crianças e a alimentação para a valorização de hábitos alimentares saudáveis; Estimular o consumo de sucos in natura.	Modalidade /Público Alvo Teórico e prática. Crianças de 4 a 5 anos.	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
Jarra de suco; Copos descartáveis; Sucos de caixinha; Latas de refrigerantes; Frutas; Figuras de super heróis e vilões; Microfone; Som; Datashow; Suco Verde(limão, rúcula, laranja madura/água) Suco de Morango (10 morangos frescos/água) Suco de Acerola (3 polpas de acerola/água) Suco de tangerina (3 polpas de tangerina/água) Suco de Maracujá (1 maracujá e meio /água)	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Reservar materiais de multimídia, separar figuras impressas, preparar os sucos.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
Primeiramente foi feita uma divisão com os alunos para sentarem diante de uma apresentação que foi realizada diante de figuras ilustrando os super heróis e vilões, no qual os sucos naturais representam a “energia” dos heróis e as bebidas industrializadas representam a “energia” dos vilões. Toda a ilustração e a apresentação foi feita por meio de uma didática efetiva para o entendimento das crianças. No final da apresentação foi realizado uma atividade educativa, escolhendo crianças aleatoriamente para procurar figuras de frutas, sucos, produtos industrializados para colocar no local adequado (mural verde- frutas e sucos naturais; mural vermelho- produtos industrializados). A avaliação foi realizada pelo o levantamento de mãos ao final.		
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		
Uma ótima ação envolvendo conscientização positiva sobre o consumo de sucos in natura.		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Brasília, cidade pomar.	Data Ação 1/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série CEF 09 Sobradinho	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Incentivar o consumo de frutas regionais nos escolares. Estimular os alunos em idade escolar a colherem e comerem as frutas das árvores frutíferas presentes em Brasília.	Ensino Fundamental - anos finais	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Modalidade /Público Alvo Teórico e prática. Adolescentes de 12 a 15 anos.	
MATERIAIS NECESSÁRIOS Microfone, caixa de som, notebook e projetor. Materiais em feltro, imagens das frutas impressas e vendas. Embalagem de salgadinho de milho, milho para pipoca, milho em lata e espiga de milho. Guia Alimentar para a População Brasileira.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A atividade iniciou com a história da cidade pomar, onde foi projetado um vídeo do crescimento da planta (árvore - o crescimento – youtube), para que os participantes pudessem imaginar como tudo começou, com um fundo de música “som da natureza”. Em seguida foi exposto o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), onde foi apresentado o conceito do grau de processamento dos alimentos e a diferença entre eles, após, os alunos conheceram o aplicativo “Fruit Map”. Por último, foram escolhidos 5 participantes para deduzirem, vendados, qual a fruta que estava sendo ofertada, através do paladar, tato, olfato e audição. Na avaliação da atividade, os participantes foram instruídos a avaliar a atividade através da sinalização com o braço quando foi perguntado quem não gostou, quem achou fraco, quem gostou e quem gostou muito.	Reservar sala e equipamentos de multimídia. Separar materiais	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

O que as cores dos alimentos querem dizer?

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras nos escolares. Evitar o desperdício dos alimentos do PNAE.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Microfone e caixa de som. Embalagem de salgadinho de milho, lata de milho, espiga de milho, frutas e hortaliças in natura da distribuição do PNAE, inteiros e picados. TNT correspondente as cores das frutas e hortaliças para exposição, caixa do tato, vendas e Guia Alimentar para a população brasileira.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A atividade iniciou com uma roda de conversa sobre os alimentos, suas cores e seus benefícios, após, foi apresentado o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e o conceito básico do grau de processamento dos alimentos. A roda de conversa tem como centro os alimentos in natura sobre o TNT equivalente a sua cor. O encerramento foi realizado com a caixa do tato, onde foram escolhidos 10 alunos para adivinharem através do tato qual alimento que se encontra dentro da caixa, e com a venda outras 10 crianças provam dos alimentos apresentados. Na avaliação da atividade, os participantes foram instruídos a avaliar a atividade através da sinalização com o braço quando foi perguntado quem não gostou, quem achou fraco, quem gostou e quem gostou muito.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Essa foi uma ação de grande importância para a valorização dos alimentos servidos na alimentação escolar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais

Data Ação 24/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série CEF 9 Sobradinho	Fácil
Ensino Fundamental - anos iniciais	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Modalidade /Público Alvo Roda de conversa. Crianças de 6 a 11 anos	
Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Reconhecimento dos alimentos	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Ponto de Atenção 	
Solicitar microfone e caixa de som. Separar materiais e preparar hortaliças.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Podemos comer de tudo um pouco	14/8/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Ensinar o conceito de alimentação saudável. Distinguir uma alimentação saudável de uma não saudável	EC 14 Sobradinho Ensino Fundamental - anos iniciais.	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	Satisfeitos
5 sacolas de TNT identificadas em "A", "B", "C", "D" e "E"; figuras de alimentos variados – utilização de vídeo conceitual https://www.youtube.com/watch?v=zIQEliIRRTk ; cartolinas, papel contact, canetas coloridas; data show, microfone e caixa de som.	Teórico e prática. Crianças de 6 a 11 anos.	
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Primeiramente as crianças foram divididas em cinco grupos (A- carboidratos, B- proteínas, C- vitaminas, D- doces e gorduras, E- um pouco de cada alimento) de modo que cada grupo recebeu uma sacola. Em seguida, os grupos olharam suas respectivas sacolas e um grupo de cada vez mostrou aos demais os alimentos contidos dentro das mesmas. Depois, um representante de cada grupo foi questionado qual das sacolas escolheria para ter uma alimentação saudável. Após responderem, os participantes receberam uma explicação do que aconteceria se eles consumissem apenas os alimentos presentes nas sacolas escolhidas. Ao final foi apresentado um vídeo aos escolares	Reconhecimento dos alimentos.	<ul style="list-style-type: none">* Componentes curriculares:+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	
As crianças gostaram da atividade realizada segundo avaliação		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais.



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Publicidade e propaganda de alimentos para o público infantil	24/8/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Para as crianças serem menos influenciadas sobre publicidade e propaganda de alimentos, foi mostrado o teor de açúcar, gordura e sal em alguns alimentos ultraprocessados. - Mostrar o teor significativo de açúcar, gordura e sal presente em alguns alimentos e os prejuízos causados pelo consumo excessivo desses ingredientes.	CEI 307 - Samambaia Pré-escola	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	Satisfeitos
Embalagens de alimentos ultraprocessados, tubos de ensaio, açúcar, óleo, sal	Prática. Crianças de 4 a 5 anos.	
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Foi exibido para as crianças embalagens de diferentes alimentos ultraprocessados e perguntado para elas: "Vocês acham que esse alimento tem açúcar, óleo e sal? Se sim vocês acham que tem muito ou pouco?" Depois foi mostrado a quantidade desses ingredientes (através de tubos de ensaio) referente a cada embalagem e explicado porque o consumo excessivo desses itens é tão prejudicial a saúde. Essa atividade faz parte da terceira etapa da Jornada de EAN do FNDE.	Reconhecimento dos alimentos.	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento <input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
Apesar da dificuldade do desenvolvimento da atividade, as crianças conseguiram assimilar os objetivos pretendidos e muitas delas ficaram impressionadas com o teor de açúcar, óleo e sal presente em alguns alimentos.	Preparar os tubos de ensaio com as quantidades de açúcar, óleo e sal.	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
Guias oficiais.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Patrulha do prato.

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Ensinar sobre alimentação saudável. Incentivar o consumo de alimentos in natura, ajudar na autonomia de escolha dos escolares

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Desenhos de alimentos diversos impressos em papel colado no isopor, cartolina, personagens da historinha, microfone, caixa de som, teatro de fantoche.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

No primeiro momento foi apresentada aos alunos a dinâmica patrulha do prato, em alusão ao desenho "Patrulha Canina". Que assistiram a peça da Sra. Beterraba para ajuda-lá posteriormente. No segundo momento os escolares sentaram para ouvir a "missão do dia": Para ajudar a melhorar os sintomas que a Sra. Beterraba apresentava. A história foi exposta em forma de teatro de fantoches. Foram escolhidos 6 escolares aleatoriamente por vez para ajudar a Sra Beterraba, e foram entregues aos alunos distintivos da ""patrulha do prato""

Os alunos procuraram os alimentos que estavam espalhados pelo pátio da escola. No terceiro momento foi mostrado um quadro verde e um vermelho onde foram apresentados às crianças diversos alimentos e elas falaram em qual quadro os alimentos deveriam ser colados. Ao final a atividade foi avaliada de forma observacional onde foi perguntado se os alunos gostaram ""muito"", ""mais ou menos"" ou não gostaram. E Foi contabilizado que dos alunos presentes a maioria gostou.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Foi uma atividade de fácil desenvolvimento e aplicação em que proporcionou grande conhecimento aos escolares presentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Internet.

Data Ação 14/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série EC 14 Sobradinho pré-escola	Fácil
Modalidade /Público Alvo Interativa. Crianças de 4 a 5 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Separar materiais, preparar peça teatral.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Vamos às compras.	27/8/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	
Ensinar sobre as classificações dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira. Ensinar o conceito de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados.	EC 10 Sobradinho Ensino Fundamental anos iniciais.	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	
Caixas de papelão, TNT e embalagens de alimentos diversos.	Teórica e prática. Crianças de 6 a 11 anos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	
No primeiro momento o instrutor ensinou aos escolares os conceitos de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, com figuras mostrando diferentes processos de um alimento para melhor compreensão. Ex: espiga de milho – milho em conserva – salgadinho de milho. No segundo momento após explicar sobre a classificação, o instrutor dividiu a turma em dois grupos e cada participante do grupo foram convidados a ir as compras escolhendo um alimento, após a escolha o aluno colocou o alimento na sua respectiva caixa que estavam identificadas com as classificações de in natura/ minimamente processados (cor verde), processados (cor laranja) e ultra processados (cor vermelha). No terceiro momento o instrutor fez a análise com cada grupo para identificar os acertos em relação à classificação.	Reconhecimento dos alimentos.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	
A ação teve uma boa aceitação e empenho das crianças envolvidas.		<ul style="list-style-type: none">* Componentes curriculares:<ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais.



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Comida de verdade na escola.	Data Ação 30/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos. Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis; Alertar quanto aos perigos de uma alimentação não saudável; Desenvolver a percepção visual, tátil e olfativa dos alunos; Conscientizar sobre a importância de uma alimentação saudável.	Escola/Regional/Série EC 108 Samambaia Pré-escola Modalidade /Público Alvo Roda de conversa. Crianças de 4 a 5 anos	Fácil Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartaz, alimentos in natura, caixa, lápis	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Roda de conversa sobre alimentação saudável e não saudável com exposição de cartaz e alimentos in natura e depois dinâmica e brindes	Ponto de Atenção  Separar materiais e alimentos in natura.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS Livro e Internet		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) A ação desenvolvida permitiu a interação com os alunos, o conhecimento de alimentos in natura e o estímulo ao consumo de alimentos saudáveis.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA O que tem no lanche	Data Ação 24/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Comparar qualitativamente os alimentos servidos na alimentação escolar com o lanche enviado pelos pais. Explicar para as crianças que os alimentos que compõem o lanche que os pais enviam possuem altos teores de sal, açúcar e gordura e são pobres em nutrientes.	Escola/Regional/Série CEI 210 Samambaia Pré-escola Modalidade /Público Alvo Atividade prática. Crianças de 4 a 5 anos.	Fácil Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Embalagens de alimentos, cartolina, durex, balança de precisão, sal, açúcar e sal. Hortaliças do PAE-DF.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Primeiramente, foram recolhidas embalagens de alimentos trazidos pelos estudantes para serem consumidos no lanche. Estas embalagens foram coladas em um cartaz e ao seu lado foram pesados em balança de precisão os quantitativos de açúcar, gordura total e sódio disponibilizados na informação nutricional da embalagem. Como os alunos não sabem ler, questões como cores na embalagem, cor do alimento industrializado (corantes artificiais) e cor do alimento in natura foram tratadas. Em uma mesa, alimentos in natura oferecidos na alimentação escolar foram identificados por eles e seus benefícios foram exaltados.	Ponto de Atenção  Separar materiais e hortaliças.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS Guias oficiais		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Bastante proveitosa, pois os alunos e professores ficaram espantados com a quantidade de açúcar e sal nos alimentos		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA PAE- DF e excesso de sódio	Data Ação 23/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série EC 303 Samambaia Ensino Fundamental anos iniciais	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO a Apresentar o PAE-DF para os estudantes e suas mães. Apresentar os alimentos e preparações servidas no PAE-DF, mostrar a importância do lanche ser saudável, malefícios do excesso de sódio.	Modalidade /Público Alvo Apresentação em power point. Crianças de 6 a 11 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Muito satisfeitos
MATERIAIS NECESSÁRIOS Apresentação em power-point e vídeo	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Apresentação de palestra, roda de conversa com os estudantes e apresentação do vídeo: "de onde vem o sal"	Reservar sala e materia de multimídia	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Muito boa, os alunos participaram bastante e ficaram muito interessados.		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Internet e Guias Oficiais



