

Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades

**Flávio Rêgo dos Santos
Maria Cristina Ferreira dos Santos**

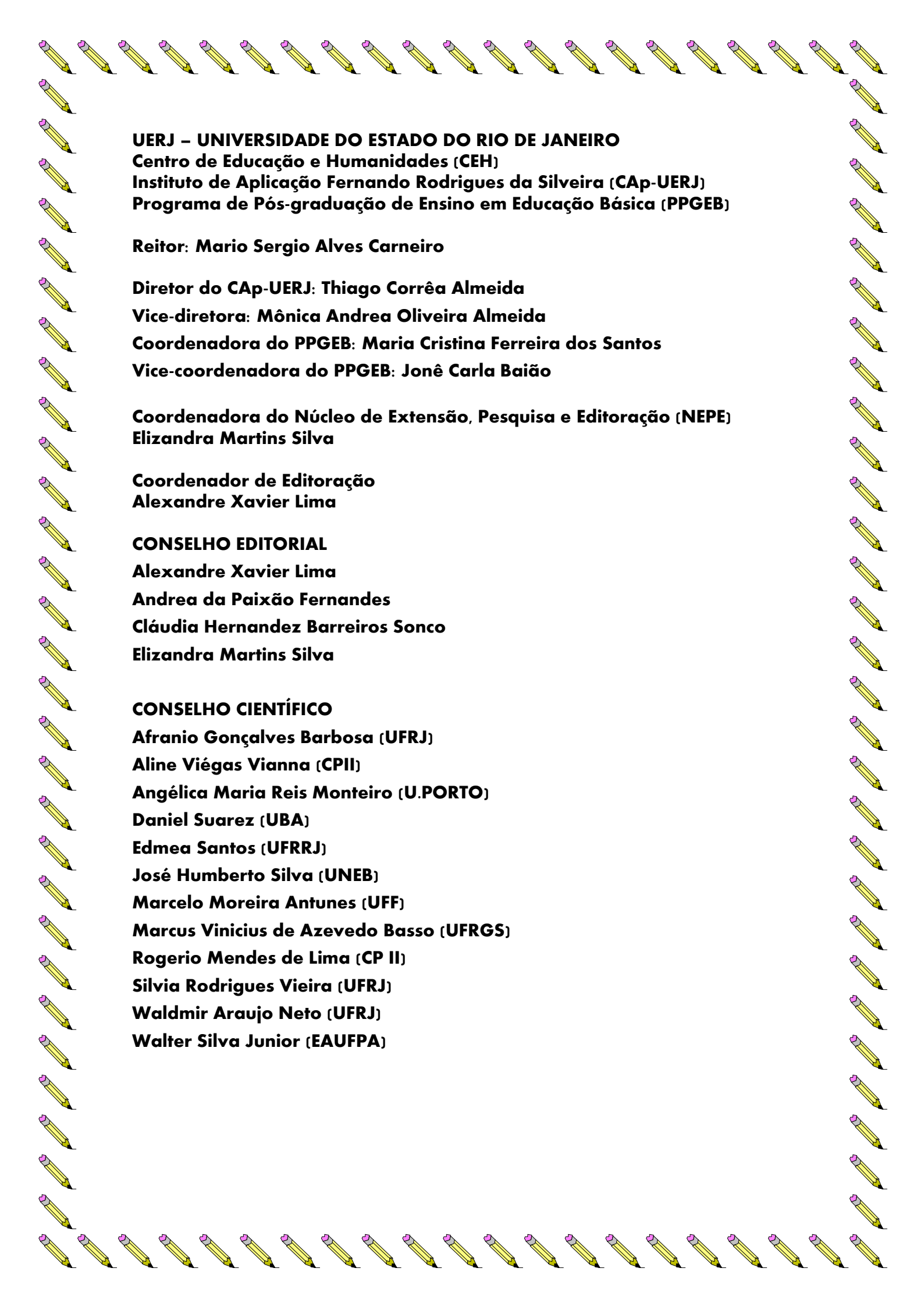


Rio de Janeiro

2023



Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades



UERJ – UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Centro de Educação e Humanidades (CEH)
Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAP-UERJ)
Programa de Pós-graduação de Ensino em Educação Básica (PPGEB)

Reitor: Mario Sergio Alves Carneiro

Diretor do CAP-UERJ: Thiago Corrêa Almeida

Vice-diretora: Mônica Andrea Oliveira Almeida

Coordenadora do PPGEB: Maria Cristina Ferreira dos Santos

Vice-coordenadora do PPGEB: Jonê Carla Baião

Coordenadora do Núcleo de Extensão, Pesquisa e Editoração (NEPE)
Elizandra Martins Silva

Coordenador de Editoração
Alexandre Xavier Lima

CONSELHO EDITORIAL

Alexandre Xavier Lima

Andrea da Paixão Fernandes

Cláudia Hernandez Barreiros Sonco

Elizandra Martins Silva

CONSELHO CIENTÍFICO

Afranio Gonçalves Barbosa (UFRJ)

Aline Viégas Vianna (CPII)

Angélica Maria Reis Monteiro (U.PORTO)

Daniel Suarez (UBA)

Edmea Santos (UFRRJ)

José Humberto Silva (UNEB)

Marcelo Moreira Antunes (UFF)

Marcus Vinicius de Azevedo Basso (UFRGS)

Rogério Mendes de Lima (CP II)

Silvia Rodrigues Vieira (UFRJ)

Waldmir Araujo Neto (UFRJ)

Walter Silva Junior (EAUFGPA)

Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades

Flávio Rêgo dos Santos
Maria Cristina Ferreira dos Santos

ISBN: 978-65-88405-98-7



Rio de Janeiro

2023

A obra “Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades” de Flávio Rêgo dos Santos e Maria Cristina Ferreira dos Santos está licenciada com Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).



