



MANUAL DE DINÂMICAS



FOCO EM MELHORIA DOS COMPORTAMENTOS E HÁBITOS ALIMENTARES
PARA PÚBLICO INFANTIJUVENIL

2026

APRESENTAÇÃO

Este e-book foi elaborado com o intuito de consolidação do acervo de metodologias lúdicas de educação alimentar, sendo um material educativo, prático, de baixo custo e interativo, agrupando dinâmicas sobre o prato saudável, redução do uso de telas durante as refeições e sobre rótulos dos alimentos, que estimulam o aprendizado de forma lúdica e colaborativa.

O conteúdo pode ser utilizado por nutricionistas, professores, profissionais da saúde, estudantes e familiares, contribuindo para ações de educação alimentar em diferentes contextos para o público infantojuvenil.

CONTEÚDO



01. PRATO SAUDÁVEL

02. TELAS

03. RÓTULOS

04. ANEXOS

Prato Saudável

Dinâmica : Prato saudável

Objetivos

Promover a Autonomia de Escolha;

Desmistificar Grupos Alimentares

Estimular a Variedade e o Apetite Sensorial:

Desenvolver a Percepção de Siedade

Ficha técnica e materiais

- Pratos de plásticos;
- Fita crepe
- Imagens de alimentos impressos



Prato Saudável

Roteiro metodológico

Passo 1: O Quebra-Gelo - "Preferências do mercado"

Comece fazendo uma apresentação da dupla/grupo e peça para eles se apresentarem também.

Passo 2: A Descoberta - "O Mapa do Prato"

Apresentar visualmente o prato com as proporções delimitadas com fita crepe, sendo dividido em: 50% de vegetais, 25% de carboidratos e 25% de proteínas.

Passo 3: A Mão na Massa - O desafio do Prato Real

Cada integrante recebe um prato descartável para a montagem de um prato que seja nutricionalmente equilibrado com as figuras impressas, mas que respeite as preferências reais dos participantes. A negociação entre os membros do grupo estimula a autonomia e a resolução de problemas. Para facilitar na montagem do prato saudável, separem da maneira que preferirem os alimentos, por grupos alimentares ou refeições, agrupados em pratinhos ou juntos. Assim, facilita para a criança encontrar os alimentos.

Passo 4: A Roda da Responsabilidade - "O Pacto Coletivo"

Ao final, apresentar os resultados e fazer os combinados.

Prato Saudável

Passos

1

"Olá/Boa tarde!/Oi gente! (Escolha a forma que preferir). Sou fulana (o). E eu sou ciclana (o). Hoje, nossa consulta será um pouco diferente. Nós vamos falar sobre alimentação e brincar ao mesmo tempo".

2

Pergunta inicial para os participantes: "O que vocês acham que é alimentação saudável?" Importante deixar todos os pacientes falarem e caso não quiserem falar, incentivá-los. Depois prossiga: "Muito bem! Uma alimentação saudável é composta por alimentos saudáveis que são frutas, verduras, carnes, grãos... Mas, por que vocês acham que temos que comer alimentos saudáveis?" Deixe eles responderem e em seguida faça uma analogia ao funcionamento do carro. "Vamos pensar em um carro. Eu estou andando de carro e de repente ele para. O que aconteceu com ele?" Eles irão responder que falta gasolina/combustível. Depois prossiga: "Isso mesmo, sem gasolina o carro não anda. O nosso corpo funciona da mesma forma. Se eu não comer bem/não comer alimentos saudáveis, o meu corpo não funciona e ele para de funcionar, igual ao carro sem gasolina/combustível. Tudo bem?" Se todos entenderem, prossiga para o próximo passo

3

"Agora, nós vamos mostrar um prato saudável (pegue o prato com as separações já feitas). O que vocês acham que devemos colocar na metade do prato? (indique com o dedo a metade do prato)". Deixe eles responderem e prossiga: "A metade do prato corresponde aos vegetais que são bons para a saúde e para o crescimento." Em seguida: "O que vocês acham que devemos colocar nessa parte do prato? (indique com o dedo o ¼ do prato). Deixe eles responderem e prossiga: "Nessa outra metade, nós iremos dividir em dois e nesse "quadrado" é onde iremos colocar o arroz e o feijão". Depois: "Por fim, nesse outro quadrado, o que vocês acham que devemos colocar (indique com o dedo a metade do prato)". Deixe eles responderem e prossiga: "Aqui nós iremos colocar as carnes que são de boi, de frango, peixe e de porco."