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Temperos naturais x excesso de sódio	10/5/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série CEF 504 Samambaia	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Conscientizar os estudantes sobre o impacto do consumo excessivo de sal. "Estimular a redução do consumo de sódio através do aumento de consumo de alimentos saudáveis; Orientação sobre o uso da rotulagem nutricional dos alimentos industrializados; Estímulo ao consumo de ervas aromáticas."	Ensino fund anos finais	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	Satisfeitos
Data show, computador, caixa de som, embalagem de alimentos industrializados	Palestra. Crianças de 6 a 11 anos	
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Primeiramente, foi exibido o vídeo: " De onde vem o sal?". Após, foi realizada roda de conversa com os estudantes, a qual foi discutida algumas questões como: é certo utilizar o saleiro durante as refeições? Por que o excesso de sal é prejudicial a saúde? Qual diferença entre sal e sódio? Que outros temperos naturais podem ser utilizados no preparo das refeições? Também foi mostrado como interpretar a rotulagem nutricional dos alimentos industrializados e exposto o excesso de sódio e caloria presente em alguns alimentos. Após a conversa, os alunos colocaram as embalagens em ordem crescente, de acordo com os níveis de sódio presente.	Aspectos culturais da alimentação. Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento <input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
Alguns alunos se dispersaram no momento da atividade prática, demora para preparar os equipamentos de mídia. A atividade teve resultado satisfatório apesar das dificuldades.	Reservar sala e equipamentos de multimídia. Separar embalagens de alimentos industrializados	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS		
Internet		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
A escolha dos alimentos.	12/4/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série CEF 403 DE SANTA Santa Maria MARIA Ensino Fundamental - anos iniciais	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Orientar os alunos acerca da escolha de alimentos para compor uma alimentação saudável. * Introduzir os conceitos de alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados; * Estimular a mudança dos hábitos alimentares de forma voluntária e contínua; * Incentivar a multiplicação do conhecimento adquirido.	Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos). Palestra / roda de conversa	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Banner, alimentos in natura e industrializados, vídeo, retroprojor, material didático confeccionado pelas nutricionistas.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	reconhecimento dos alimentos	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação + Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos
inicialmente a equipe de nutricionistas contatou a escola para apresentação da proposta da atividade de EAN. Juntamente com a equipe pedagógica escolheu-se o público-alvo, a data, espaço físico e materiais/ equipamentos necessários. A atividade iniciou-se após a chegada dos alunos do Projeto Mais Educação, os quais foram recebidos na sala de vídeo. As nutricionistas apresentaram as atividades a serem desenvolvidas, as quais os alunos demonstraram interesse em participar. Exibiu-se o vídeo "Agite-se antes de beber", em seguida foi aberto espaço para os alunos manifestarem opinião a respeito do conteúdo apresentado. Em seguida explanou-se os conceitos sobre os alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados contidos no banner, associando a discussão com os alimentos in natura e industrializados. Foram também apresentados os materiais didáticos (placas com tubetes com alto teor de açúcar, óleo e sal de alguns produtos industrializados).		
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Chef e Nutri na Escola

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Estimular o consumo de uma alimentação saudável pelos estudantes do DF por meio da gastronomia, utilizando os produtos fornecidos pela SEEDF. *Aproximar os estudantes do local onde são produzidas as refeições, valorizando a alimentação escolar e os cozinheiros/ merendeiras;

* Proporcionar aos estudantes a descoberta das técnicas de culinária, boas práticas de manipulação de alimentos e segurança na cozinha;

* Promover a reflexão e o debate sobre a importância da Alimentação Saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

retroprojetor, caixa de som, microfone.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Reuniu-se 02 grupos de alunos, sendo 9 turmas do 6º ano e 7 turmas do 7º ano, abrangendo assim, todos os alunos do turno vespertino. Inicialmente, foi ministrada uma palestra sobre alimentação saudável, contemplando tópicos do Guia Alimentar para a população brasileira, como os conceitos de alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. Após a palestra, foi exibido o vídeo "10 passos para uma alimentação saudável!".

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Falta de espaço adequado para reunir os alunos (auditório).
Os professores abordarem o tema contido no Projeto com antecedência para um melhor

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais

Data Ação
22/5/18

Escola/Regional/Série

CEF 213
DE SANTA Santa Maria
MARIA

Ensino Fundamental -
anos finais

Modalidade /Público
Alvo

Adolescentes (12 a 15
anos). Palestra/teoria

Componentes
Curriculares *

reconhecimento dos
alimentos

Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de
executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos
alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso
fazer antes de
realizar a atividade?

* Componentes curriculares:

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Restaurante Comunitário do JI 603

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Favorecer o autosserviço e o desfrute da maior interação social durante a refeição. Proporcionar o autoporcionamento e manuseio dos utensílios de vidro e inox;
Favorecer o prazer proporcionado pela comensalidade nos grupos;
Estimular a maior interação social por meio da alimentação no ambiente escolar.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Guia alimentar para população
brasileira 7ª edição - 2014
Caixas de som para música
ambiente.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Foram organizadas ilhas de comensalidades por turmas. Em seguida cada turma, uma por vez, ia até o balcão de distribuição e se autosserviavam. Após o consumo da refeição os próprios alunos realizavam a devolução dos utensílios, assim como o descarte dos restos alimentares. Vale destacar, que no balcão de distribuição, havia uma merendeira nas cubas das hortaliças que afirmativamente estimulavam as crianças ao consumo das hortaliças.

AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Dificuldades : Lixeira alta para o descarte dos restos alimentares pelas as crianças;
Ausência de toca para uma das merendeiras (empresa não forneceu a tempo);
Pouca luminosidade na área do balcão de distribuição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais

Data Ação

8/11/18

Escola/Regional/Série

Jl 603 DO
RECANTO Recanto das
DAS EMAS Emas

Modalidade /Público

Alvo

Crianças (4 a 5 ano,
Prática

Componentes Curriculares *

Comensalidade

Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?

*** Componentes curriculares:**

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Novo guia alimentar para a população brasileira

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Estimular o consumo de uma alimentação saudável pelos estudantes do Distrito Federal; - Explicar do que trata o guia alimentar;
- Demonstrar os produtos fornecidos pela SEEDF para a execução do Programa de Alimentação Escolar do DF nas Unidades Escolares;
- Promover a reflexão e o debate sobre a importância da Alimentação Saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Data show, notebook.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Palestra se inicia explicando a logística de compra e distribuição dos gêneros alimentícios, segue falando da incidência de sobrepeso e obesidade, novo guia alimentar, alimentos da SEE/DF usados na confecção dos cardápios e atitudes saudáveis que podem ser praticadas em casa.
No decorrer da palestra foi realizado uma dinâmica com cartolinas nas cores verde, azul, amarelo e vermelho e alimentos diversos para que os alunos classificassem entre: alimentos "in natura", minimamente processados, processados e ultraprocessados.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Dificuldades: Pouca cooperação da coordenadora pedagógica

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guias Oficiais

Data Ação
17/9/18

Escola/Regional/Série

CEM 804
DO Recanto das
RECANTO Emas
DAS EMAS

Ensino Médio

Modalidade /Público
Alvo

Adolescentes (16 a 18
anos). Palestra

Componentes
Curriculares *

Sistema alimentar/
reconhecimento dos
alimentos

Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de
executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos
alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso
fazer antes de
realizar a atividade?

* Componentes curriculares:

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	
Projeto Chef e Nutri na Escola	Data Ação 30/8/18
	Escola/Regional/Série CEF NOVA BETÂNIA (ESCOLA SÃO RURAL) DE Sebastião SÃO SEBASTIÃO
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Ensino Fundamental - anos finais
Estimular o consumo de uma alimentação saudável pelos estudantes por meio da gastronomia, utilizando os produtos fornecidos pela SEEDF para a execução do Programa de Alimentação Escolar do DF nas Escolas. Apresentar os conceitos de uma alimentação saudável utilizando 4 dos 10 passos para uma alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 (1; 3; 4 e 7); enfatizar a importância do consumo dos alimentos in natura e minimamente processados; estimular a ingestão do pescado pelo menos 2x na semana; boas práticas na fabricação de alimentos.	Modalidade /Público Alvo Adolescentes (12 a 15 anos). Teórica/palestra
	Componentes Curriculares *
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Sistema Alimentar
Guia Alimentar para a População Brasileira; apresentação em slides; datashow; material de EAN desenvolvido pela nutricionistas (cartazes e alimentos in natura impressos na gráfica); alimentos de cera adquiridos pela DIAE.	Ponto de Atenção
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	
1ª parte: Utilizamos a apresentação dos slides que a DIAE enviou sobre o Projeto Chef e Nutri com algumas alterações. Nesta parte, foram apresentados os conceitos de uma alimentação saudável baseado em 04 passos (01; 03; 04 e 07) dos 10 presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 ; exposta a definição de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados com seus devidos exemplos; e por fim realizada uma dinâmica com os adolescentes em que eles separaram figuras de diversos alimentos em 03 círculos grandes (verde, amarelo e vermelho) que a representavam os gêneros in natura e minimamente processados, processados e ultraprocessados. 2ª parte: Foram expostos, em slides, os valores nutricionais do pescado e a importância do seu consumo frequente. 3ª parte: Relatamos sobre as boas práticas na fabricação de alimentos, com enfoque na utilização da touca dentro da cozinha e como lavar corretamente as mãos.	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade? Fácil
	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade? Satisfeitos
	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais, Outros



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Reeducação alimentar do lobo mal que comia mal. Alimentação Saudável	10/5/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	
Incentivar os pais de alunos a reduzirem a oferta de ultraprocessados na alimentação dos seus filhos; Explorar conceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira (produto alimentício; processados; ultraprocessados); Valorizar alimentos in natura e preparações culinárias; Valorizar a inter-relação entre professores e alunos;	EC DOM BOSCO DE SÃO SEBASTIÃO	
	Ensino Fundamental - anos iniciais	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público	
Caixa de som, microfone, computador, Guia Iconográfico, alimentos in natura, temperos, alimentos processados, alimentos ultraprocessados, figurino e cenário para peça.	Alvo	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Crianças (6 a 11 anos). Palestra	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	
Foi realizado uma peça e ministrada palestra sobre alimentação saudável para 558 alunos do Ensino Fundamental, a peça teve como tema: Reeducação Alimentar do Lobo Mal, na EC Dom Bosco de São Sebastião. A palestra foi explicado o conceito sobre alimentação saudável, alimentos in natura, minimamente processados, temperos, processados ultraprocessados.		O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	
		<ul style="list-style-type: none">* Componentes curriculares:+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

PANC's e Hortas Perenes

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Trabalhar o conceito de PANC's com os alunos, discutindo os principais aspectos acerca desse assunto; Apresentar o conceito de PANC;
Explorar PANC's já existentes na Horta Escolar;
Discutir o conceito de Autonomia Alimentar.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Data show, mudas, sachês, receitas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Após encontros para definição da estratégia, foi realizada a proposta documentada pela DIAE/EAN na 3ª Semana Temática, utilizando as 5 provocativas para guiar a discussão. Além disso, foi exibido vídeo de 15 minutos no qual o botânico Valdeli Kinupp explica sobre algumas espécies como a serralha, a taioba, a ora-pro-nobis e o hibisco, além de discutir sobre aspectos econômicos da produção e comercialização dessas espécies.
Colheu-se da horta da escola: azedinha, serralha, beldroega, mostarda, almeirão, umbigo de banana. A UNIAE conseguiu mudas de taioba e ora-pro-nobis para acrescentar à diversidade da horta escolar do CED 06.
As professoras, ao final de cada apresentação, ofereceram sachês com ervas desidratadas produzidas por elas e os alunos. Hortelã, capim-santo e folha de algodão.
Também foram distribuídas as receitas que constavam na proposta da DIAE.
Tempo da atividade: 40 min

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Dificuldades : A articulação para a realização foi um pouco difícil, mas possivelmente devido assuntos internos da escola. Durante a ação, alguns alunos demonstraram pouco interesse, mas foi uma minoria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais

Data Ação
12/11/18

Escola/Regional/Série
CED 06 DE
TAGUATIN Taguatinga
GA

Ensino Médio

Modalidade /Público
Alvo

Adolescentes (16 a 18
anos). Teórica/palestra

Componentes
Curriculares *

Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de
executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos
alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso
fazer antes de
realizar a atividade?

* Componentes curriculares:

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- + Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Comida: nosso patrimônio!

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Identificar a comida como patrimônio cultural; Identificar a atual cultura alimentar dos brasileiros, apontar os fatores que favorecem ou desfavorecem os hábitos culturais. Entender o processo de transição nutricional, e as influências no consumo alimentar. Apontar práticas para valorização e resgate dos hábitos alimentares culturais.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Figuras de alimentos coloridas/ Vídeos/ Data Show/

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Iniciado exposição oral, em seguida apresentou-se o vídeo. Retomada a fala, iniciou-se a dinâmica, onde os alunos se dirigiram até a frente, cada aluno escolheu uma figura (alimento) que trazia alguma memória afetiva, ou mais consumia. Em seguida foi realizada exposição pelos alunos do porque escolheram aqueles alimentos. Após a dinâmica retomado a exposição oral com os slides, e por fim o vídeo do novo guia alimentar. Em seguida abriu-se a oportunidade para os alunos tirarem as dúvidas e exporem o que achou da atividade, se gostou ou não, e o porque.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Data Ação
17/8/18

Escola/Regional/Série
CEM 03 DE
TAGUATIN Taguatinga
GA
Ensino Médio

Modalidade /Público
Alvo
Adolescentes (16 a 18
anos). Palestra/ roda de
conversa

**Componentes
Curriculares ***

Aspectos culturais da
alimentação

Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de
executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos
alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso
fazer antes de
realizar a atividade?

* Componentes curriculares:

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais, Modelo Científico/Artigos Científicos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Aula Inaugural da Cozinha Experimental - Sal de Ervas

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Conscientizar sobre o consumo excessivo de sal nos alimentos. Compreender mais sobre a origem do sal de cozinha; Valorizar alternativas para agregar sabor aos alimentos (sal de ervas); Estimular hábitos alimentares saudáveis.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Slides; vídeo; Batata inglesa; batata doce; sal; ervas desidratadas; liquidificador; forno; materiais de cozinha (vasilhames; colheres etc); aventais.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Após o momento de lavagem das mãos, os alunos adentraram a Cozinha Experimental recebendo uma touca e um avental e se acomodaram à mesa. Ouviram à recitação de um poema em homenagem à Alimentação e à experimentação na cozinha. Depois foi exposta uma breve apresentação sobre o sal, apresentado um vídeo sobre sua origem, e falando sobre os outros temperos e sua origem. Em seguida, os alunos produziram o sal de ervas com orégano, alecrim e salsa desidratados. Cada turma recebeu batatas doces cortadas em fatias finas e batatas inglesas pré cozidas, cortadas em pedaços grandes. Eles temperaram, percebendo a quantidade ideal. As batatas foram levadas ao forno. Já havia sido preparada outra fornada para degustação e os alunos puderam provar suas preparações. Os alunos levaram para casa saquinhos com o tempero preparado por eles. Toda a atividade durou cerca de 1 hora e meia.

AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Dificuldade: A atividade foi realizada sem dificuldades, porém, ainda é um desafio alcançar toda a escola e ter um método que avalie a efetividade da atividade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet, Guias Oficiais

Data Ação 11/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série CAIC WALTER MOURA Taguatinga DE TAGUATIN	Fácil
Modalidade /Público Alvo Ensino Fundamental - anos iniciais	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Componentes Curriculares * reconhecimento dos alimentos/ valorização das praticas culinárias	Satisfeitos
Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Sem. Educação para a Vida/Hortaliças	Data Ação 7/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série EC 18 DE TAGUATIN Taguatinga GA	Médio
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo de hortaliças; Reconhecer e explorar características de algumas hortaliças; Ilustrar ludicamente a relação entre o consumo de alimentos in natura e a boa saúde; Incentivar o consumo de hortaliças na Alimentação Escolar.	Modalidade /Público Alvo Ensino Fundamental - anos iniciais Crianças (6 a 11 anos). Palestra	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Fantoches; Hortaliças: beterraba, cenoura, berinjela, quiabo, batata doce, espinafre, couve, brócolis, alecrim, coentro.	Componentes Curriculares * reconhecimento do alimentos	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A ação consistiu em uma contação de história e um jogo para reconhecimento dos vegetais.	Ponto de Atenção 	<input type="radio"/> que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Dificuldades: 1 - Falta de vestes mais lúdicas; 2 - Controle da atenção do público (300 alunos)		<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"><p>* Componentes curriculares:</p><ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos</div>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Oficina culinária	Data Ação 13/11/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo e o preparo de alimentos saudáveis; Preparar receitas saudáveis e práticas.	Escola/Regional/Série JI 314 SUL DE Plano Piloto BRASÍLIA Pré-Escola	Fácil
	Modalidade /Público Alvo Crianças (4 a 5 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Componentes Curriculares * Valorização das praticas culinárias	Satisfeitos
MATERIAIS NECESSÁRIOS Alimentos, utensílios necessários para o preparo dos alimentos, temperos	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi realizada oficina de culinária em parceria com professores da Unb. Os alunos ajudaram a preparar coxinha assada com massa d e batata doce e recheio de frango e sorvete de banana adoçado com mel.	separar alimentos que serão utilizados 1 dia antes	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

outros



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Rotulagem dos alimentos	Data Ação 5/11/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Demonstrar como é feita a análise da rotulagem dos alimentos; Demonstrar como é feita a análise da rotulagem dos alimentos para auxiliar nas compras do supermercado, induzindo ao consumo de alimentos de qualidade	Escola/Regional/Série EP 307/308 SUL DE Plano Piloto BRASÍLIA Ensino Fundamental - anos iniciais	Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS tnt, figuras de encartes de supermercado, papel contact, papel, impressora	Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos). Pratica e Roda de conversa	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Exposição de vídeo sobre rotulagem dos alimentos e após dinâmica sobre compras de supermercado, usando figuras que simularam a compra semanal da família. Após, foi realizada roda de conversa com análise do "carrinho" do supermercado das famílias que se voluntariaram.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Ponto de Atenção 	<input type="radio"/> que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
	Providenciar figuras e encartes no dia anterior	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"><p>* Componentes curriculares:</p><ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos</div>



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Chef e nutri	29/11/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série EP 307/308 SUL DE Ensino Fundamental - anos iniciais	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Melhorar a aceitação da alimentação escolar através da modificação do sabor e aparência das preparações servidas; Alterar forma de preparo para modificar sabor, aparência e qualidade nutricional das preparações previstas no cardápio, além de incentivar os alunos com dificuldades em se alimentar de forma adequada, ao convidá-los para servir os colegas.	Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Gêneros alimentícios da U.E	Reconhecimento dos alimentos/ Valorização das práticas culinárias	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Ponto de Atenção	
Foi adaptado cardápio previsto para o dia da seguinte forma: Mingau de biscoito de maizena e bicoito cream cracker; arroz, feijão, coxa e sobrecoxa ao creme de abóbora, repolho refogado agri-doce e crumble de mamão. A forma de preparo foi modificada para dar mais sabor e aparência às preparações. Alunos com dificuldades em se alimentar de forma adequada foram convidados a servir os colegas.	Adaptar o cardapio antes	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento <input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Outros



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Adolescência e patrimônio alimentar	31/10/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Expôr os benefícios do consumo dos alimentos que compõem a alimentação escolar e relacionar com o patrimônio alimentar; Melhorar o consumo dos alimentos que compõem a alimentação escolar e analisar qualitativamente os alimentos que remetem à infância/família de cada um	CEF GAN DE Plano Piloto BRASÍLIA Ensino Fundamental - anos finais	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público	Satisfeitos
Datashow, papel, pen drive	Alvo	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
	Adolescentes (12 a 15 anos). Teoria/palestra	
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos
Foi exposto vídeo educativo com temas de interesse dos adolescentes, relacionando com a importância do consumo de alimentos de qualidade. Após, os alunos receberam informações, por meio de palestra, sobre os alimentos que melhoram redução de espinhas; desempenho físico; ganho de massa muscular; cabelos e celulite. As turmas foram divididas em duas equipes para a realização do quiz, onde foi avaliado o entendimento do vídeo/palestra.	Cuidados com o corpo e higiene	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Outros



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

5 cores ao dia

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Aplicar orientações do Programa 5 ao dia; Estimular o consumo diário de pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha de papel, lápis de cor

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os alunos se dividiram em grupos e desenharam os pratos coloridos composto as 5 cores de hortaliças e frutas que devem fazer parte da alimentação diária. Após, os estagiários do IESB comentaram os pratos, relacionando as cores aos benefícios de cada uma delas.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Data Ação 1/11/18
Escola/Regional/Série EP 307/308 Plano Piloto SUL DE Pré-Escola
Modalidade /Público Alvo Crianças (4 a 5 anos). Pratica
Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos
Ponto de Atenção

Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?

Fácil

Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?

Satisfeitos

O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?

- * Componentes curriculares:
- + Cuidados com o corpo e a higiene
 - + Imagem corporal e a comensalidade
 - + Direito humano à alimentação adequada
 - + Aleitamento materno
 - + Aspectos culturais da alimentação
 - Valorização de práticas culinárias
 - Sistema alimentar
 - + Ciclo da água
 - + Água como alimento
 - Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

outros



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Alimentação Saudável na Prevenção da Obesidade e Câncer	Data Ação 10/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Alertar as crianças sobre as escolhas alimentares e sua saúde; - Incentivar o consumo diário de alimentos saudáveis como frutas e verduras, carnes e leguminosas para um crescimento e desenvolvimento adequado. - Expor a quantidade de sal, açúcar e óleo mascarados em alimentos industrializados e processados mostrando que o consumo abusivo desses alimentos trás malefícios para a saúde.	Escola/Regional/Série JI 02 DO CRUZEIRO DE BRASÍLIA Plano Piloto Pré-Escola	Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Data show, notebook, cartazes	Modalidade /Público Alvo Crianças (4 a 5 anos). Teórica e Prática	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A atividade iniciou-se primeiramente com uma palestra dinâmica e interativa em data show com as crianças. Depois fizemos uma roda com as demonstrações dos alimentos saudáveis e não saudáveis e uma exposição com gravuras e desenhos demonstrando a quantidade de sal, açúcar e óleo que compõem os alimentos industrializados e processados e que não fazem bem á saúde devendo serem ingeridos com pouca frequência.	Componentes Curriculares * reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Dificuldade: Falta de concentração dos alunos e agitação das turmas e dificuldade de apreender a atenção dos alunos.	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS Outros		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Alimentação dos Índios

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Promover alimentação saudável; Estimular consumo de alimentação natural através de demonstração de alimentos comumente utilizados pela população indígena;
Trabalhar com a percepção dos sentidos dos alunos;

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Alimentos como milho, beterraba, mandioca, abobrinha e laranja;
Roupas de índio

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os estagiários se caracterizaram de índios e explicaram como é a alimentação dessa população. Foi montada mesa com todos os alimentos explanados na palestra. Os olhos dos alunos foram vedados e os alunos tiveram contato com os alimentos, bem como sentiram o cheiro dos mesmos. Depois provaram. A partir daí, os alunos tinham que adivinhar os alimentos.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Internet e Outros

Data Ação 5/4/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série JI 108 SUL DE BRASÍLIA Plano Piloto Pré-Escola	Fácil
Modalidade /Público Alvo Crianças (4 a 5 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



<p>TEMA Lancheira Saudável</p>	<p>Data Ação 26/4/18</p>	<p>Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?</p>
<p>OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados nas lancheiras, através do consumo consciente; Incentivar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados Apresentar a variabilidade de alimentos que podem ir nas lancheiras Incentivar o ponto de vista crítico das crianças quanto aos alimentos presentes nas prateleiras dos mercados</p>	<p>Escola/Regional/Série JI 108 SUL DE Plano Piloto BRASÍLIA Pré-Escola</p>	<p>Fácil</p>
<p>MATERIAIS NECESSÁRIOS Alimentos industrializados (salgadinhos, refrigerantes, frituras e entre outros) Alimentos in natura (frutas e verduras) Alimentos processados (sucos de fruta, sanduíches naturais)</p>	<p>Modalidade /Público Alvo Crianças (4 a 5 anos)</p>	<p>Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?</p>
<p>DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os estagiários montaram uma mesa com diversos alimentos, dentre eles alimentos in natura e/ou minimamente processados e alimento ultraprocessados. As crianças foram convidadas a montar suas respectivas lancheiras da maneira que preferissem. Cada criança explicou o motivo de ter escolhido aqueles alimentos, com isso os estagiários explicaram os nutrientes de cada alimento presente na mesa e a importância de evitar os ultraprocessados, discutindo os males do excesso de sal, açúcar e gorduras. Após a discussão, as crianças foram convidadas a montar uma lancheira saudável, escolhendo as melhores opções para levarem na lancheira. por último, as crianças sentaram numa roda e fizeram um piquenique com os alimentos selecionados na lancheira saudável.</p>	<p>Componentes Curriculares *</p>	<p>Satisfeitos</p>
<p>AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Dificuldades: dificuldades na aquisição dos alimentos.</p>	<p>Ponto de Atenção </p>	<p>O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?</p>
<p>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</p>	<p>Providenciar alimentos industrializados, in natura e processados 1 dia antes.</p>	<p>* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento Reconhecimento dos alimentos <input type="radio"/></p>



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

A importância da Alimentação Saudável

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Orientar os alunos a importância da alimentação saudável. - Debater a realidade da merenda escolar e a percepção dos alunos com relação a alimentação escolar e uma alimentação saudável.
- Incentivar o consumo da merenda escolar ao invés de lanches industrializados.
- Mostrar a importância do consumo da merenda escolar e redução dos alimentos industrializados na redução de enfermidades quando na vida adulta.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Alimentos industrializados, sal, açúcar, óleo, cartaz com prato da alimentação escolar

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Foi realizado uma palestra dinâmica com os alunos onde foi mostrado o teor de gordura, sal e açúcar nos alimentos mais consumidos pelos alunos em substituição à merenda escolar. Exemplo: batata frita, biscoito recheado, chocolate, refrigerantes. Mostrou-se a apresentação do prato da merenda escolar onde foi comparado a quantidade dos nutrientes com os que os alunos consomem.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Dificuldade: Turmas com muitos alunos (20 alunos) dificultando a comunicação e o diálogo.

Data Ação 4/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série EC 413 SUL DE Plano Piloto BRÁSILIA	Fácil
Modalidade /Público Alvo Expositiva. Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Reconhecimento dos alimentos	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Ponto de Atenção	
Montar a palestra.	<ul style="list-style-type: none">* Componentes curriculares:<ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Teatro das Frutas	Data Ação 8/3/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Incentivar o consumo de frutas. Explicar as propriedades nutricionais de cada fruta apresentada; Valorizar hábitos alimentares saudáveis; Valorizar a interação pessoal Apresentar os alimentos, identificando suas características.	Escola/Regional/Série JI 108 SUL Plano Piloto DE BRASÍLIA Pré-escola	Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Fantasias de frutas Frutas in natura	Modalidade /Público Alvo Expositiva. Crianças (4 a 5 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Teatro das Frutas: Cada estagiário se caracterizou de uma fruta, na qual cada uma se apresentava para as crianças, falando sobre a importância do consumo e suas propriedades. Posteriormente, foi montada uma mesa com as frutas para os alunos degustarem.	Componentes Curriculares * -Reconhecimento do alimentos	Satisfeitos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção  - Providenciar Fantasias	<p>O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"><p>* Componentes curriculares:</p><ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos</div>



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
"O que é que tem na sopa"	30/5/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	
Descrever os benefícios do consumo de legumes/verduras. Descrever os benefícios do consumo de legumes/verduras que iriam compor a sopa da merenda escolar do dia	EC 115 NORTE DE BRASÍLIA - Plano Piloto	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	
datashow, notebook e os legumes utilizados (abóbora, cenoura, beterraba, batata doce, couve, beterraba, chuchu, repolho e mandioca)	Expositiva/ prática. Crianças (6 a 11 anos)	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	
Foi realizada explanação de slides e conversa com o tema "O que é que tem na sopa?" utilizando termos de interesse da faixa etária dos alunos. Após, foi apresentado vídeo educativo sobre os grupos de alimentos e gula versus fome. Em sala de aula, com os professores, eles precisaram identificar quais legumes/verduras que compuseram a sopa servida, bem como o elemento surpresa (repolho). Aqueles alunos que acertaram puderam ter a opção de escolher as figurinhas da copa do mundo que foram utilizadas como premiação. Os que não acertaram também receberam as figurinhas, porém as que não foram escolhidas.	- Reconhecimento do alimentos	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	
Muitos alunos faltaram devido à greve dos caminhoneiros		

- * Componentes curriculares:
- + Cuidados com o corpo e a higiene
 - + Imagem corporal e a comensalidade
 - + Direito humano à alimentação adequada
 - + Aleitamento materno
 - + Aspectos culturais da alimentação
 - Valorização de práticas culinárias
 - Sistema alimentar
 - + Ciclo da água
 - + Água como alimento
 - Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA "Menos sal, mais sabor"	Data Ação 10/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Informar sobre a importância do consumo moderado de sal. Propôr consumo moderado de sal aumentando consumo de temperos naturais	CEF 102 NORTE DE BRASÍLIA - Plano Piloto Modalidade /Público Alvo Expositiva/Prática. Adolescentes (12 a 15 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Projetor, computador, temperos naturais desidratados, sal e utensílios	-Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Após a introdução sobre a importância da redução do consumo excessivo de sal entre crianças da faixa etária assistida, foi apresentado vídeo educativo "De onde vem o sal", seguido de palestra sobre temperos naturais, abordando os benefícios de cada um, relacionando a temas de interesse dos alunos. A atividade foi finalizada com a Oficina de preparo do "sal de ervas", conforme sugerido pelo NEAN. O tempero foi utilizado no preparo da merenda nos dias posteriores à atividade.	- Preparar/ Comprar temperos naturais ; - Separar os utensílios que serão utilizados.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) - A escola não conseguiu adquirir temperos naturais frescos para a confecção do mural.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Descobrimdo os alimentos	Data Ação 10/4/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Conhecer os alimentos (verduras e legumes) através da visão, olfato, tato e paladar. Despertar o interesse dos alunos para o consumo habitual de legumes e verduras	EC 113 NORTE DE Modalidade /Público Alvo	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Prática. Crianças (6 a 11 anos)	
MATERIAIS NECESSÁRIOS Papel, impressora e os legumes abordados	Componentes Curriculares * -Reconhecimento dos Alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os alunos receberam folhetos educativos impressos com a importância do consumo dos seguintes alimentos: repolho, inhame, batata doce, batata inglesa, mandioca, cenoura, beterraba, abobrinha, alface, brócolis, couve e pepino. A turma foi dividida em duas equipes para degustação às cegas, toque e cheiro de todos os alimentos tratados. A equipe com a melhor pontuação ganhou as melhores figurinhas adesivas.	- Imprimir os folhetos educativos no dia anterior	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Alimentação saudável	Data Ação 17/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Orientar sobre a importância da alimentação saudável. Apresentar os alimentos por cores e a importância para saúde dos grupos alimentares por cores. Alertar sobre o risco do consumo excessivo de sal. Ensinar estratégias para reduzir o consumo de sal.	Escola/Regional/Série E Alto Paranoá interlagos Expositiva/ Prática. Ens. Fund. Anos Iniciais Modalidade /Público Alvo Crianças de 6 a 11 anos	Fácil Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Televisão, pen drive, liquidificador, temperos diversos desidratados, frutas de plástico, caixas de papelão, EVA.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi apresentado a pirâmide dos alimentos, em seguida os passos para uma alimentação saudável. Apresentou-se o vídeo de onde vem o sal. Orientou-se sobre os riscos do consumo excessivo de sal. Foi ensinado como ler o rótulo dos alimentos. Foi preparado junto com as crianças o sal de ervas. E realizado brincadeira para separar os alimentos por cores e pela sua ação no organismo.	Ponto de Atenção  Separar os temperos, organizar os materiais. Reservar televisão da escola.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade? * Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Satisfatória		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet e Guias Oficiais.