Esta obra é um produto educacional desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Educação Básica do Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CAP/A

S237 Santos, Flávio Rêgo dos

Educação alimentar e nutricional: caderno de atividades / Flávio Rêgo dos Santos, Maria Cristina Ferreira dos Santos. - 2023.

38 p. : il.

Produto educacional elaborado no Mestrado Profissional do PPGEB/CAP/UERJ.

Inclui bibliografia.

ISBN: 878-65-88405-99-4

e-ISBN: 978-65-88405-98-7

1. Ensino. 2. Educação - Nutrição. 3. Alimentos - Aspectos educacionais. I. Santos, Maria Cristina Ferreira dos. II. Título.

CDU 37:612.39

Editora CAP-UERJ

Rua Barão de Itapagipe, 96 - Rio Comprido,
Rio de Janeiro, RJ. CEP 20.261-005.



Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades

FICHA TÉCNICA

Áreas
Ensino e Educação

Nível de Ensino
Ensino fundamental e médio

Modalidades
Ensino Regular, Ensino Normal e Educação de Jovens e Adultos

Público-Alvo
Estudantes de cursos de licenciatura e estudantes da educação básica

Autores
Flávio Rêgo dos Santos
Maria Cristina Ferreira dos Santos

Projeto Gráfico
Flávio Rêgo dos Santos

Editoração
Flávio Rêgo dos Santos
Maria Cristina Ferreira dos Santos

Ilustrações
Imagens de domínio público do FREEPIK
Acervo pessoal de Flávio Rêgo dos Santos

Apoio
FAPERJ

Divulgação
Meio digital e impresso

Idioma: Português

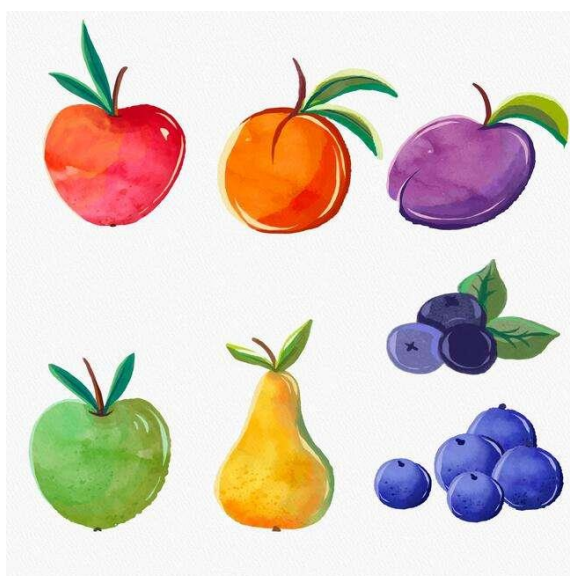
Cidade: Rio de Janeiro

País: Brasil

Ano: 2023

Sumário

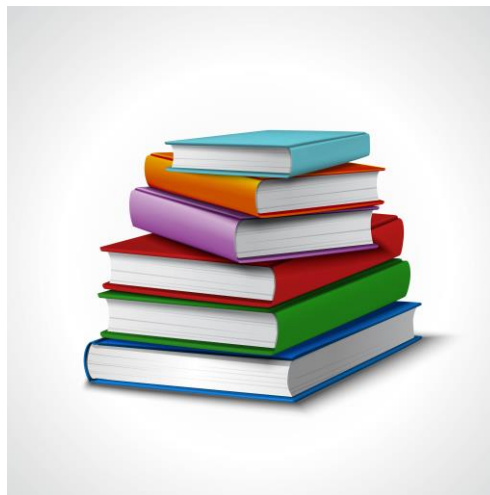
APRESENTAÇÃO	7
OFICINAS PEDAGÓGICAS	9
Oficina I – Produção de Cartazes.....	11
Oficina II – Tintas Ecológicas.....	13
Oficina III –Rótulos de alimentos.....	17
Oficina IV – Apresentação de vídeos.....	21
Oficina V – Aproveitamento Integral dos Alimentos.....	23
Oficina VI - De norte a sul: comidas típicas do brasil.....	28
Oficina VII – Leites vegetais.....	30
BIBLIOGRAFIA.....	34
SOBRE OS AUTORES	38



APRESENTAÇÃO

Cara/o estudante.

O produto educacional “**Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades**” foi elaborado no Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação de Ensino em Educação Básica (PPGEB) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com o intuito de proporcionar um material didático alternativo para estudantes na educação básica, podendo ser adaptado para diferentes modalidades e níveis de ensino.