4

"Agora, vocês irão montar um prato saudável ** (a dupla/grupo escolhe qual refeição será trabalhada). Aqui estão os alimentos que podem ser usados e é importante vocês escolherem os alimentos que vocês comem no dia a dia. Podem montar!"

5

"Apresente seu prato para os colegas". Deixe a criança apresentar e depois prossiga seguindo as seguintes opções:

1° Se a criança montou um prato adequado: Faça elogios e reforce os pontos positivos no prato que ele(a) montou.

2° Se a criança montou um prato inadequado ou com alguns erros: Elogie e depois faça a correção: "O que você de mudar X (mostre o alimento) por esses daqui (mostre outras opções e deixe a criança escolher)."

Depois de todas os participantes apresentarem seus pratos, prossiga: "Agora, vocês poderão montar outro prato saudável ou fazer algumas modificações no prato que vocês montaram." Repita os mesmos passos da primeira rodada.

Para finalizar, faça combinados sobre alimentação.

Telas

Dinâmica : Comendo sem Telas

Objetivos

Desenvolver bons hábitos alimentares, evitando o uso de telas durante as refeições.

Incentivar estar presente e concentrado durante as refeições.

Materiais audiovisuais



Link:

https://www.youtube.com/watch?v=PunVHiOxUEk&list=RDPunVHiOxUEk&start_radio=1

Ficha técnica e materiais

- Duração: 30 - 45 minutos
- Papel impresso (caça-palavras);
- Canetinha ou marca texto
- *Notebook*

Telas

Roteiro metodológico

Passo 1: O Quebra-Gelo - "Preferências do mercado"

Comece fazendo uma apresentação da dupla/grupo: "Olá/Boa tarde!/Oi gente! (Escolha a forma que preferir). Sou fulana (o). E eu sou ciclana (o). Hoje, nossa consulta será um pouco diferente. Nós vamos falar sobre alimentação e vamos jogar!"

Passo 2: Mão na massa - Realização do caça-palavras

A dinâmica tem o objetivo de simular como o cérebro se comporta quando a pessoa está se alimentando e usando telas juntas. Para criar esse cenário, será proposto uma atividade que exige concentração e atenção, que será um caça palavras de nível intermediário para difícil. Os participantes terão que resolver o caça palavras dentro de 10 min. Durante a execução da atividade, eles serão expostos a sons e imagens a fim de dificultar a realização da busca. Além disso, eles receberão outro comando junto que será: contar quantas vezes a cenoura passa no vídeo. Depois, os participantes irão fazer outro caça-palavras, mas sem nenhuma distração. Eles vão ter o mesmo tempo de 10 min.

Passo 3: A Descoberta - Como meu cérebro fica ao comer e assistir telas ao mesmo tempo

Depois de realizar a dinâmica, será feita uma roda de conversa. O intuito da roda de conversa é para que eles façam uma reflexão sobre a atividade, apontando as facilidades e dificuldades de cada etapa. Em seguida, explicar como funciona o cérebro e a importância de realizar as refeições sem telas.

Passo 4: A Roda da Responsabilidade - "O Pacto Coletivo"

Ao final, fazer os combinados com eles e entregar a lembrancinha.

Telas

Passos

1

"Saudação (Bom dia!/Boa tarde!/Boa noite!). Sou nome (o). E eu sou nome (o). Hoje, nossa consulta será um pouco diferente. Nós vamos falar sobre alimentação e vamos jogar!"

2

Caça-palavras + vídeo: Comece a dinâmica perguntando: "Vocês já fizeram caça-palavras?". Depois dos participantes responderem, continue a explicação: "Então, agora, vocês irão resolver esse caça-palavras. Mas também, vocês irão assistir um vídeo e vocês vão contar quantas vezes a cenoura aparece no vídeo." Pergunte se possuem alguma dúvida e inicie a dinâmica. Marque 10 minutos para realizar a atividade.

2º Caça-palavras, sem vídeo: "O que vocês acharam? Conseguiram resolver?" Depois deles responderem, continue: "Quantas cenouras apareceram no vídeo?" Depois deles dizerem, dê início a segunda parte: "Agora, iremos resolver outro caça-palavras, mas sem o vídeo. Também, iremos ajudar vocês." Marque 10 minutos para realizar a atividade.