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Teen News.

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Conversas com os adolescentes temas diversos do seu interesse. Alertar sobre o consumo excessivo de suplementos; Falar sobre alimentação e espinhas e ensinar receitas de sucos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha de papel, computador, impressora, pincel atômico

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Foi elaborado e distribuído um Teen News com temas de interesse dos adolescentes e debatido em sala de aula. Alertou-se sobre o consumo excessivo de suplementos. Conversado como uma alimentação saudável melhora a saúde da pele e evita o surgimento de espinhas. Calculado com os alunos a necessidade diária de proteína na alimentação. Entregue receitas diversas de sucos e gelatina.

AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Satisfatória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet

Data Ação 4/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série CED DARCY RIBEIRO PARANOÁ	Fácil
Ensino médio. Expositiva	
Modalidade /Público Alvo Adolescentes de 12 A 15 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Reservar computador com impressora	<ul style="list-style-type: none">* Componentes curriculares:<ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação+ Valorização de práticas culinárias+ Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento+ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Conhecendo as frutas do cerrado.

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Identificar e conhecer os diferentes tipos de frutas que compõem o cerrado brasileiro. ¹¹-Identificar e conhecer os tipos de fruta que tem no cerrado.

- Saber identificar as frutas que pertencem ao cerrado usando o cheiro, textura e sabor.
- Estimular a inclusão das frutas do cerrado na alimentação diária.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Retroprojektor, (vídeo da musica O Pato – Toquinho) <https://www.youtube.com/watch?v=z8-yWOXXJ4Y>
5 tipos de frutas do cerrado (jenipapo, jatobá, baru, pequi e pitanga)
Cartões informativos, computador, papel branco.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Será solicitado que as crianças organizem em um semi círculo, para o inicio da atividade que terá duração media de 40 min, em seguida será reproduzido o vídeo da musica O Pato, ao final do vídeo ocorrerá a problematização com a turma:

Qual fruta o pato comeu e engasgou?

Alguém conhece essa fruta?

Alguém já comeu essa fruta? Qual o sabor?

Após a problematização explicar que o Jenipapo é uma fruta típica do cerrado, apresentar a fruta para que as crianças sintam o cheiro, textura e sabor, juntamente com o cartão informativo que terá informações como:

Nome científico;

Nome popular;

Características;

Tabela nutricional.

Essa apresentação será repetida com todas as frutas.

Ao final entregar uma atividade em que as crianças deverão desenhar qual fruta foi a favorita. Esses desenhos serão usados para montagem de um banner informativo na escola.

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

A atividade foi bem aceita pelos alunos.

Data Ação
29/10/18

Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?

Escola/Regional/Série

Fácil

EC Paraná Planaltina

Ens. Fund. Anos Iniciais Expositiva.

Modalidade /Público
Alvo

crianças de 6 a 11 anos

Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?

Componentes Curriculares *

Satisfeitos

Reconhecimento dos alimentos

Ponto de Atenção

O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?

Reservar sala e recursos de audi-visual. Coletar frutas do cerrado.

* Componentes curriculares:

- + Cuidados com o corpo e a higiene
- + Imagem corporal e a comensalidade
- + Direito humano à alimentação adequada
- + Aleitamento materno
- + Aspectos culturais da alimentação
- Valorização de práticas culinárias
- Sistema alimentar
- + Ciclo da água
- + Água como alimento
- Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Internet



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Quiz da nutrição	Data Ação 4/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Desmistificar algumas informações sobre nutrição que são propagadas, gerar curiosidade e interesse pela nutrição e alimentação saudável. "Desenvolver a habilidade de trabalhar em grupo Despertar o interesse por informações fidedignas sobre alimentação e nutrição. Despertar o senso crítico em relação às mídias sociais	Escola/Regional/Série CED 03 PLANALTIMA ENSINO MÉDIO Modalidade /Público Alvo Adolescentes de 16 a 18 anos. Prática.	Fácil Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Fita crepe, Microfone, Papel com afirmações	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE "1. Serão divididas as turmas em dois grupos, será marcado com fita crepe o local de partida, uma pessoa ficará à frente com os braços abertos. 2. Serão escolhidas 10 pessoas de cada grupo para responder as afirmações. 3. Será dita uma afirmação relacionada à nutrição e aos alimentos e dado um tempo de 30 segundos para decidirem com o grupo se a afirmação é verdadeira ou falsa. 4. As duas pessoas escolhidas (uma de cada grupo) para responder a pergunta devem se posicionar no local de partida, atrás da marcação de fita crepe e quando autorizadas devem correr e bater na mão da pessoa posicionada a frente. Quem bater primeiro responde se a pergunta é verdadeira ou falsa, se acertar o grupo ganha 1 ponto, caso erre nenhum dos grupos pontuam. 5. Será dada uma breve explicação sobre a afirmação. 6. Repete-se os passos 3, 4 e 5 até julgarem as 10 afirmações 7. Ganha o grupo que mais pontuar."	Ponto de Atenção  Combinar com a coordenação da escola melhor data para o jogo	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Os alunos participaram bastante e se interessaram sobre o tema.		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS Internet.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Júri simulado - a influência da mídia

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Estimular visão crítica a respeito das informações sobre alimentos divulgadas nos meios de comunicação. Incentivar o uso da argumentação para a defesa de pontos de vista diferentes, explorar conceitos de alimentação saudável, mostrar a atuação de diferentes agentes da justiça, incentivar as atividades em grupo, incentivar o uso da linguagem oral

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folhetos com os sites para pesquisa prévia, capa de juiz, martelo de juiz

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

"No dia anterior:

Entregar um cartão com os materiais de embasamento para que os alunos leiam sobre o assunto.

No dia da atividade:

Apresentar a atividade;

Passar um vídeo sobre a influência da mídia, este ajudará também na discussão (Apêndice B);

Iniciar o júri Simulado (Apêndice A);

Encerrar a dinâmica com questionamentos sobre o tema;

- "Que proveito tiramos da dinâmica?"

- "O que mais nos agradou?"

- "Como nos sentimos?"

- "O que podemos melhorar?""

AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

A atividade foi muito produtiva e possibilitou o debate de um tema extremamente importante para os adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Internet

Data Ação 14/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série CED 01 PLANALTA	Fácil
ENSINO MÉDIO	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Modalidade /Público Alvo	
Adolescentes de 16 a 18 anos. Expositiva/Prática??	
Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Aspectos culturais da alimentação.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Ponto de Atenção	
Verificar o espaço físico da escola. Reservar sala de vídeo. Preparar materiais para leitura.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Gincana Saudável para prevenção de doenças relacionadas à obesidade.

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Conscientizar as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável, e sobre os riscos relacionados a obesidade. Ensinar a identificar os alimentos de acordo com o grau de processamento; Estimular a atividade física e uma alimentação saudável; Estimular as crianças a uma mudança de comportamento;

Papelaria, TNT branco, imagens impressas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Foi realizado uma gincana nas turmas sobre alimentação saudável e o que pode acontecer no futuro caso a alimentação não seja adequada. A gincana foi desenvolvida em forma de corrida de saco onde os alunos deveriam separar imagens de alimentos naturais e alimentos industrializados, correr até o painel e colar na coluna correta e ganhava grupo com mais acertos. Ao final os alunos fizeram um resumo em folha branca sobre o que aprenderam na atividade. Foram utilizadas imagens impressas demonstrando a diferença entre alimentos industrializados e não industrializados e painel educativo sobre alimentação saudável"

AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Teve bom retorno da professora e de boa parte dos alunos, porém nem todos os alunos se empenhavam em participar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Data Ação 14/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série N EC 03 Bandeirante Ensino Fundamental Anos Iniciais. Práticas. Modalidade /Público Alvo crianças de 6 a 11 anos	Fácil
Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade? Satisfeitos
Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Imprimir as imagens, organizar materiais para gincana	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação+ Valorização de práticas culinárias+ Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento+ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Sopa do neném	3/5/18	Médio
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série EC COOPERBR ÁS PLANALTINA Pré-escola	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Estimular a alimentação saudável, dentro e fora do ambiente escolar, incentivando melhores escolhas com base no contexto cultural, social e econômico. "- Reconhecer alimentos saudáveis e não saudáveis; - Interagir com os elementos básicos da música, - Conhecer os benefícios dos alimentos saudáveis; - Valorizar as práticas culinárias; - Estimular a autonomia das escolhas alimentares."	Modalidade / Público Alvo crianças de 4 a 5 anos	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Muito satisfeitos
Caixa de som, alimentos industrializados, música, verduras, panela , boneca, carrinho.	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Comprar e separar os materiais	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação + Valorização de práticas culinárias + Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento + Reconhecimento dos alimentos
Contar uma história onde a narradora está em dúvida sobre quais alimentos dar para o neném. - Pedir sugestões aos alunos sobre quais seriam os melhores alimentos para o neném. - Colocar a música "Sopa", do Palavra Cantada. Pedir para que os alunos acompanhem a música e respondam às perguntas "Será que tem...?" - Colocar a música novamente e pedir que todos cantem juntos. - Selecionar alguns alunos para ajudar a fazer a sopa do neném. Eles escolherão entre os alimentos disponíveis e com o auxílio dos demais colegas colocarão o alimento na panela ou não. Nesse momento a nutricionista trabalhará a importância dos alimentos para o crescimento, energia, prevenção de doenças, bem como os alimentos que devem ser consumidos com moderação. - Terminar a atividade com a música. - Produzir na sala de aula a atividade que consiste em pintar os alimentos que devem ser colocados na sopa do neném. - Utilizar os gêneros utilizados na apresentação para fazer sopa de legumes e servir no lanche . "		
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		
Encontramos dificuldades para o transporte até a Escola e recursos financeiros para aquisição dos gêneros alimentícios utilizados na atividade. A atividade foi excelente , tivemos bastante interação dos alunos e da escola na atividade.		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Meu lanchinho saudável	Data Ação 1/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série Jd. Inf 06 Gama pré-escola	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Ensinar sobre a importância do consumo e higienização das frutas. Empoderar as escolhas, ensinar sobre a importância de uma alimentação equilibrada em relação ao consumo de frutas	Modalidade /Público Alvo Crianças de 04 a 05 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Frutas, potes descartáveis, colheres descartáveis, recipientes de plásticos, solução para higienização de frutas e hortaliças	Componentes Curriculares * Cuidados com o corpo e a higiene.	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Primeira parte inicia com explicação sobre a importância do consumo de frutas na alimentação da criança, segunda parte é explicado sobre a forma correta da higienização das frutas e a importância da mesma ocorrer antes do consumo	Preparar materiais para a prática	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) A atividade teve boa aceitação e bom envolvimento das crianças na atividade		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA

Escola Saudável - Dez passos para uma alimentação saudável

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO

Apresentar as recomendações nutricionais do Guia Alimentar para a população brasileira. Discutir os dez passos para uma alimentação saudável;
Estimular a interação dos alunos acerca do assunto.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Notebook, folha A4 em branco, barbante, prendedor, fita crepe, ilustração dos dez passos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Inicialmente foi reproduzido um vídeo que explicava os dez passos para uma alimentação saudável. Em seguida, os alunos foram divididos em duplas e receberam um passo do guia, com intuito de encontrarem formas de como alcançar aquele passo. Após a discussão, cada dupla apresentou o que havia desenvolvido à turma e, criaram um varal seguindo a ordem dos passos. Para finalizar, foi realizado um jogo da memória. Os alunos receberam os passos não enumerados e embaralhados, para reorganizá-los em ordem, com objetivo de fixar o assunto abordado.

AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)

Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Escola/Regional/Série	Fácil
CEF 02 VILA ESTRUTURAL. GUARÁ	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
Modalidade /Público Alvo	
Adolescentes (12 a 15 anos)	
Componentes Curriculares *	Satisfeitos
Sistema alimentar; Reconhecimento dos alimentos.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Ponto de Atenção	
Imprimir as ilustrações.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA A importância da hidratação	Data Ação 28/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série Jd Inf 06 Gama pré-escola	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular as crianças do Jardim de Infância a consumirem mais água e a importância da Hidratação para o crescimento. Estimular as crianças a observarem a cor da urina como forma de estimular a consumirem mais água.	Modalidade /Público Alvo crianças de 4 a 5 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Iodo, Água Sanitária, Garrafa de Água, Garrafa Pet, Folhas de Atividade e Avaliação, Lápis de Cor.	Água como alimento	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A realização da atividade teve como objetivo apresentar a relação fisiológica da relação da cor da urina com a quantidade de água ingerida necessária, sendo feito de forma lúdica. Após a explicação foi aplicado uma atividade de fixação onde as crianças foram submetidas a colorirem um papel com a quantidade de água ingerida e a cor da urina, relacionado com uma escala em forma de avaliação de humor.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
PREPARAR MATERIAIS.		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Atendeu às expectativas		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Integral Nutri - Alimentação saudável, importância da água e mini oficina de horta	17/9/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	
Apresentar as recomendações nutricionais do Guia Alimentar para a População Brasileira. Discutir os 10 passos para uma alimentação saudável; Demonstrar a importância da água para a higiene pessoal e dos alimentos; Reforçar a importância da hidratação.	EC 01 VILA ESTRUTURAL. GUARÁ	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público Alvo	
Papel pardo, pincel, tinta azul, televisão, representação dos dez passos do guia, fita crepe, garrafa pet, terra pronto para plantio, sementes de alface e cebolinha, barbante, prego, martelo, borrifador de água, sabonete líquido.	Crianças (6 a 11 anos)	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
Foram apresentados os 10 passos para uma alimentação saudável presentes no Guia Alimentar Para a População Brasileira, abordando diversas formas de executar cada um no cotidiano. Em seguida, foi feito o plantio de temperos. Foram disponibilizadas garrafas pet, previamente cortadas na horizontal e perfuradas na parte inferior. Após o plantio as garrafas foram colocadas em local escolhido pela escola. Posteriormente, foi abordado a respeito da importância da água para o organismo, para a higiene pessoal e dos alimentos. Foram reproduzidos dois vídeos e utilizado um slide que tratava sobre a água e a importância da hidratação. Foram selecionados dois alunos como “modelos”, no qual os demais da turma ficaram responsáveis por fazer o contorno deles em papel pardo, e em seguida desenhar os modelos de órgãos (coração, pulmão, rim, intestino grosso e osso) disponibilizados, e por fim, foi solicitado que a turma pintasse com tinta azul os locais do corpo humano no desenho onde a água atua.	Reconhecimento dos alimentos; água como alimento; Sistema alimentar	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	

- * Componentes curriculares:
- + Cuidados com o corpo e a higiene
 - + Imagem corporal e a comensalidade
 - + Direito humano à alimentação adequada
 - + Aleitamento materno
 - + Aspectos culturais da alimentação
 - Valorização de práticas culinárias
 - Sistema alimentar
 - + Ciclo da água
 - + Água como alimento
 - Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Integral Nutri- Reaproveitamento dos alimentos e oficina culinária	Data Ação 1/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular a prática de cozinhar e preparar seu próprio alimento utilizando os alimentos de forma integral. Estimular habilidades culinárias; Possibilitar aos alunos participarem da elaboração de preparações; Conscientizar sobre o desperdício de alimentos.	EC 01 VILA ESTRUTURAL. GUARÁ Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Formas para preparo de bolo, liquidificador, bacias, faca, colheres, mesa, toucas, sabão líquido, ingredientes para o bolo (banana, aveia, farinha de trigo, óleo, leite, fermento, canela e açúcar mascavo) e ingredientes para o suco (casca de abacaxi, água e açúcar mascavo).	Componentes Curriculares * Valorização da Culinária.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Inicialmente foi lembrado aos alunos o que é sustentabilidade, os três R's da ecologia (reutilizar, reciclar e reaproveitar) e a forma correta de descartar os lixos de acordo com a coleta seletiva. Em seguida, foi explanado a respeito do desperdício e aproveitamento dos alimentos. Posteriormente, a turma foi informada sobre a importância de lavar as mãos, prender os cabelos e usar touca antes de preparar os alimentos. Em seguida, foram apresentados os ingredientes e dado início ao preparo do bolo de casca de banana e do suco de casca de abacaxi. Cada aluno ficou responsável por adicionar um ingrediente e manusear os utensílios utilizados para o preparo dos alimentos. Por fim, as preparações elaboradas foram apresentadas para degustação e em seguida, foi aplicado o teste de aceitabilidade.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Providenciar todos os materiais 1 dia antes da prática.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Integral nutri - Importância da água	Data Ação 4/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Ensinar a importância da Água. Ensinar a importância da Água como alimento; Uso da água para higiene pessoal, em especial a lavagem correta das mãos, dos alimentos e dos utensílios (garrafinha); Uso racional da água.	EC 01 VILA ESTRUTURAL. Guará Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS televisão, slides, folhas brancas, lápis de cor, sabonete.	Componentes Curriculares * Ciclo da água; água como alimento; Cuidados com o corpo e higiene	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE O tema abordado foi a importância da Água: Água como alimento; Uso da água para higiene pessoal, dos alimentos e dos utensílios (garrafinha); Uso racional da água. As estagiárias na apresentação oral utilizaram slides e vídeos infantis. Para a fixação do conteúdo, as crianças desenharam formas de uso correto da água e apresentaram para os demais colegas. Antes da distribuição do jantar, as crianças foram convidadas a praticar a lavagem das mãos.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Caça aos alimentos	Data Ação 25/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série Jd Inf 06 GAMA pré-escola	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Fazer com que as crianças procurem pela sala os alimentos e coloque nas cestas dos alimentos que devem ser consumidos todos os dias e a cesta dos alimentos que não devem ser consumido todos os dias. Ensinar as crianças a importância dos alimentos e quais devem ser consumidos todos os dias.	Modalidade /Público Alvo Crianças de 4 a 5 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Alimentos naturais como abóbora, goiaba e os industrializados como miojo e refrigerante. Duas cestas, duas placas com cores verde e vermelha. Desenhos dos vegetais para colorir. Cartolina verde e vermelha, palito de churrasco, cola e lápis de cor.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foram distribuídos pela sala alimentos naturais e industrializados, as crianças tinham que procurar pela sala e colocar esses alimentos nas cestas, diferenciando os alimentos que devem ser consumidos todos os dias, para os alimentos que devem ser evitados. Após acharem os alimentos, foi explicado sobre a importância de cada alimento para a saúde e entregue um desenho para eles colorirem .	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Atendeu as expectativas criadas na elaboração, com boa aceitação dos alunos e professora.	Comprar os alimentos e materiais.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA De onde vem os alimentos	Data Ação 26/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série Jd Inf 06 Gama pré escola	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o conhecimento sobre a origem dos alimentos naturais e industrializados. Explicar sobre a importância da origem dos alimentos abordando sobre alimentação saudável e adequada	Modalidade /Público Alvo crianças 5 a 6 anos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartolina, impressão e fita adesiva	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Cada criança pegaria uma imagem e de acordo com sua origem deveria pregar no cartaz que continha duas imagens, uma do campo e outra da indústria. Ao logo da atividade foi abordado sobre os benefícios de tais alimentos para a saúde.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Alcançado os objetivos definidos		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Integral Nutri - Ratatouille - Os aspectos simbólicos da alimentação	Data Ação 3/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Ensinar as crianças sobre o ato de se alimentar com comida preparada em casa. Estimular o paladar; - Partilhar habilidades culinárias; - Incentivar a montagem de um prato saudável; - Instruir sobre a higiene das mãos.	EC 01 VILA ESTRUTURAL.GUARÁ Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Notebook, televisão, cabo HDMI, encarte de supermercados, tesoura, cola, folha A4 ilustrada, sabonete líquido e alimentos (banana, mamão, tamarindo e biscoito de água e sal).	Componentes Curriculares * Valorização da Culinária.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Em primeiro momento foi reproduzido o filme Ratatouille, com o intuito de ensinar sobre os fatores que envolvem a alimentação como: - A percepção dos sabores; - Habilidades culinárias; - Montagem de um prato saudável. Para a atividade sobre a percepção dos sabores foi explicado a respeito dos cinco sentidos, dando ênfase ao paladar. A turma foi dividida em trios, no qual todos os alunos foram vendados. Eles experimentaram determinados alimentos para identificar os sabores (doce, azedo e salgado) e suas respectivas texturas. Em seguida, foi abordada a composição do que viria a ser uma refeição saudável segundo as recomendações. Posteriormente, foi entregue aos alunos uma folha com a ilustração de um prato e recortes de alimentos para montagem deste de acordo com o que foi ensinado. Por fim, tratamos sobre a correta higienização das mãos e os acompanhamos durante o almoço para observar seu comportamento durante a refeição. Atividade referente ao 1º encontro do projeto Integral Nutri.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Providenciar encartes de supermercado	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento <input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Escola Saudável - Alimentação saudável e os 5 sentidos	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Explorar o tema alimentação saudável através dos cinco sentidos sensoriais. Desafiar o conhecimento sensitivo dos alimentos postos à prova; Estimular o desenvolvimento dos sentidos sensoriais da criança, além do raciocínio crítico.	EC 08 DO GUARÁ	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	
MATERIAIS NECESSÁRIOS (Sucos de sabores variados), tato (caixa surpresa artesanal, legumes, frutas), audição (livro infantil “O que a Ana sabe sobre... alimentação saudável” Simeon Marinkovic), olfato (especiarias), visão (rótulos em tamanho ampliado e com conteúdo adulterado de empanado de frango).	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Realizamos a atividade em circuitos, de acordo com os sentidos (Olfato, Paladar, Audição, Visão, Tato). Para o olfato foram usadas cinco tipos de especiarias culinárias, às quais o aluno respondia sobre seu nome e preparações de uso. O paladar trabalhou com cinco tipos de sucos naturais, as crianças desgostavam cada suco e respondiam quais frutas foram conjugadas para a elaboração do suco. Na estação do Tato foi usada uma caixa surpresa em que as crianças tiveram que colocar a mão e adivinhar o alimento nela contido. Na área da audição foi feita a leitura do livro “O que a Ana sabe sobre... alimentação saudável”: as crianças ouviram atentamente a história contada e interagiam com a narradora. Na estação da visão os alunos foram desafiados a identificar erros ou situações alarmantes nos rótulos de um produto industrializado. Os alunos foram divididos em grupos com média de 6 alunos e todos os grupos participaram de cada etapa do circuito em aproximadamente 7 minutos.		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
Jogo da Alimentação	19/9/18	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO	Escola/Regional/Série	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
incentivar os alunos a consumirem alimentos mais saudáveis. Mostrar a importância de consumir frutas e verduras.	EC 22 GAMA ENSINO FUND. SÉRIES INICIAIS	
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Modalidade /Público	Satisfeitos
Cartolina, frutas de plástico, alimentos industrializados	Alvo crianças de 06 a 11 anos	
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Componentes Curriculares *	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
A atividade contou com um jogo de tabuleiro em tamanho gigante, onde os participantes iam jogando o dado e andando as casas conforme o número que saísse. Durante o percurso esbarravam com alimentos "bons" e "ruins" e cada um deles tinha um informação do tipo "ande uma casa" ou "volte ao início".	Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)	Ponto de Atenção	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento <input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
Foi muito bem aceita pelos alunos	Preparar os materiais para o jogo.	