Este material foi pensado com base em reflexões acerca da Educação Alimentar Nutricional (EAN) como tema contemporâneo transversal, relacionado à alimentação saudável, alimentação escolar e segurança alimentar, para uso por estudantes com a mediação de professores na escola. As oficinas foram elaboradas com base na pesquisa realizada e a partir de vivências dos autores no cotidiano escolar, considerando relações entre professores e estudantes.

Cabe ressaltar que questões relacionadas à alimentação equilibrada e/ou saudável são recorrentes nas mídias digitais e redes sociais. Entretanto, muitas vezes as informações que circulam nas mídias não foram comprovadas cientificamente. De forma distinta, como produto de pesquisa educacional, esse material foi elaborado com base em referenciais teóricos sobre educação alimentar e nutricional e ensino de Ciências durante pesquisa realizada no Curso de Mestrado Profissional do PPGEB/UERJ e no Grupo de Pesquisa Ensino, Formação, Currículos e Culturas, certificado pela UERJ-CNPq e do qual os autores são integrantes.

No Livro de Atividades foram reunidas sete oficinas didático-pedagógicas, com atividades didático-pedagógicas, links de sítios de vídeos, bibliografia referente às oficinas e informações sobre os autores.

O livro “Educação Alimentar e Nutricional: Caderno de Atividades” foi elaborado para uso por estudantes dos anos finais do ensino fundamental e médio e pode ser

adaptado para outros níveis de ensino. As oficinas podem ser adequadas para aplicação e replicação em diferentes espaços educativos. Algumas oficinas didático-pedagógicas tratam da ingestão de alimentos – Oficina de Aproveitamento Integral dos Alimentos e Oficina de Leite Vegetais - e as receitas devem ser lidas com atenção e os ingredientes previamente verificados, em especial nos casos em que as pessoas são intolerantes e/ou alérgicas a algum componente contido nas receitas, para evitar sintomas como: dor abdominal, inchaço, diarreia, coceiras na boca, garganta ou demais órgãos, náuseas, vômitos, tonturas, dor de cabeça, entre outros. Cabe ressaltar que o intuito é construir saberes e promover o bem-estar individual e coletivo.

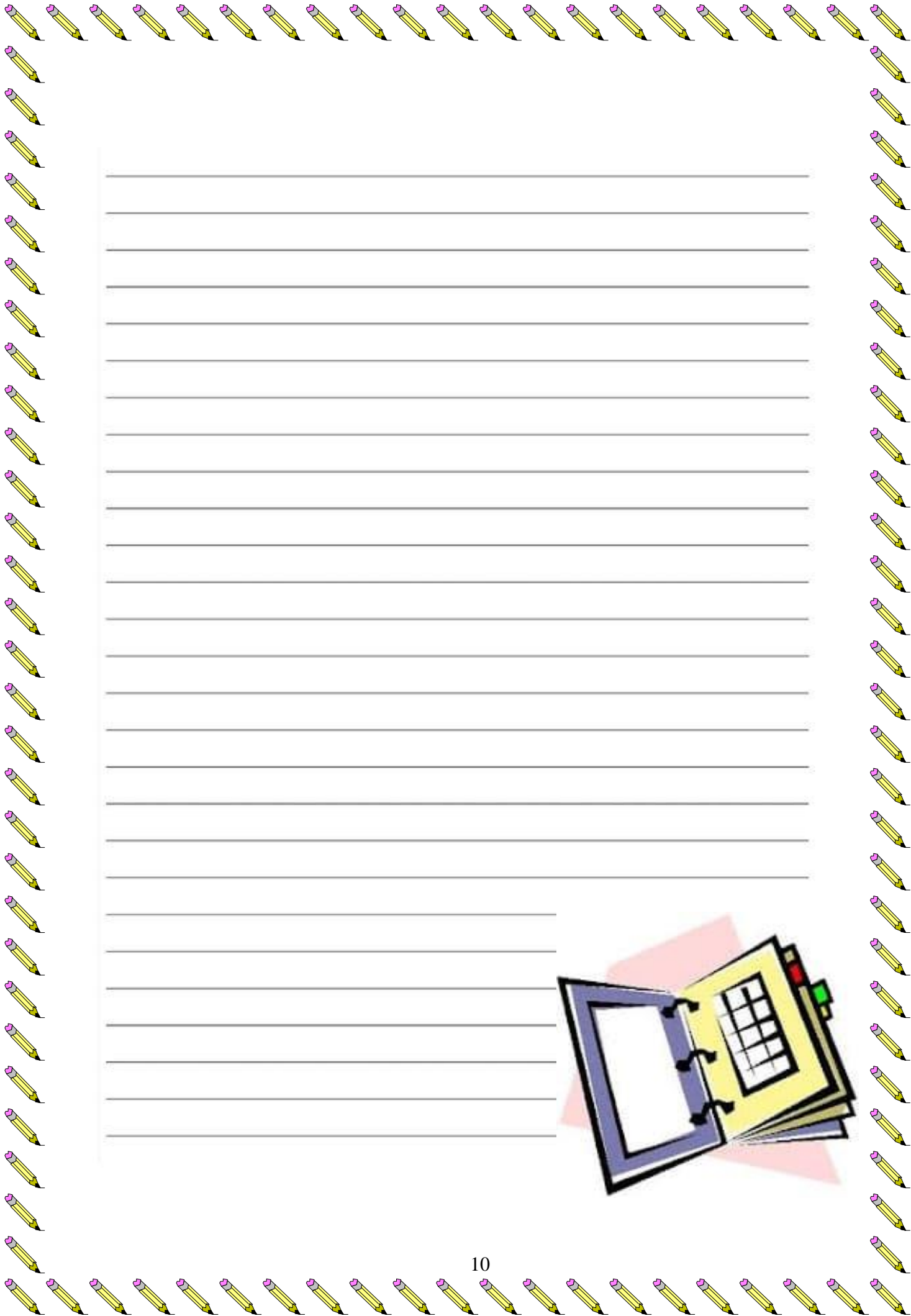
Convidamos você à leitura e à realização das oficinas na escola.