OBS: Ao identificar que o participante não sabe ler, trocar o caça-palavras por "ligue os pontos"; Seguir as ordens do caça-palavra, pois eles possuem nível de dificuldade diferentes. O primeiro é mais difícil e deve ser usado no primeiro momento. O segundo é mais fácil e deve ser usado no segundo momento.

3

"Qual foi o caça-palavras mais difícil de fazer?" Espere eles responderem e prossiga: "O primeiro foi mais difícil, porque o vídeo chama mais atenção do que o caça-palavras. Imaginem que o caça-palavras é um prato de comida. A mesma dificuldade que vocês tiveram de encontrar as palavras por conta da falta de concentração, acontece na hora que está comendo. Na nossa cabeça, nós temos o cérebro, quando comemos e assistimos alguma coisa, o nosso cérebro não consegue processar tanta informação ao mesmo tempo. Com essa dificuldade de processar tantas informações ao mesmo tempo, nós não percebemos quando estamos satisfeitos ou não, mastigamos mais rápido e bebemos líquido para ajudar a engolir a comida. Por isso, não devemos comer e assistir ao mesmo tempo."

4

"Vamos fazer nossos combinados? O primeiro será comer sem telas. Não usar celular e tablet e não assistir televisão na hora de comer." Os demais combinados serão feitos de acordo com o perfil dos participantes. Fale sobre a lembrancinha: "Vocês gostam de jogar? (esperem respondem) Nós fizemos um jogo que se chama "Refeições com conversa" que possui perguntas para conversar durante as refeições, junto com a família ou amigos. Mas, esse jogo tem uma regra, quem mexer no celular na hora da refeição, vai lavar toda a louça sozinha, combinado?"

No encerramento, convide os pais e peça para os participantes dizer os combinados e explicar como funciona o jogo.

Telas

Caça-palavras

Comer sem Telas

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

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

DISTRAÇÃO
EQUILÍBRIO

FOCO
FOME

MASTIGAÇÃO
MOMENTO

REFEIÇÃO
SABOR

SACIEDADE
TELAS

Comendo sem Telas

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

F W N A D E S A C E L E R A R O W C
E L O R T N O C O T U A R O T I N A
E I F A T E L O N O C N O A F W U A
O A W L H V O M B O H O O R T E L S
N E T N I T H P F E R Ã N O O N T T
L T A V I O H A O T D T T E O N W E
O Ã Ç A R E T N I H E S N R X R R M
K L H B D E E H E R L E E E N Ã A O
C L E R E S H I S A A G A T S B O E
N S G Y I T R A N Q U I L I D A D E
T S P I H L Z O R L A D C F H C C O
H L S C O N C E N T R A Ç Ã O O H A

AUTOCONTROLE
COMPANHIA

CONCENTRAÇÃO
CONEXÃO

DESACELERAR
DIGESTÃO

INTERAÇÃO
ROTINA

TRANQUILIDADE

Telas

Ligue os pontos

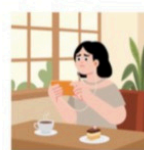
Ligue as imagens de acordo aos hábitos que devemos preferir/evitar



Preferir



Evitar



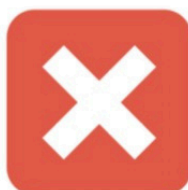
Ligue as imagens de acordo aos hábitos que devemos preferir/evitar