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Integral Nutri - Oficina culinária	Data Ação	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Desenvolver uma receita culinária saudável com escolares do ensino integral baseada em todos os conceitos aprendidos nos encontros anteriores do projeto Integral Nutri. Elevar a autoestima do aluno que se sente útil ao criar uma receita culinária; Promover maior conscientização e reflexão coletiva, em toda a comunidade escolar, sobre a relação entre culinária, saúde, prazer; Praticar a higiene pessoal e dos alimentos; Proporcionar a inserção de novos paladares para as crianças e formação de hábitos alimentares saudáveis	EC 01 VILA ESTRUTURAL /Guará Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS melancia, uva, morango, goiaba, manga, banana, granola, leite em pó, coco ralado, mel, uva passa.	Componentes Curriculares * Valorização de práticas culinárias.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A receita escolhida foi uma “pizza de frutas” em que a base era uma fatia circular de melancia e os sabores eram a combinação de outras frutas coloridas. A receita podia ser finalizada com granola, leite em pó, coco ralado e mel, estes eram porcionados. Para a execução da receita os alunos foram divididos em pequenos grupos e receberam individualmente avental e toca. Após a paramentação, foram levados para a lavagem das mãos. Cada grupo ornamentou sua pizza com todas as frutas picadas disponibilizadas e ao final foram convidados a apresentar suas pizzas (nome, por que é gostosa, por que é saudável) e degustá-las, juntamente com os professores e monitores	Ponto de Atenção  Providenciar as frutas antecipadamente.	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Envolvendo a família na alimentação escolar	Data Ação 5/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Integrar a família na construção de hábitos alimentares mais saudáveis favorecendo o desenvolvimento dos alunos. Demonstrar alternativas de lanches saudáveis para os escolares; - Conscientizar sobre os malefícios dos lanches industrializados; - Comparar nutricional e financeiramente as opções de lanches dos alunos.	EC 05 DO GUARÁ	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Modalidade /Público Alvo Pais/Responsáveis	
MATERIAIS NECESSÁRIOS Ingredientes das preparações, lancheiras, embalagens de alimentos industrializados (achocolatado, biscoito recheado, refrigerante de cola, suco de pó, bombom), saquinhos com as quantidades de açúcar e óleo presentes nos produtos.	Componentes Curriculares * Valorização de práticas culinárias	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A atividade foi de caráter expositivo desenvolvida no momento da reunião de pais. Inicialmente foram abordados os malefícios advindos do consumo de alimentos com alto teor de sódio, açúcar e gordura na alimentação de escolares, uma vez que estes se encontram em fase de crescimento e desenvolvimento de seus hábitos alimentares, associando o consumo desses produtos ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis tais como diabetes, hipertensão e obesidade. Posteriormente, foi exposto o comparativo dos teores de açúcar, gordura e custo de duas lancheiras: uma com opções saudáveis e outra não saudáveis de forma a demonstrar alternativas de lanches fáceis e de baixo custo para compor a alimentação dos alunos no ambiente escolar. Por fim, foi disponibilizado aos pais para degustação, três preparações modificadas (nuggets, bolo de casca de banana integral e um suco de abacaxi com hortelã) e um folder contendo orientações nutricionais e as receitas.	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Integral Nutri - Sustentabilidade	Data Ação 24/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Conscientizar as crianças sobre a importância da sustentabilidade. - Demonstrar a maneira correta do descarte dos lixos; - Ensinar a respeito do uso consciente da água; - Explicar a respeito da importância da reciclagem e reutilização de materiais descartáveis.	EC 01 VILA ESTRUTURAL. GUARÁ Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS TNT, caixa de papelão, tinta, pincel, tesoura, cola quente, folha A4, estilete, fita crepe, envelopes, copo descartável, televisão.	Componentes Curriculares * Água como alimento; Sistema alimentar	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE temas abordados foram a respeito do que é sustentabilidade, os três R's da ecologia (reutilizar, reciclar e reaproveitar) e a forma correta de descartar os lixos de acordo com a coleta seletiva. Em seguida, foram reproduzidos três vídeos abordando os temas. Posteriormente, a turma foi separada em duplas e designada uma caixa de papelão para cada, as caixas representavam as lixeiras da coleta seletiva, foram distribuídas tintas nas cores amarela, verde, azul, vermelho e marrom para que eles pintassem de acordo com o tipo de materiais a serem descartados; metal, vidro, papel, plástico e orgânico, respectivamente. Por fim, foi realizado um jogo denominado "trilha sustentável", onde a turma foi reorganizada em três grupos e foi selecionado um aluno de cada grupo para servir como "peão". Os grupos escolhiam perguntas enumeradas de 1 a 20 e caso acertassem o aluno selecionado avançava uma "casa", e ao final a equipe que acertasse sete perguntas venceu o jogo.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Escola Saudável - Gincana do conhecimento	Data Ação 25/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série EC 08 DO GUARÁ	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Aliar estratégias de educação alimentar e nutricional com a prática de atividade física de forma lúdica e interativa. - Motivar a compreensão do conceito de alimentação saudável; - Promover interação e conhecimento de forma saudável.	Modalidade /Público Alvo Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
	Componentes Curriculares * Cuidados com o corpo; Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
MATERIAIS NECESSÁRIOS Modelos de alimentos presentes em cada grupo de alimentos, fita crepe, folha A4, envelope, barbante, fita adesiva, papel plastificado, corda, frutas (banana, maçã e mamão), biscoito de água e sal, copo descartável, colher descartável, cadeira, mesa, bamboles, cones, caneta, canetão.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Duração da atividade - 40 mim. Atividade dividida em quatro estações. 1: estação às cegas onde cada integrante do grupo teria que experimentar alguns alimentos (banana, maçã, mamão e biscoito água e sal) e tentar adivinhar qual era o alimento e seu sabor, com os olhos vendados. 2: um integrante teria que escolher e responder perguntas relacionadas à alimentação saudável enquanto pulava a corda, e caso houvesse algum erro, era explicado o porquê. 3- jogo da memória. Inicialmente, um integrante do grupo ficaria responsável por memorizar um alimento de cada grupo alimentar, passar por obstáculos e colocar na sequência vista anteriormente, por fim, classificá-los de acordo com o grupo pertencente (energéticos, reguladores, construtores e extra energéticos). 4: foram colocadas imagens que representavam os dez passos para uma alimentação saudável em um varal, no qual os alunos deveriam identificar os passos que estavam nos recortes à mesa e colá-los nas imagens correspondentes.	Os materiais utilizados devem ser providenciados com muita antecedência.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Oficina de Horta	Data Ação 27/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Mostrar a importância da preservação do meio ambiente e do consumo de temperos naturais. Demonstrar a importância da substituição do sal por temperos naturais; -Incentivar o cultivo de plantas.	CEF 02 VILA ESTRUTURAL. GUARÁ Modalidade /Público Alvo Adolescentes (16 a 18 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Terra própria para plantio, pá, sementes diversas, palito de picolé, folha A4 e regador.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos; Sistema alimentar	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Inicialmente, foi lembrado com os alunos os dois primeiros passos para uma alimentação saudável preconizados no Guia Alimentar, e em seguida, foi abordado a importância do cultivo para o meio ambiente, estimulando a preferência por alimentos in natura e uso de temperos. No segundo momento, os alunos foram encaminhados para a área destinada para o plantio, no qual foram orientados a escolher a semente de sua preferência (alface, cebolinha, manjericão e salsa) para o cultivo. Por fim, foram passadas instruções para o cuidado.	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Escola Saudável - Recomendações do Guia Alimentar para a população brasileiras	Data Ação 20/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Apresentar as recomendações nutricionais do Guia Alimentar para a população brasileira. Discutir o terceiro e quarto passo do Guia. - Ensinar o conceito de alimentos in natura, processados e ultraprocessados.	CEF 02 VILA ESTRUTURAL.GUARÁ Modalidade /Público Alvo Adolescentes (12 a 15 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Notebook, folha A4 em branco, barbante, prendedor, fita crepe, ilustração dos dez passos	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Inicialmente foi relembrado com os alunos, o terceiro e quarto passo dos dez passos para uma alimentação saudável. Em seguida, foi ensinado o conceito dos produtos in natura, processados e ultraprocessados exemplificado por meio de uma trilha dos alimentos. Posteriormente, os alunos foram divididos em duplas e receberam um balão contendo três papéis com nome de alimentos. Ao estourar o balão, tinham que classificar em seu grupo de acordo com o que foi ensinado. Foram coladas três cartolinas coloridas (verde, amarelo e vermelho), representando a metodologia de um semáforo. A cor verde representava os alimentos in natura, a cor amarela simbolizava os alimentos processados e a cor vermelha correspondia aos alimentos ultraprocessados; com consumo diário, limitado e restrito, respectivamente. Após classificar esses alimentos em seu determinado grupo, os alunos tinham que colar o papel em seu determinado grupo	Fazer ilustrações de passos	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Projeto Integral Nutri - Rotulagem dos alimentos e obesidade infantil	Data Ação 11/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Ensinar os conhecimentos básicos sobre a rotulagem nutricional de produtos industrializados. Promover a conscientização dos alunos e professores acerca das doenças crônicas relacionadas à obesidade.	EC 01 VILA ESTRUTURAL.GUARA Modalidade /Público Alvo Ensino Fundamental - anos iniciais.Crianças (6 a 11 anos)	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Materiais Utilizados: caixa, embalagens de produtos industrializados, cartolina, folhas brancas, lápis de cor.	Componentes Curriculares *	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foram feitas a leitura de alguns rótulos de produtos alimentares processados e ultraprocessados; uma embalagem para um produto fictício foi elaborada em um tamanho maior que o convencional e foram explicados os significados de informações contidas nas embalagens como, por exemplo, data de validade, ingredientes e tabela nutricional; também foram demonstradas as quantidades de açúcar, sódio e gordura contidas em produtos mais consumidos pelos escolares; por fim foram abordadas algumas doenças crônicas relacionadas à dieta industrializada e à obesidade. Para a fixação do conteúdo, as crianças desenharam em sala de aula uma embalagem para um alimento saudável. Foi solicitada uma pesquisa como tarefa de casa sobre uma das doenças crônicas explicadas. Por fim os alunos foram divididos em dois times para a realização de uma brincadeira de adivinhação sobre o conteúdo abordado. Atividade referente ao 2º encontro do projeto Integral Nutri		
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		

- * Componentes curriculares:
- + Cuidados com o corpo e a higiene
 - + Imagem corporal e a comensalidade
 - + Direito humano à alimentação adequada
 - + Aleitamento materno
 - + Aspectos culturais da alimentação
 - Valorização de práticas culinárias
 - Sistema alimentar
 - + Ciclo da água
 - + Água como alimento
 - Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Os 5 sentidos na Alimentação	Data Ação 22/3/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular através da alimentação os 5 sentidos do corpo humano. Apresentar e Incentivar o consumo de frutas e hortaliças, demonstrar a importância de uma alimentação saudável	Modalidade /Público Alvo CED 01 VILA ESTRUTURAL (Antiga CEF). GUARÁ	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Folha branca A4, caixa de papelão, frutas e hortaliças, temperos naturais, copos descartáveis, palitos de dente, venda para olhos e computador.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A atividade inicia com uma explicação sobre os 5 sentidos do corpo humano. O primeiro sentido trabalhado foi a audição. Foi apresentado um vídeo de uma paródia musical, a letra ensinava sobre hábitos saudáveis e evitar o consumo excessivo de sal, açúcar e gorduras. O tato foi trabalhado através de uma caixa surpresa personalizada onde foram colocadas frutas e hortaliças dentro e os alunos um por um, colocavam a mão dentro e tentavam adivinhar qual alimento que estavam tocando. O paladar foi trabalhado através de degustação de frutas previamente escolhidas e servidas aos alunos que de olhos vendados tentavam adivinhar qual a fruta através do gosto. O quarto sentido, o olfato, foi feito no mesmo modelo do paladar porém aí final o aluno deveria adivinhar através do cheiro. O último sentido foi o da visão que foi trabalhado pelo conjunto dos 4 sentidos anteriores, uma vez que as frutas e hortaliças foram apresentadas de várias formas. A atividade foi realizada com as turmas divididas.		* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE)		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Grupos de Alimentos	Data Ação 4/10/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Apresentar aos escolares os grupos de alimentos (energéticos, construtores, reguladores) e os diferentes tipos de alimentos (cereais, feijões, raízes e tubérculos, verduras, frutas, castanhas, leite e derivados, carnes e ovos, água). - Explicar a diferença entre os grupos energéticos, construtores, reguladores; - Demonstrar os alimentos que compõem cada grupo;	CAIC PROFº BCO (BENEDITO CARLOS DE OLIVEIRA) DE BRAZLÂNDIA	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Papel pardo, tesoura, cola, imagens de alimentos, canetinha colorida, barbante.	Componentes Curriculares *	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Elaborar, em papel pardo, um livro seriado contendo todo o conteúdo a ser ensinado aos alunos; 2- Explicar a importância do Nutricionista na alimentação escolar; 3- Apresentar como os alimentos são divididos, de acordo com suas principais funções no organismo (energéticos, construtores e reguladores); 4- Explicar a divisão dos alimentos com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (cereais, feijões, raízes e tubérculos, verduras, frutas, castanhas, leite e derivados, carnes e ovos, água); 5- Para cada grupo referente ao Guia exemplificar com alimentos in natura; 6- Foram utilizados: arroz integral cru, aveia em flocos, lentilha, grão de bico, fava, batata doce, inhame, cenoura, berinjela, abobrinha, ameixa nacional, kiwi, castanha do Pará, nozes); 7- Passar os alimentos para que todos possam conhecer; 8- Por fim, apresentar opções de refeições saudáveis usando como exemplo as fotos do Guia.	Imprimir imagens de alimentos; Montar o livro	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



<p>TEMA Aprendendo a diferença entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.</p>	<p>Data Ação 4/10/18</p>	<p>Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?</p>
<p>OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Apresentar as diferenças entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. - Ensinar os alunos a diferenciar os alimentos; - Incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados;</p>	<p>Escola/Regional/Série CAIC PROF.º BCO (BENEDITO CARLOS DE OLIVEIRA) DE BRAZLÂNDIA</p>	<p>Fácil</p>
<p>MATERIAIS NECESSÁRIOS 4 cartolinas coloridas, folhas A4, imagens impressas, tesoura, cola e data show.</p>	<p>Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos</p>	<p>Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?</p> <p>Satisfeitos</p>
<p>DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Com auxílio de apresentação do power point, explicar aos alunos a diferença entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Demonstrar quais grupos devem ter seu consumo priorizado e os prejuízos à saúde causados pelo consumo excessivo dos demais grupos. 2- Dinâmica (Diferenciando os grupos) = - Foi montado um painel contendo 04 grupos (4 cartolinas coloridas) com os seguintes dizeres: "alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados". - Após a explicação, cada turma foi separada em grupos, que receberam imagens de alimentos diversos. Os grupos deveriam classificar a qual grupo cada imagem pertencia e, posteriormente, colar no local adequado no mural. Ao final foi apresentado o prato de cada grupo e explicado quais itens estavam corretos.</p>	<p>Ponto de Atenção </p>	<p>O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?</p>
<p>SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO</p>	<p>Imprimir Imagens</p>	<p>* Componentes curriculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