Flávio e Maria Cristina



OFICINAS PEDAGÓGICAS





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines in total, arranged in a central column.





Oficina I – Produção de Cartazes

Introdução

Segundo a Organização Mundial das Nações Unidas (ONU), saúde é definida como sendo “o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.” Entretanto, essa definição pode parecer desatualizada, já que se faz necessária uma definição mais dinâmica de saúde.

Cabe ressaltar que não se pode pensar em saúde sem relacionar à alimentação saudável, pois a alimentação saudável e nutritiva está interligada aos fatores de prevenção de doenças.

Objetivos

1. Construir coletivamente o conceito de saúde.
2. Refletir sobre as dimensões de envolvimento entre a alimentação e a saúde.
3. Construir coletivamente estratégias para a promoção da saúde e a alimentação saudável dos alunos na escola.

Aplicação

Utilize folha A4 e outros materiais como: lápis, borracha, régua, lápis de cor e canetas coloridas, para escrever frases (ou palavras) que representem o que entendem por Saúde.

Depois reunir em grupo e escrever em uma cartolina as ideias apresentadas no início da oficina. Cada grupo pode fazer desenhos juntamente com as frases nos cartazes, ou usar outras linguagens. Ao final explicar os cartazes.

Avaliação

Cada grupo deve ler e explicar para a turma suas produções sobre saúde e alimentação saudável a partir dos conhecimentos na apresentação e nos cartazes elaborados.



Bibliografia

TEO, C. P. A. et al. Direito humano à alimentação adequada: percepções e práticas de nutricionistas a partir do ambiente escolar. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 15 n. 1, p. 245-267, jan./abr. 2017. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/tes/a/zQG7Pw7FfdhC8cLKnXpxRKq/?format=pdf&lang=pt>>

Leitura Complementar

YOUKOTA, R. T. de C.; VASCONCELOS, T. F.; PINHEIRO, A. R. de Oliveira.; SHMITZ, B. A. S.; RODRIGUES, M. L. C. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Rev. Nutr., Campinas, v.23, n.1, p.37-47, 2010.

Vídeos

1) Como fazer um bom CARTAZ.

Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=2ffIT4H6Zsl>>.

2) Como fazer um cartaz.

Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=0ZVccPcTV0A>>.

3) Alimentação Comum x Alimentação Saudável.

Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=9KTg4q9e91E&t=111s>>

4) Passos para uma alimentação saudável e equilibrada.

Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=lKc03ElqEqw&t=296s>>



Oficina II – Tintas Ecológicas

Introdução

As tintas ecológicas, diferentemente das tintas comumente encontradas à venda, não possuem materiais tóxicos e/ou sintéticos. Elas são preparadas a partir de matérias-primas naturais.

Além de não poluírem o ambiente, essas tintas não causam males à saúde das crianças que as manuseiam, podendo ser uma alternativa para os professores trabalharem os condimentos, temperos e especiarias que dão pigmento às comidas, já que muitos também fazem parte da composição das tintas ecológicas.

Objetivos

1. **Mostrar diferentes pigmentos presentes nos alimentos, como: carotenoides (conferem cor vermelho alaranjada), licopeno (confere cor avermelhada), betacaroteno (confere o tom amarelado ou alaranjado), antocianinas (variação do vermelho ao roxo), clorofila (responsável pela cor verde), betanina (que dá a cor roxa à beterraba).**
2. **Debater sobre a escolha de pigmentos de origem natural no lugar de industrializados.**
3. **Explicar a origem dos condimentos e temperos.**

Materiais

CAFÉ para produzir a cor **MARROM**.

URUCUM para produzir a cor **LARANJA**.

AÇAFRÃO para produzir a cor **AMARELA**.

COLORAL para produzir a cor **VERMELHA**.

BETERRABA para produzir a cor **ROSA**.

FOLHAS (de planta) para produzir a cor **VERDE**.

- Frasco com tampa para misturar e guardar as tintas
- Copo medidor
- Água morna para acelerar a dissolução e mistura dos materiais
- Cola branca para misturar com os pigmentos extraídos dos alimentos
- Folha de papel A4 para colorir.