Preferir

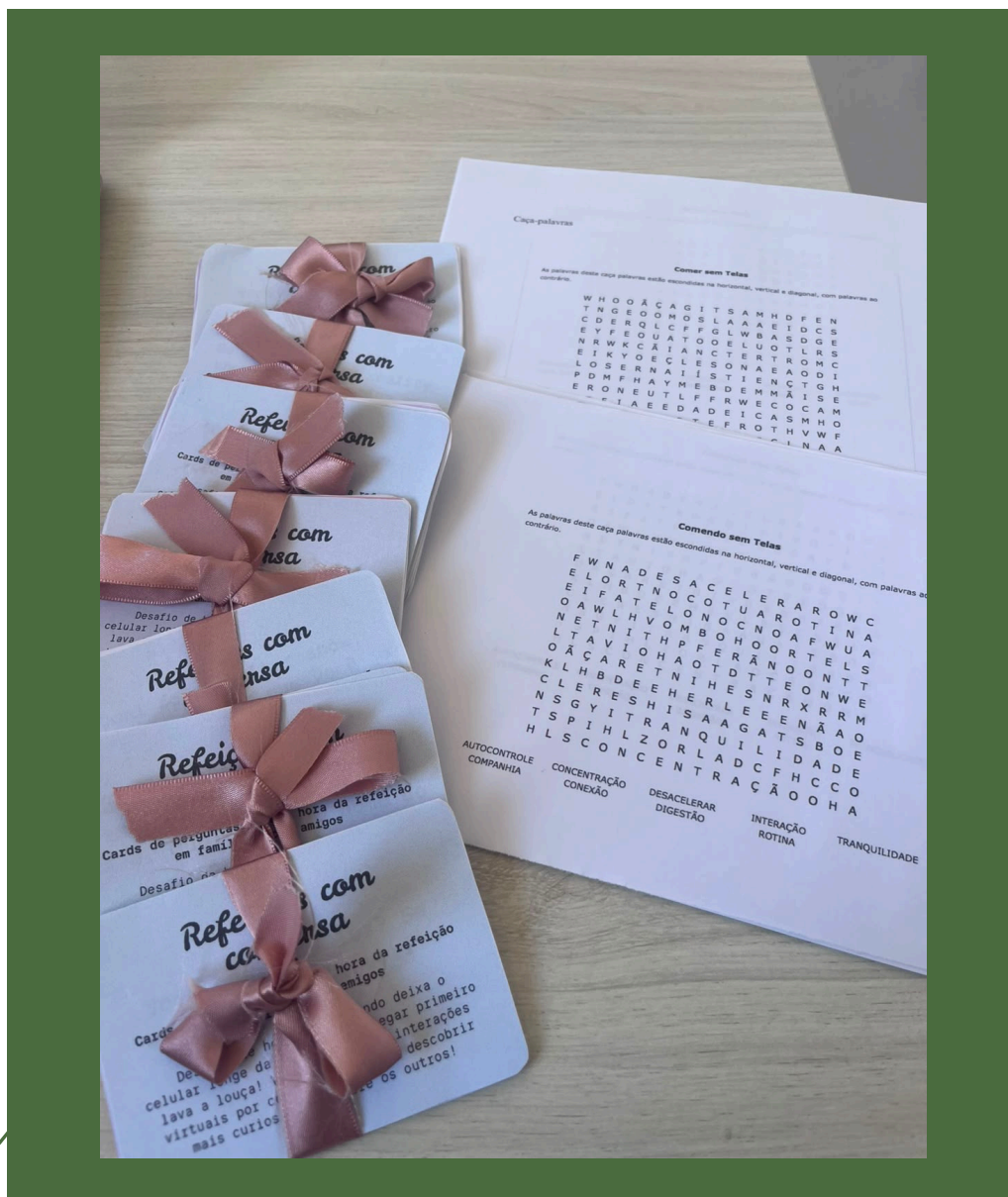


Evitar



Telas

Lembrancinha: Refeições com conversa



Jogo com perguntas para
conhecer uns aos outros.
Pode ser feito com a família e
amigos.

Rótulos

Roteiro metodológico

Passo 1: O Quebra-Gelo – "Preferências do mercado"

O objetivo é estabelecer uma conexão da decisão das escolhas alimentares envolvendo a preferência alimentar e como é realizada sua aquisição no âmbito do comércio . Utiliza-se a analogia com a escolha de uma roupa, acessório, maquiagem, ou outros itens (ex: "Quando você vai comprar uma camiseta de time, qual a primeira coisa que você faz? Quais detalhes da camiseta fazem você querer comprar ela?). A reflexão foca na autonomia sobre a escolha do alimento (qualidade, preferência, marca, sensorial, preço) no mercado para o consumo.

Passo 2: A Descoberta – "Desvendando a embalagem dos alimentos"

Apresentação visual da embalagem dos alimentos, expondo todas informações contidas: data de validade, informações nutricionais, ingredientes e demais dados. Ênfase sobre alimentos que devem ser evitados e/ou diminuir consumo como os alimentos que tem a presença de "lupas"(alto em açúcar adicionado, alto em gordura saturada, alto em sódio)

Passo 3: A Mão na Massa – "O Desafio do Lanche"

Cada integrante realiza a montagem de uma refeição que seja do seu consumo habitual e/ou da sua preferência com as embalagens disponibilizadas. Discussão sobre as informações contidas nos rótulos dos alimentos de cada participante e o incentivo e realização da troca (quando necessário) do alimento por outro mais saudável.