<p>TEMA Aprendendo a montar lanches saudáveis</p>	<p>Data Ação 4/9/18</p>	<p>Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?</p> <p>Fácil</p>
<p>OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável. - Demonstrar tipos de alimentos que devem ser evitados; - Apresentar opções de lanches saudáveis para o dia a dia; - Explicar os prejuízos de uma má alimentação;</p>	<p>Escola/Regional/Série CAIC PROFº BCO (BENEDITO CARLOS DE OLIVEIRA) DE BRAZLÂNDIA</p>	<p>Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?</p> <p>Satisfeitos</p>
<p>MATERIAIS NECESSÁRIOS EVA colorido, imagens de alimentos, cola, tesoura, apresentação em power point.</p>	<p>Componentes Curriculares *</p>	<p>O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?</p>
<p>DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Com auxílio do power point, foi realizada palestra explicando a importância de uma alimentação equilibrada. Foram demonstrados diversos tipos de lanches (separados entre saudáveis e não saudáveis) e explicadas quais trocas podem ser feitas para melhorar a alimentação diária. 2- Dinâmica (Montando um lanche saudável) = Após a explicação, cada turma foi separada em grupos, que receberam um "prato" feito em EVA e imagens de alimentos diversos (saudáveis e não saudáveis). Os grupos deveriam escolher dentre as imagens alguns itens e montar um lanche saudável. Ao final foi apresentado o prato de cada grupo e explicado quais itens estavam corretos.</p>	<p>Ponto de Atenção </p> <p>Montar a apresentação em power point; Cortar o EVA em forma de prato; imprimir figuras.</p>	<p>* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos</p>
<p>SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO</p>		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Conhecendo as hortaliças	Data Ação 5/9/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série CAIC PROFº BCO (BENEDITO CARLOS DE OLIVEIRA) DE BRAZLÂNDIA	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo de verduras através dos sentidos: visão, paladar, tato e olfato. - Apresentar novos alimentos; - Demonstrar alguns gêneros que são ofertados na alimentação escolar; - Mostrar os alimentos separados por grupos de cores; - Explicar a função dos alimentos no organismo;	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS TNT (para venda); figuras impressas; cola; tesoura; alimentos (beterraba, cenoura, cebola, coentro, alho, batata doce, brócolis japônês).	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Conversa sobre o conceito de verduras e sobre o consumo desses alimentos pelos alunos; 2- DINÂMICA (Tato, Olfato, Paladar): Foram selecionados 3 alunos de cada turma e colocada venda para tampar os olhos de cada um. Cada aluno, usando apenas um dos sentidos (tato, olfato ou paladar) deveria descobrir qual alimento lhe havia sido entregue; 3- Foram usados para o tato: beterraba e brócolis; para o olfato: cebola, coentro e alho; para o paladar: batata doce cozida e cenoura crua; 4- Após a dinâmica, os alimentos foram passados para que toda a turma pudesse pegar, cheirar e provar os mesmos gêneros usados na dinâmica; 5- Explicação sobre as cores dos alimentos e os principais benefícios que as verduras trazem à saúde; 6- Por fim, foram entregues desenhos de verduras para que pudessem pintar em sala e uma receita de suco de beterraba com limão para levar aos familiares.	Imprimir figuras	Satisfeitos
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Temperos Naturais	Data Ação 10/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo de temperos naturais em substituição ao sal de cozinha. - Instruir os escolares sobre o consumo excessivo de sal e os prejuízos à saúde; - Apresentar os diferentes tipos de sal existentes; - Descrever temperos naturais, suas características e função no organismo; - Demonstrar a diferença entre temperos in natura e desidratados; - Estimular o cultivo de horta doméstica; - Preparar e incentivar o consumo do sal de ervas	EC BUCANHÃO (ESCOLA RURAL) DE BRAZLÂNDIA	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartolina colorida, figuras impressas, cola, tesoura, mudas de temperos naturais (alecrim, tomilho, orégano, manjeriçã, coentro, cebolinha, hortelã), temperos desidratados (orégano, pimenta do reino, noz moscada, salsa, manjeriçã, alecrim), sal refinado, liquidificador, saquinho de dindim, grampeador.	Reconhecimento de alimentos	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Apresentação do vídeo "De Onde Vem o Sal"; 2- Explicação sobre hipertensão arterial e os prejuízos do consumo excessivo de sódio à saúde; 3- Demonstração dos diferentes tipos de sal (refinado, rosa do Peru, negro, marinho, rosa do Himalaia, grosso e flor de sal); 4- Apresentação de alimentos com quantidade excessiva de sódio; 5- Horta: Foi elaborado mural simbolizando um local de plantio, sendo colocadas mudas de temperos naturais (alecrim, tomilho, orégano, manjeriçã, coentro, cebolinha, hortelã) e temperos desidratados (orégano, pimenta do reino, noz moscada, salsa); 6- Todos os temperos foram apresentados aos escolares para conhecimento das características organolépticas; 7- Oficina: Foram selecionados 4 alunos por turma para auxiliar na elaboração do sal de ervas. Cada aluno colocou para bater no liquidificador um dos ingredientes da receita (sal refinado, alecrim, orégano, manjeriçã). 8- Após finalização, todos levaram para casa uma amostra do sal de ervas junto e a receita.	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO	Imprimir figuras, levar mudas de temperos naturais e desidratados	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação○ Valorização de práticas culinárias○ Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento○ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Temperos Naturais	Data Ação 8/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Médio
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo de temperos naturais em substituição ao sal de cozinha. - Instruir os escolares sobre o consumo excessivo de sal e os prejuízos à saúde; - Apresentar os diferentes tipos de sal existentes; - Descrever temperos naturais, suas características e função no organismo; - Demonstrar a diferença entre temperos in natura e desidratados; - Estimular o cultivo de horta doméstica; - Preparar e incentivar o consumo do sal de ervas.	EC BUCANHÃO (ESCOLA RURAL) DE BRAZLÂNDIA	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartolina colorida, figuras impressas, cola, tesoura, mudas de temperos naturais (alecrim, tomilho, orégano, manjeriço, coentro, cebolinha, hortelã), temperos desidratados (orégano, pimenta do reino, noz moscada, salsa, manjeriço, alecrim), sal refinado, liquidificador, saquinho de dindim, grampeador.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Apresentação do vídeo Nutriamigos; 2- Explicação sobre macronutrientes e grupos de alimentos; 3- Jogo das Perguntas: Escolhidos 2 alunos por turma, representando o time das meninas e dos meninos. Um aluno por vez deveria escolher uma das frutas presentes no cartaz e responder à pergunta equivalente. * Cite três exemplos de doenças que uma pessoa pode desenvolver se não consumir uma alimentação saudável. * Quais são os 4 Nutriamigos? * Quantas refeições devemos fazer por dia? * Quantos grupos de alimentos nós temos? * Qual é a refeição mais importante do dia? * Qual a importância da atividade física em conjunto com a alimentação saudável? * Como é uma alimentação saudável? * Quais são as melhores fontes de vitaminas, fibras e minerais? * Qual dessas bebidas contém maior quantidade de açúcar? (suco natural de laranja, refrigerante, leite, água) 4- Por fim, foi ensinado aos escolares como fazer um origami de melancia. Sendo essa lembrancinha referente à	Imprimir imagens de frutas; Levar mudas de temperos naturais e desidratados	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação <input checked="" type="radio"/> Valorização de práticas culinárias <input type="radio"/> Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento + Reconhecimento dos alimentos <input type="radio"/>
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Alimentação Saudável	Data Ação 9/7/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular o consumo de alimentos saudáveis. Apresentar aos escolares os macronutrientes; Demonstrar a diferença entre os grupos de alimentos.	POLO DE ARTE E CULTURA DE BRAZLÂNDIA	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartolina colorida, figuras de frutas impressas, cola, tesoura, papel colorido.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE 1- Apresentação do vídeo Nutriamigos; 2- Explicação sobre macronutrientes e grupos de alimentos; 3- Jogo das Perguntas: Escolhidos 2 alunos por turma, representando o time das meninas e dos meninos. Um aluno por vez deveria escolher uma das frutas presentes no cartaz e responder à pergunta equivalente. * Cite três exemplos de doenças que uma pessoa pode desenvolver se não consumir uma alimentação saudável. * Quais são os 4 Nutriamigos? * Quantas refeições devemos fazer por dia? * Quantos grupos de alimentos nós temos? * Qual é a refeição mais importante do dia? * Qual a importância da atividade física em conjunto com a alimentação saudável? * Como é uma alimentação saudável? * Quais são as melhores fontes de vitaminas, fibras e minerais? * Qual dessas bebidas contém maior quantidade de açúcar? (suco natural de laranja, refrigerante, leite, água) 4- Por fim, foi ensinado aos escolares como fazer um origami de melancia. Sendo essa lembrancinha referente à atividade.		
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO	Imprimir imagens de frutas	* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



<p>TEMA Alimentação Saudável na Escola</p>	<p>Data Ação 11/5/18</p>	<p>Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?</p>
<p>OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Orientar pais e responsáveis quanto à escolha de refeições de lanches saudáveis. Explicar o conceito e as características de uma alimentação saudável; Apresentar os 10 passos para uma alimentação saudável; Esclarecer o objetivo da alimentação escolar;</p>	<p>Escola/Regional/Série EC BUCANHÃO (ESCOLA RURAL) DE BRAZLÂNDIA</p>	<p>Fácil</p>
<p>MATERIAIS NECESSÁRIOS Folha A4 branca, Tesoura.</p>	<p>Componentes Curriculares * Sistema Alimentar</p>	<p>Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?</p> <p>Satisfeitos</p>
<p>DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE PALESTRA (com apresentação em power point) 1- Apresentação das nutricionistas e função básica na alimentação escolar; 2- Explicação do conceito de alimentação saudável e suas características; 3- Vídeo "Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável"; 4- Esclarecimento sobre conceito, objetivos e percentual calórico da alimentação escolar; 5- Elucidação sobre os cardápios destinados à EC Bucanhão e todas as variáveis envolvidas na elaboração; 6- Demonstração de uma lancheira com opções de lanches adequados e outra com lanches não saudáveis; 7- Vídeo "Agite-se antes de beber"; 8- Apresentação dos alimentos proibidos e permitidos no ambiente escolar segundo Decreto nº 36.900, de 23/11/2015.</p>	<p>Ponto de Atenção </p>	<p>O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?</p> <p>* Componentes curriculares: + Cuidados com o corpo e a higiene + Imagem corporal e a comensalidade + Direito humano à alimentação adequada + Aleitamento materno + Aspectos culturais da alimentação ○ Valorização de práticas culinárias ○ Sistema alimentar + Ciclo da água + Água como alimento ○ Reconhecimento dos alimentos</p>
<p>SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO</p>		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Evitando o desperdício e a importância do consumo de água.	Data Ação 27/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Estimular a aceitação dos lanches oferecidos pela escola e comam melhor em casa também, servindo apenas o que vão comer, evitando assim o desperdício. Gerar Conhecimento sobre o desperdício; Servir apenas o que der conta de comer; Beber água constantemente.	eEC 22/GAMA/ENSINO FUND ANOS INICIAIS	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Questionários; folha A4 com um círculo dividido em 4 partes iguais; panfleto sobre a importância de beber água (autoral) e lápis.	Componentes Curriculares * Água como alimento.	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi aplicado um questionário (previamente) sobre as preferências alimentares dos estudantes e o porquê dos desperdícios (quando ocorre) com base nas respostas desses questionário, foi feita uma dinâmica. Foi entregue uma folha em branco para cada aluno e pediu-se que escrevessem o que comeram no almoço do dia anterior. Após a escrita, foi dada a orientação de pintarem ou marcar a parte do círculo que deixaram sobrar, se tiver deixado sobras no prato. Após essa etapa, foi explicado a importância de realizar todas as refeições diariamente e não desperdiçar os alimentos, colocar só a quantidade que está disposto a comer, roda de conversa sobre o lanche ofertado na escola, foi entregue um panfleto sobre a importância de beber água e aplicação da escala hedônica.	Confeccionar panfleto.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimentoReconhecimento dos alimentos<input type="radio"/>
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Jogo da memória de hortaliças	Data Ação 15/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Proporcionar o conhecimento de hortaliças por meio de um jogo. Incentivar a alimentação saudável.	EC 22/GAMA/ENSINO FUND ANOS INICIAIS	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Imagens impressas das hortaliças coladas em uma cartolina para ocultar a imagem no verso	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Inicialmente acontece uma conversa interativa para descobrir o nome das hortaliças e posteriormente inicia-se o jogo da memória onde cada aluno possui um jogada, caso o aluno acerte é questionado qual o nome da hortaliça, caso o aluno não saiba, os outros colegas podem ajudar. O jogo é cooperativo	Imprimir imagens de hortaliças	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Lanches saudáveis	Data Ação 14/8/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Fácil
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Fazer com que crianças consigam identificar lanches saudáveis. Incentivar o consumo de alimentos saudáveis.	EC 22/GAMA/PRÉ-ESCOLA	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Folhas com desenhos impressos, lápis de cor, tesoura.	Componentes Curriculares * Reconhecimento dos alimentos	Satisfeitos
	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os alunos foram observados durante o lanche para análise do que comiam normalmente. Após a observação foi entregue a eles desenhos para que pintassem os alimentos que costumam comer na escola e posteriormente entregue outro desenho para que eles circulassem os alimentos que consideravam saudáveis.	imprimir figuras de alimentos.	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO		