Avaliação

Após todas as tintas estarem prontas, você pode desenhar e pintar em folha A4 utilizando as tintas. É importante entender quais são os corantes dos alimentos que você consome e a importância de uma alimentação colorida e com diversidade de alimentos das diferentes cores, como frutas, legumes e verduras.





Bibliografia

STEFANUTO, V. A (coord.) Oficina 01: brincando com as cores: como fabricar tintas atóxicas a partir da matéria orgânica presente em nosso dia a dia? Projeto de Extensão. p 1 – 24, Klabin, Instituto Federal do Paraná, 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/573385/2/OFINA%2001%20BRINCANDO%20COM%20AS%20CORES.pdf>.

Leitura Complementar

MEDEIROS, K. J. P.; RODRIGUES, H. C.; FERREIRA, M. M. G.; SILVA, J. P. As cores da Mãe Terra: Produções de tintas ecológicas feitas a base de solo para o desenvolvimento de ambientes sustentáveis. In: VI Encontro Internacional de Jovens Investigadores, p. 1 – 12, 2019.

Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/join/2019/TRABALHO_EV124_MD1_SA60_ID417_15072019094135.pdf>

Vídeos

1) Tintas Naturais! Aprenda como fazer tinta caseira.

Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=OOigg2jQjZ4> >

2) Tintas Naturais.

Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=R9tqG3kO6yo>>.

A large white rectangular area with a decorative border of yellow pencils. At the top, there are ten circular punch holes. Below the punch holes are ten horizontal lines, providing a space for writing.



Oficina III – Rótulos de Alimentos

Introdução

Segundo a ANVISA, a rotulagem nutricional é o principal meio de comunicação direta entre o produto a ser adquirido e o consumidor final, sendo o seu objetivo principal a informação. Nos rótulos dos alimentos devem ser informadas as características e composições nutricionais.

Nas embalagens dos produtos que serão levados para as casas dos consumidores é importante a presença do rótulo nutricional, que deverá conter: os cálculos dos valores nutricionais e percentuais diários feitos por profissionais específicos (como nutricionistas, nutrólogos e cientistas), lista de ingredientes que compõem o alimento, data de lote e validade.

Objetivos:

1. Estimular o interesse pela origem dos alimentos.
2. Valorizar alimentos naturais e hábitos alimentares regionais.
3. Promover a reflexão sobre o cuidado com o ambiente e produção de alimentos.
4. Entender a tabela nutricional dos alimentos.



designed by freepik



Bibliografia

CAVADA, G. S.; PAIVA, F. F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Rev. Food Technol, p. 84 – 88, 2012.

Leitura Complementar

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília - DF, 2012. 158 p. Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>

Vídeos

1) Como ler um rótulo para comer melhor.

Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=8bf7B2n1i6g>>.

2) Não seja enganado no mercado! 4 coisas importantes nos rótulos dos alimentos. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=et7PEAk7HE>>.



Aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) em 2020, a partir de outubro de 2022 alimentos com quantidades excessivas de açúcar, sódio e gorduras saturadas terão uma lupa de advertência na embalagem.¹

Escreva sobre como essa medida pode influenciar a venda desses alimentos e a alimentação e saúde dos consumidores:

¹ IDEC. Nova rotulagem é o primeiro passo para a garantia do direito à informação. 27/10/2021. Disponível em: <https://idec.org.br/noticia/nova-rotulagem-e-o-primeiro-passo-no-caminho-para-garantia-do-direito-informacao>

Oficina IV – Apresentação de vídeos

Introdução

Para Cinelli (2003), o uso da tecnologia na sala de aula possibilita inovação na prática de ensino-aprendizagem de forma atrativa e motivadora para os alunos e o uso do vídeo como recurso didático possibilita ao professor trazer para a aula realidades distintas. O uso de vídeos, curtas-metragens e documentários pode ser recursos de ensino de temáticas de alimentação e nutrição, com discussões e aprendizados.

Objetivos

1. Relacionar os vídeos à temática da EAN.
2. Estimular reflexões sobre alimentação equilibrada.
3. Instigar os alunos a refletir sobre o consumo e desperdício dos alimentos e as consequências socioambientais.
4. Promover nos alunos uma visão crítica sobre o ambiente, consumo e sociedade.

Aplicação

Assistir ao vídeo ou documentário selecionado sobre alimentação consciente e saudável. Como indicações sugerem-se 3 vídeos disponibilizados no *YouTube*: “Alimentação saudável para crianças”², “5 dicas de alimentação saudável para crianças”³ e “Ilha das Flores”⁴.

Após a exibição do vídeo debater com os colegas os entendimentos e mensagens compreendidas do vídeo.

Elabore uma produção textual sobre o vídeo assistido.

² https://www.youtube.com/watch?v=90zaBTVd7_c

³ <https://www.youtube.com/watch?v=iQPNWBwP2nQ>

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=Hh6ra-18mY8>



Bibliografia

FARIA, R; SOUSA, B. A educação alimentar em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. ACTA Portuguesa de Nutrição, v. 20, p. 20 – 26, 2020.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: Realidade ou Utopia? Cad. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-47, 2015.