Rótulos

Quadro modelo da dinâmica

Passos	Introdução/perguntas	Demais sugestões
1	<p>“Quando você vai comprar um item X , qual a primeira coisa que você faz? Quais detalhes do item X fazem você querer comprar-lo ? E dos alimentos ? Vocês costumam olhar os rótulos do que compram/consomem?”</p>	<p>“Quando vamos comprar os alimentos no supermercado também devemos reparar seus detalhes!”</p>
2	<p>Apresentação visual dos rótulos: “ Essas são as informações contidas na embalagem como os ingredientes, tabela nutricional, instruções de uso e validade, esses dados são importantes porque através deles podemos garantir escolhas mais seguras e saudáveis. Por exemplo: alimentos que têm o desenho de uma lupa são os alimentos que mais devemos ter atenção e evitar comprá-los porque apresentam alta quantidade de açúcar/gorduras/sódio, que quando consumidos frequentemente podem aumentar a chance de ter doenças como diabetes, pressão alta, colesterol alto. Podemos também ver no rótulo os ingredientes utilizados que ajudam não só na escolha do mais saudável como também se possui algum ingrediente que o consumidor possa ter alergia ou intolerância, além disso, as informações nutricionais como os CHO,PTN, LIP. Devemos observar sempre também se o alimento está no prazo de validade. “</p>	
3	<p>“ Agora vamos montar um lanche, cada um vai escolher os alimentos que costumam comer. (Após todos os indivíduos montarem seus lanches) Apresentação do lanche de cada participante. O que te chamou atenção nos rótulos dos alimentos que você costuma comer ? Você considera esse alimento saudável? Você trocaria por qual outro alimento após ler as informações do rótulo?</p>	
4	<p>A partir de hoje, qual alimento você nunca mais vai comprar sem ler o rótulo? Estabelecer combinados Exemplos: Reduzir o consumo de alimentos que apresentem lupa com alto teor de gordura/açúcar/sódio Substituir o alimento ultraprocessado por opções mais saudáveis (frutas, sanduíches naturais)</p>	

Rótulos

Dinâmica : Entendendo os rótulos dos alimentos e escolhas no supermercado

Imagens de referência



Anexos

Cards do jogo como lembrancinha na dinâmica comendo sem telas

Se fizéssemos um reality show da nossa rotina em casa, qual seria o nome do programa?



Qual é a comida que todo mundo ama, mas você acha horrível (ou vice-versa)?



Qual é a coisa mais corajosa que você já fez na vida?



Se você pudesse fazer uma única pergunta para o seu 'eu' do futuro daqui a 10 anos, o que perguntaria?



Se você pudesse trocar de vida com qualquer pessoa por 24 horas, quem seria?



Qual foi o melhor show, festa ou evento que você já foi na vida inteira? (Ou que tem vontade de ir)



Refeições com conversa

Cards de perguntas para a hora da refeição em família e com amigos

Desafio de hoje: Todo mundo deixa o celular longe da mesa e quem pegar primeiro lava a louça! Vamos trocar as interações virtuais por conversas reais e descobrir mais curiosidades sobre os outros!

Qual animal você gostaria de ter de estimação? Por que?



Você gosta de viajar? Qual sua viagem dos sonhos?



O que você mais gosta na escola?



Você faz algum esporte? Se sim, qual? Se não, tem vontade de fazer?



Quais são os seus sonhos para o futuro?



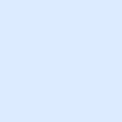
O que vc costuma fazer nos feriados/fins de semana/férias?



Qual seu hobby/atividade favorita ?



Você gosta de ler? Se sim, qual seu favorito e por que?



Se pudesse ter um poder qual seria e por que?





UnB - HUB

SOBRE NÓS



Discentes do curso de nutrição:

Thais Pacheco Cavalcante

Luisa Guimarães Gonçalves

Docentes do departamento de nutrição:

Simone Gonzaga do Carmo

Gabrielle de Souza Rocha

Ambulatório de Nutrição em Obesidade

Infantojuvenil