Plano de Ação
Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Conhecendo os temperos naturais	Data Ação 10/5/18	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
	Escola/Regional/Série	Médio
OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICO Apresentar os temperos naturais aos alunos.	Componentes Curriculares * CED 07/GAMA/ENSINO FUND ANOS FINAIS	Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
MATERIAIS NECESSÁRIOS Temperos naturais, (alecrim, tomilho, cebolinha, salsa, pimenta, gengibre, manjeriço, açafraão, colorau, semente de urucum). Paletes envernizados para a horta vertical; 4 canteiros plásticos para plantar os temperos; Tubetes transparentes para colocar os temperos naturais; Liquidificador; Sal	Aspectos culturais da alimentação. Reconhecimento dos alimentos.	Satisfeitos
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os alunos foram conscientizado sobre o alto consumo de sódio pela população brasileira. Foram apresentados os temperos naturais aos alunos. Eles contruíram uma horta vertical para produção de temperos naturais.	Ponto de Atenção 	O que eu preciso fazer antes de realizar a atividade?
SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR OU REFERENCIAL TEÓRICO Guia alimentar da população brasileira	Conseguir todos os temperos e os materiais para a construção da horta	* Componentes curriculares: <ul style="list-style-type: none">+ Cuidados com o corpo e a higiene+ Imagem corporal e a comensalidade+ Direito humano à alimentação adequada+ Aleitamento materno+ Aspectos culturais da alimentação<input type="radio"/> Valorização de práticas culinárias<input type="radio"/> Sistema alimentar+ Ciclo da água+ Água como alimento<input type="radio"/> Reconhecimento dos alimentos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Discussão do filme Está chovendo Hamburguer.	Data da atividade: CRE: N Bandeirante UE: C.E. Vargem Bonita	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Discutir com os alunos de forma crítica sobre alimentação saudável.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Filme "Está chovendo hamburguer", sala de vídeo ou auditório, recuso audiovisual para transmitir o filme, papel pardo, pinceis para escreverem.	Pontos de Atenção: - Combinar com a escola - Agendar sala de vídeo	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças de 9 a 12 anos.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os alunos assistem o filme do Está chovendo Hamburguer, depois são feitas perguntas dirigidas para as crianças e elas iam colocando o que elas entenderam em cartazes grandes de papeis pardos. Foi perguntado sobre o impacto do consumo de alimentos não saudáveis pelas pessoas no filme e o que isso repercutiu em sua disposição para trabalhar e executar as tarefas cotidianas. As crianças fizeram cartazes nos quais eles mandavam recados para os personagens do filme, mensagens de incentivo à alimentação saudável.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Aspectos culturais da alimentação - Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) As crianças foram incentivadas a fazerem uma pequena redação sobre o que haviam aprendido com o filme. As que fizeram a redação entraram no sorteio para concorrer a ingressos de cinema.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Semana dos desafios	Data da atividade: CRE: N Bandeirante UE: E. Classe 3 do Núcleo Bandeira	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Estimular a alimentação saudável e as refeições em família. Promover o consumo de alimentos in natura, melhorar o perfil dos lanches.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Tolha pra piquenique.	Pontos de Atenção: - encontrar um professor disposto a fazer as atividades da semana saudável incentivando os alunos - - -	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças de 9 a 10 anos		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Na segunda-feira a nutricionista vai na sala e avisa que aquela semana será da alimentação saudável e propões 5 desafios. Cada dia a professora tem que trabalhar com o tema do desafio a ser cumprido. Desafio 1: enviar 1 foto para a professora fazendo uma refeição saudável e bem colorida em família, com a TV desligada. Desafio 2: no dia seguinte, enviar uma foto fazendo alguma atividade física com alguém da família. Desafio 3: fazer uma receita saudável e mandar uma foto com a mão na massa. Desafio 4: Enviar uma foto de alguma plantinha que plantou na escola ou em casa. Desafio 5: cada um trazer o próprio lanche pro piquenique, sendo um lanche saudável. A nutricionista vai no dia do piquenique e conversa sobre os desafios. A professora ajuda a premiar quem mais se envolveu nos desafios.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Imagem corporal e a comensalidade - Valorização de práticas culinárias	Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Na roda de conversa durante o piquenique foi possível ver o aprendizado dos alunos. Os alunos avaliaram por meio de uma escala hedônica a satisfação com a atividade.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Discutindo o filme Muito Além do Peso	Data da atividade: CRE: N Bandeirante UE: E. C. Riacho Fundo Rural	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Promover a reflexão sobre o cenário de transição alimentar e nutricional, ensinar sobre a importância da boa alimentação, incentivar o consumo da alimentação escolar em detrimento de industr		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Maquetes (isopor), embalagens de produtos industrializados, tubinhos, açúcar, óleo, sachês de sal, documentário "Muito Além do Peso", sala de vídeo (recurso áudi visual)	Pontos de Atenção: <ul style="list-style-type: none">- combinar com a escola- baixar o vídeo- elaborar as maquetes	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Alunos da educação integral do 5º ano, de 7 a 10 anos.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Os alunos assistiram o filme "Muito além do peso" versão reduzida (20 minutos) disponível no Youtube. Em seguida foi discutido sobre a quantidade de açúcar gordura e sal nos alimentos industrializados e o quanto seria utilizado caso fosse feita uma preparação caseira co		
COMPONENTES CURRICULARES* <ul style="list-style-type: none">- Valorização de práticas culinárias- Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> <ul style="list-style-type: none">- Cuidados com o corpo e a higiene- Imagem corporal e a comensalidade- Direito humano à alimentação adequada- Aleitamento materno- Aspectos culturais da alimentação- Valorização de práticas culinárias- Sistema alimentar- Ciclo da água- Água como alimento- Reconhecimento dos alimentos	
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Por meio das redações que eles fizeram foi possível avaliar o aprendizado e a satisfação dos alunos.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Peça teatral da chapeuzinho vermelho	Data da atividade: CRE: N Bandeirante UE: CEI Candangolândia	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Orientar as crianças sobre a importância de consumir alimentos saudáveis e evitar o consumo de alimentos industrializados.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Fantasias dos personagens, lancheiras escolares, cartazes, imagens de alimentos, fita dupla face, alimentos industrializados e in natura.	Pontos de Atenção: - compra ou elaborar as fantasias - conversar com a direção	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças de 5 a 7 anos.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE A peça é sobre o encontro da chapeuzinho vermelho e do lobo mau a caminho da escola. Eles mostram o que tem dentro de suas lancheiras (cestinhas). A chapeuzinho tem alimentos saudáveis e o lobo tem alimentos ultraprocessados, a chapeuzinho questiona porque você come isso, se ele tem cárie, se ele tem dor de barriga. O diálogo é construído com críticas da chapeuzinho em relação aos alimentos da lancheira do lobo mau. Ao final o lobo sai de cena e a chapeuzinho chama alunos para completar o cartaz que representa a lancheira saudável e a de produtos industrializados.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) As crianças preenchem uma escala hedônica de carinhas de satisfação com as atividades realizadas.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Jogo do almoço legal	Data da atividade: CRE: Núcleo Bandeirante UE: CEI N Bandeirante	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Fazer escolhas saudáveis nas refeições. Conhecer grupos de alimentos. Incentivar hábitos de lavar as mãos antes das refeições.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Botões, um tabuleiro do jogo com casinhas do 1 ao 63, emendadas. Dezenas de figuras de alimentos (arroz, feijão, carne, frutas e hortaliças).	Pontos de Atenção: <ul style="list-style-type: none">- Combinar com a direção- Organizar a turma- Elaborar o jogo	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças de 6 a 11 anos		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE É realizado um jogo de tabuleiro com comandos com o objetivo da criança completar o prato do almoço contendo alimentos de todos os grupos. (material anexo). As crianças recebem um prato com uma divisão dos grupos de alimentos, cada prato tem (vegetal 1, 2 e 3, feijões, carnes e carboidratos). Depois que o primeiro montou o prato completo o jogo acaba e tem o vencedor. É feita uma roda para discutir o que está faltando nos outros pratos e qual a importância de cada grupo de alimentos.		
COMPONENTES CURRICULARES* <ul style="list-style-type: none">- Reconhecimento dos alimentos- Cuidados com o corpo e a higiene	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> <ul style="list-style-type: none">- Cuidados com o corpo e a higiene- Imagem corporal e a comensalidade- Direito humano à alimentação adequada- Aleitamento materno- Aspectos culturais da alimentação- Valorização de práticas culinárias- Sistema alimentar- Ciclo da água- Água como alimento- Reconhecimento dos alimentos	
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Após o prato montado foi possível ver o aprendizado durante a discussão em roda. Foi passada uma escala hedônica com as carinhas para ver a satisfação dos alunos em relação à atividade.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Importância da alimentação saudável.	Data da atividade: CRE: Núcleo Bandeirante UE: C. E. Infantil da Candangolândia	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Incentivar o consumo de alimentos saudáveis, apresentar lanches saudáveis e não saudáveis, reconhecer alimentos.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Cartolinas, figura de alimentos impressos, cola. Figurino para a peça de chapeuzinho vermelho e lobo mau.	Pontos de Atenção: - conversar com a coordenação - - -	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças do maternal II ao segundo período.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi realizada uma peça teatral (chapeuzinho vermelho) com o objetivo de incentivar o consumo de alimentos saudáveis e alertar sobre os perigos do consumo de alimentos não saudáveis. Foram apresentados lanches saudáveis e não saudáveis. Ao final da apresentação foi feita uma avaliação para saber se as crianças tinham entendido o que foi passado na peça. Foi colocado um cartaz do chapeuzinho com os alimentos saudáveis e um cartaz do lobo mau com alimentos não saudáveis para que as crianças colassem as figuras nos cartazes adequados. Outra variação realizada foi montar uma lancheira com alimentos saudáveis evitando alimentos industrializados, utilizando figuras impressas de alimentos, colocando-os em potes. Outra variação da atividade foi colar os alimentos impressos em três círculos com as cores do semáforo, no verde os alimentos saudáveis (in natura), no vermelho os que devem ser evitados (industrializados).		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Ao final da apresentação foi feita uma avaliação com carinhas numa escala hedônica para saber se as crianças gostaram ou não da atividade.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Nutrição na Adolescência	Data da atividade: CRE: Plano Piloto UE: PROEM	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Discutir temas de interesse e alimentos que compõem a merenda escolar.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Material audiovisual para apresentar o vídeo e a palestra. Limão, laranja, couve, liquidificador para fazer os sucos. Ingredientes para o bolo de beterraba.	Pontos de Atenção: - Conversar com a coordenação da escola - Fazer o bolo de cenoura e os sucos	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Adolescentes em situação de vulnerabilidade social.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi apresentado um vídeo e em seguida uma palestra com o tema NUTRIÇÃO NA ADOLESCÊNCIA, abordando temas de interesses da faixa etária assistida (alimentação do escolar, prevenção e controle de carências nutricionais e desnutrição. Promoção da alimentação adequada e saudável) e dos alimentos que compõem a merenda escolar. Após foi realizada a dinâmica através do QUIZ de perguntas referentes à palestra. Os alunos foram divididos em dois grupos para a competição. Por fim foram servidos suco verde (composto por couve, laranja e limão) e suco laranja (composto por laranja e limão), além de bolo de beterraba. Os alunos experimentaram todas as preparações às cegas, com os olhos vendados e tentaram descobrir a composição do que estavam comendo.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Com o QUIZ de perguntas foi possível identificar o aprendizado. Os alunos se surpreenderam com o sabor do que foi degustado, considerando a resistência em consumir alimentos como verduras e frutas.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA O que que tem na sopa?	Data da atividade: CRE: P. Piloto UE: Id. Inf. 302 norte	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Conhecer os alimentos que compõem a sopa e a salada de frutas.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Hortaliças para sopa e frutas para a salada.	Pontos de Atenção: - - -	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças de 04 a 05 anos.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Foi apresentada uma palestra sobre os alimentos que iriam compor a sopa de legumes e salada de frutas que seriam servidas após a atividade. Os alimentos foram apresentados um por um de acordo com o tema de interesse dessa faixa etária, enquanto os alimentos in natura que estavam sendo retratados iam passando de mão em mão pelas crianças. Após, elas foram motivadas a desenhar sobre os alimentos que elas passariam a consumir, ao ter percebido sua importância, enquanto a atividade lúdica era realizada as crianças ouviam música sobre o tema. Em seguida a sopa e a salada de frutas foram servidas.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> - Cuidados com o corpo e a higiene - Imagem corporal e a comensalidade - Direito humano à alimentação adequada - Aleitamento materno - Aspectos culturais da alimentação - Valorização de práticas culinárias - Sistema alimentar - Ciclo da água - Água como alimento - Reconhecimento dos alimentos	
AValiação (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) As crianças mostraram interesse ao consumir a sopa e a salada de fruta, relacionando o alimento inteiro com aquele em que encontravam na sopa e na salada. As crianças também tiravam dúvidas sobre alimentos abordados enquanto se alimentavam. A aceitação de ambas as preparações foi muito positiva e não teve desperdício.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Comprando alimentos no supermercado.	Data da atividade: CRE: Plano Piloto UE: Id. Infancia 304 norte	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Reavaliar as escolhas das compras de mercado da família.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Folhas impressas com o desenho de um carrinho de supermercado para cada aluno e imagens de alimentos dividido por setores de mercado (reirado de folhetos de supermercado),	Pontos de Atenção: <ul style="list-style-type: none">- cortar os folhetos de mercado- imprimir as folhas com os carrinhos- papel contact, dupla face e folha de EVA	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Estudantes do fundamental anos iniciais (1ª a 4ª série)		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Distribui as folhas com os desenhos com os carrinhos de supermercado e pede-se que os alunos simulem uma compra de supermercado realizada pela família, escolhem as imagens correspondentes (recortadas dos folhetos de mercado) e ao final faz uma roda de conversa de como seria uma compra ideal (substituição de produtos ultraprocessados por opções mais saudáveis)		
COMPONENTES CURRICULARES* - Aspectos culturais da alimentação	<i>Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado</i> <ul style="list-style-type: none">- Cuidados com o corpo e a higiene- Imagem corporal e a comensalidade- Direito humano à alimentação adequada- Aleitamento materno- Aspectos culturais da alimentação- Valorização de práticas culinárias- Sistema alimentar- Ciclo da água- Água como alimento- Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Percebe-se na roda de conversa que eles mesmo analisam as compras, refletem sobre a atividade e sugerem alterações. As falas são favoráveis às mudanças.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos



Plano de Ação Educação Alimentar e Nutricional



TEMA Descobrir os alimentos	Data da atividade: CRE: Plano Piloto UE: E.C. 113 norte	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Descobrir os alimentos através da visão, olfato, tato e paladar.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Lista de hortaliças e tubérculos pré-determinados. Folheto colorido. Figurinhas para premiação.	Pontos de Atenção: <ul style="list-style-type: none">- conversar com a coordenação pedagógica para apresentar a atividade e estabelecer as turmas e fazer os ajustes- Passar a lista de compras (alimentos, figurinhas), imprimir os folhetos- No dia ir antes para organizar junto com a merendeira a disposição dos pratos em cada turma, o ideal é que vá uma nutricionista por turma-	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Jarim de infância e fundamental anos iniciais (de 04 a 10 anos)		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Primeiramente a nutricionista entrega o folheto com as hortaliças e tubérculos, com as imagens e os benefícios (sem os nomes). Depois a turma é dividida em dois grupos para uma disputa. Com os olhos vendados o integrante de um grupo pode sentir o cheiro, a textura do alimento e prova o alimento picado cozido ou in natura (no caso do pepino), se ele acertar faz ponto pro grupo, se errar faz ponto pro grupo adversário, se alguém do grupo soprar a resposta o ponto é pro grupo adversário. Dinâmica de grupo, dividido em 2 grupos, inspirado no jogo passa ou repassa. Ao final todos são convidados a degustar todos os alimentos utilizados no jogo. O time vencedor tem preferência na escolha das figurinhas.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado <ul style="list-style-type: none">- Cuidados com o corpo e a higiene- Imagem corporal e a comensalidade- Direito humano à alimentação adequada- Aleitamento materno- Aspectos culturais da alimentação- Valorização de práticas culinárias- Sistema alimentar- Ciclo da água- Água como alimento- Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Todos os alunos tiveram o interesse de experimentar todos os alimentos ao final da atividade, tendo interesse em repetir até esgotar as amostras. Uma das professoras deu o retorno dizendo que os alunos estavam levando de merenda os alimentos trabalhados e a professora continua trabalhando com alimentação saudável.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade?
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		Satisfeitos

PLANO DE AÇÃO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

TEMA Jogo dos Sentidos	Data da atividade: CRE: Núcleo Bandeirante UE: Jd Infancia I Riacho Fundo II	Qual nível de dificuldade de executar essa atividade?
OBJETIVO Estimular o conhecimento e o interesse das crianças pelas frutas e hortaliças.		Fácil
MATERIAIS NECESSÁRIOS Frutas e hortaliças. Caixa coberta com espaço para passar a mão da criança, pote fechado para o café e o cacau (pode ser cofrinho), tecido para vendas, figuras do cacau e do café em processamento.	Pontos de Atenção: <ul style="list-style-type: none">- conversar com a coordenação- separar os materiais- organizar o espaço	
DESCRIÇÃO DO PÚBLICO ALVO Crianças do maternal aos 7 anos.		
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE Primeiramente foi explicado o que eram os sentidos e avisaram da brincadeira que seria feita. Separaram 4 mesas, uma para cada sentido (visão, olfato, tato e paladar). Em cada mesa havia um facilitador (professor ou nutricionista). Em uma mesa foi colocada os tubérculos (visão) eles olhavam e tinham que identificar. Na do paladar os alunos foram vendados e provaram uva passa. Na mesa do olfato foi colado em um pote um pouco de cacau e no outro pote um pouco de café. Na mesa do tato foi colocado abacate e kiwi dentro de uma caixa fechada com um buraco para passagem da mão. Ao final discutiu-se a importância do consumo dos alimentos, a origem deles. Mostraram por fotos a planta do café e do cacau.		
COMPONENTES CURRICULARES* - Reconhecimento dos alimentos	Copiar e colar o componente curricular desejado no campo ao lado <ul style="list-style-type: none">- Cuidados com o corpo e a higiene- Imagem corporal e a comensalidade- Direito humano à alimentação adequada- Aleitamento materno- Aspectos culturais da alimentação- Valorização de práticas culinárias- Sistema alimentar- Ciclo da água- Água como alimento- Reconhecimento dos alimentos	
AVALIAÇÃO (DESCRIÇÃO E ANÁLISE) Atividade que dá pra fazer tanto em sala de aula quanto no pátio. É possível fazer uma discussão no final da atividade.		Qual nível de satisfação dos alunos com essa atividade? Satisfeitos
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS Guia alimentar para população brasileira.		