Oficina V – Aproveitamento Integral de Alimentos

Introdução

No Brasil existe grande desperdício de alimentos. Incentivar o aproveitamento integral dos alimentos é uma medida relevante para educar a população, uma vez que partes comumente desprezadas possuem valor nutricional e podem ser utilizadas sem prejuízos na qualidade, sabor e segurança na alimentação.

A partir do aproveitamento integral dos alimentos pode-se promover uma melhor nutrição e motivar os alunos a diminuir o desperdício de alimentos, relacionando o ensino de ciências à alimentação saudável.

Objetivos

1. Desenvolver atividades de preparo de comidas com o aproveitamento integral dos alimentos.
2. Discutir a problemática da quantidade de resíduos sólidos orgânicos derivados do consumo.
3. Mostrar e/ou preparar receitas nutritivos e saborosos usando partes que normalmente são desprezadas dos alimentos (cascas, talos, sementes).

Aplicação

Preparar receitas em casa ou na escola para degustação, com o aproveitamento integral dos alimentos, visando ao consumo integral do alimento.


✓ Aproveitamento Integral dos Alimentos – Receitas

É possível utilizar diversos alimentos em sua totalidade, em uma alimentação saudável e rica em nutrientes para uma melhor qualidade de vida. Na oficina também será discutido a problemática da quantidade de lixo orgânico derivados do consumo e desperdícios alimentares. As receitas aqui reunidas possuem: alto valor nutricional, baixo custo, paladar agradável e preparo rápido e fácil.

- BOLO INTEGRAL DE BANANA -

Ingredientes

- 4 bananas bem maduras (quanto mais maduras, melhor)
- 1/2 xícara de óleo ou azeite (pode usar óleo de coco)

- 
- 4 ovos pequenos
 - 2 xícaras de aveia (em flocos finos ou grossos)
 - 1 xícara de passas
 - 2 colheres de sopa de fermento
 - canela a gosto.

Modo de preparo

- Bata as bananas, os ovos e o óleo no liquidificador até ficar com uma textura homogênea. Jogue as passas e bata só mais um pouco (se você não gostar de passas, pode bater completamente e o bolo não vai ficar com gosto de passas, mas vai ficar mais pesado). Misture bem a massa com a aveia e com a canela e, por fim, adicione o fermento. Despeje na forma untada com manteiga e farinha de aveia e leve para assar a 180º por aproximadamente 35 minutos. Antes de tirar confira se o bolo está assado, porque pode demorar mais tempo.

- PUDIM DE PÃO "DORMIDO" -

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas (da lata) de leite desnatado
- 3 pães franceses amanhecidos picados
- coco ralado a gosto.

Modo de Preparo

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador. Despeje tudo sobre um tabuleiro (untado com margarina, para não grudar após o preparo). Leve ao forno a 180 e deixe aproximadamente 25 minutos. Depois aguarde esfriar um pouco e leve à geladeira.

- SUCO DA CASCA DO ABACAXI -

Ingredientes

- Cascas de 1 abacaxi
- Adoçante
- Água bem gelada

Modo de Preparo

Primeiramente, é muito importante higienizar bem a casca do abacaxi, colocando de molho em água clorada (o ideal é usar hipoclorito hortifrutí ou água sanitária, com cerca de 10 gotas para 1 litro de água). Deixe mergulhado por



Bibliografia

BOOG, M. C. F. Nutritional education in public health services. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2008. v. 15, p. 139 – 147.

Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/csp/a/Mh7fbdDm7SBbtjmFMb7wqxQ/?format=pdf&lang=pt>>

SANTOS, M. H. O. Desperdício de alimentos e sua interferência no meio ambiente. *Instituto Construir e Conhecer*. Goiânia, n.5, p. 1 – 2, 2008.

Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2008A/desperdicio1.pdf>>

Leitura Complementar

SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p. Disponível em:

< <https://portaldev.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>>.

RAIMUNDO, M. G. M. (coord.) *Diga não ao desperdício & Panco*. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2016. Disponível em: < http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/arquivos/cesans/Diga_nao_ao_desperdicio_Panco.pdf>.

RIZZO, H. COELHO, B. PERNAMBUCO, C. ARCHANGELO, M. CHERMOULA, A, MARTHA, S. QUARANTA, V. *Receitas da Mata Atlântica. SOS Mata Atlântica*, p. 1 – 17, 2023. *E-book*. Disponível em: https://cms.sosma.org.br/wp-content/uploads/2022/12/ebook-receitas-SOSMA_300dpi-2.pdf

Vídeos

1) **Curso de Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=EiMaduJBkn0>>.

2) **Video Aproveitamento Integral dos Alimentos SESC.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=DTnPRgtbFGY>>.



Oficina VI – De norte a sul: comidas típicas do Brasil

Introdução

O Brasil possui grande diversidade de biomas e climas, com influências das culturas indígena, africana e europeia. Essa grande biodiversidade brasileira e sua riqueza cultural refletem-se nas variedades gastronômicas no país (ONOFRE, 2015). Segundo Botelho (2008), a diversidade da culinária brasileira pode ser mostrada pelo que se conhece por comidas típicas regionais, em que cada região brasileira tem pratos e preparos particulares de determinados alimentos, tornando-os únicos e apreciados em deliciosos preparos.

Objetivos

1. Valorizar as comidas típicas de cada região do Brasil.
2. Identificar a importância das representações culinárias no país.
3. Identificar tradições culinárias indígenas e africanas.

Aplicação

Após a leitura de “Alimentos regionais brasileiros”(2002)⁵ cada aluno escolherá dois alimentos de duas regiões do Brasil (um alimento para cada região), explicando-os em relação a suas origens, nome científico e características em relação a forma, cor e sabor do alimento. O aluno deverá também explicar pelo menos uma receita com o uso do alimento escolhido

⁵ http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf



Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. 2002. Disponível em: < http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf>

Livro de Receitas “Amazônia à mesa”⁶. Disponível em: < http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf>

Livro de Receitas “Guia Alimentação Indígena”⁷. Disponível em:

< <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/13819-guia-alimenta%C3%A7%C3%A3o-ind%C3%ADgena>>.

Vídeos

1) **O Prato Típico de Cada Estado Brasileiro. Disponível em:** < <https://www.youtube.com/watch?v=mz1sEhTX2SE>>.

2) **12 comidas que o Brasil faz melhor. Disponível em:** < <https://www.youtube.com/watch?v=grElZx9awJE>>

⁶ <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/13262-amaz%C3%B4nia-%C3%A0-mesa>

⁷ <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/13819-guia-alimenta%C3%A7%C3%A3o-ind%C3%ADgena>

Oficina VII - Leites Vegetais

Introdução

As bebidas (ou leites) vegetais são ótimas opções para os veganos, intolerantes e/ou alérgicos aos leites animais. Podem apresentar várias vantagens e propriedades diferentes em relação aos leites animais:

- 1) podem ser consumidos por qualquer pessoa, desde que a mesma não tenha alergia ao vegetal utilizado para fazer a bebida /leite;**
- 2) são opções muitas vezes baratas e práticas, podendo ser consumidas a qualquer momento do dia;**
- 3) em dietas com restrição de leite animal podem funcionar como substitutos em receitas como bolos, pães, cremes, tortas, entre outras;**
- 4) são livres de gorduras saturadas, assim não aumentam o colesterol ruim;**
- 5) por serem de matéria-prima vegetal são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras.**

Aplicação – Receitas de leites Vegetais

Agora que já conhecemos as vantagens de consumo de leites vegetais, vamos ao preparo de deliciosas bebidas?

Leite de Amendoim

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim cru, descascado, com ou sem pele;
- 3 xícaras de água morna.

Preparo: Antes de fazer o preparo do leite, é necessário deixar o amendoim por pelo menos 8 horas de molho na água. Após, escorrer a água do molho, colocando os amendoins no liquidificador, juntamente com água morna. Batemos bem, coamos o leite com um pano de prato bem limpinho ou um coador de voal (tipo de coador ideal para extrair o líquido dos vegetais ou cereais após bater todos os ingredientes no liquidificador, por exemplo). Depois disso, fazer uma leve fervura nesse leite extraído do amendoim, deixá-lo esfriar e o leite já está pronto para beber.

Importante! O resíduo que sobrar no coador voal (ou no pano de prato) que foi utilizado para a extração do leite pode ser usado para a elaboração de novas receitas! Pode fazer uma pastinha, basta colocar um pouco de temperos (alho, cebolinha, orégano) e um pouco de suco de limão e ter uma ótima opção para passarmos em torradinhas caseiras! Lembre-se, nada de desperdício!!!





Leite de Semente de Girassol

Ingredientes

- 1 xícara de semente de girassol;
- 2,5 xícaras de água.

Preparo: Deixe de molho as sementes por cerca de 8 horas. Após, escorra a água do molho e coloque as sementes no liquidificador. Adicione as 2,5 xícaras de água e bata tudo no liquidificador. Coe a bebida no coador voal (ou num pano de prato) e pronto! O leite de semente de girassol já pode ser consumido, fica uma delícia!!!

Leite de Aveia

Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 3 xícaras de água

Preparo: Deixe a aveia de molho, por volta de 12 horas. Após, escorra a água do molho e coloque-as no liquidificador juntamente com as 3 xícaras de água. Coe a bebida no coador voal e já está pronto!

Importante! As sobras da aveia que ficaram no coador podem ser reaproveitadas! Basta colocar essas sobras no forno, desidratá-las e utilizá-las no preparo de mingaus, bolos, etc.

Aplicação: O professor poderá levar os leites vegetais já preparados para a aula, pois para fazer as bebidas serão necessárias respeitar algumas etapas importantes e demoradas. O professor poderá aproveitar a temática dos leites vegetais e abordar assuntos ligados ao veganismo e explicar as diferenças entre a alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose. As pessoas que são alérgicas e/ou intolerantes não podem consumir o leite de vaca, e os leites vegetais são ótimas opções para o preparo de bolos, tortas e vitaminas.

IMPORTANTE!

Para saber se você é alérgico ou intolerante ao leite de vaca procure o auxílio de nutricionista ou médico.



Bibliografia

Revista Viva. Leites Vegetais. Disponível em <<https://www.unimedrio-preto.com.br/pdf/revista/ed69/files/ed%2069.pdf>>

Leitura Complementar

- 1) **O que é o veganismo.** Disponível em: < https://www.ejeq.com.br/veganismo/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=blog%20alimentos&utm_content=veganismo3&gclid=Cj0KCQjw-fmZBhDtARI-sAH6H8qg_movnTH5pWDSby-augSZPNVluZiYUnhH8rxOhszFU9V1CBGivUU-MaAis_EALw_wcB>.
- 2) **Veganismo, estilo de vida.** Disponível em: < <https://veganismo.org.br/veganismo/>>.
- 3) **Alergia à proteína do leite ou intolerância à lactose?** Disponível em < <https://www.amaisaude.com.br/sp/boletim-medico/alerxia-a-proteina-do-leite-ou-intolerancia-a-lactose/>>.
- 4) **Alergia à proteína do leite de vaca – APLV.** Disponível em: < <https://clinprosaude.com.br/aplv/>>.
- 5) **Caseína faz mal para alérgicos e intolerantes à lactose?** Disponível em: <<https://www.espartanos.com.br/caseina-faz-mal-para-alergicos-e-intolerantes-a-lactose>>.
- 6) **Leite vegetal: conheça 10 opções nutritivas.** S. Legnaioli. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/leite-vegetal/>

Videos

- 1) **3 leites vegetais fáceis mais baratos que leite de vaca.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mz85U-lxFhg>.
- 2) **3 tipos de leite vegetal: soja, amêndoas e coco / Receitas Vegetarianas.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=Uv5mF-svGhU>>.
- 3) **Veganismo e Vegetarianismo.** Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=klaGAv9R-14>>.
- 4) **Paola Carosella expõe sua opinião sobre os temas veganismo e vegetarianismo!** Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=opzgpS9ObE>>.



Fruta ou Fruto?

Fruta é uma palavra usada no senso comum que designa partes com sabor adocicado originadas de flores. Fruto é um termo científico botânico que se refere à estrutura desenvolvida a partir do ovário fecundado de uma ou mais flores.

Todo fruto é uma fruta?

Não, existem frutos que não são adocicados, como o tomate e o jiló.

Toda fruta é um fruto?

Também não, pois o que chamamos de fruta pode conter partes carnosas que não são derivadas do ovário, como é o caso do caju e da maçã.

Bibliografia

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, 15(2), p.139-147, 1999.

BRASIL. **Lei nº 14.016, de 23 de junho de 2020.** Dispõe sobre o combate ao desperdício de alimentos e a doação de excedentes de alimentos para o consumo humano. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n-14.016-de-23-de-junho-de-2020-263187111>>.

BRASIL. Ministério da saúde. **Alimentos regionais brasileiros.** 2002. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª edição. Brasília - DF, 2014. 156 p. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>

CAVADA, G. S.; PAIVA, F. F.; HELBIG, E.; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? **Rev. Food Technol**, p. 84 – 88, 2012.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: Realidade ou Utopia? **Cad. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-47, 2015.

FARIA, R; SOUSA, B. A educação alimentar em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. **ACTA Portuguesa de Nutrição**, v. 20, p. 20 – 26, 2020.

MEDEIROS, K. J. P.; RODRIGUES, H. C.; FERREIRA, M. M. G.; SILVA, J. P. As cores da Mãe Terra: Produções de tintas ecológicas feitas a base de solo para o desenvolvimento de ambientes sustentáveis. **In: VI Encontro Internacional de Jovens Investigadores**, 2019.

OLIVEIRA, R. S.; ALVES, M. C.; KIOURANIS, N, M. SILVEIRA, M. P. Alimentos: uma proposta de oficina temática para o ensino de Química. **In: XII Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências – XII ENPEC.** Natal, RN – 25 a 28 de junho de 2019.

ONOFRE, T. O. B. **Gastronomia Regional:** um estudo de caso em hotéis 5 estrelas de Copacabana/RJ – Brasil. Monografia de Conclusão de Curso. UFRRJ - RJ. 2015.

RIZZO, H. COELHO, B. PERNAMBUCO, C. ARCHANGELO, M. CHERMOULA, A. MARTHA, S. QUARANTA, V. **Receitas da Mata Atlântica.** SOS Mata Atlântica, 2023, p. 1 – 17. *E-book*.

SANTOS, M. H. O. Desperdício de alimentos e sua interferência no meio ambiente. **Instituto Construir e Conhecer.** Goiânia, n.5, p. 1 – 2, 2008.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, 31(5), p. 538-42, 1997.

SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana:** Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p.

STEFANUTO, V. A (coord.) **Oficina 01: brincando com as cores:** como fabricar tintas atóxicas a partir da matéria orgânica presente em nosso dia a dia? Projeto de Extensão. Klabin, Instituto Federal do Paraná, 2020, p 1 – 24.

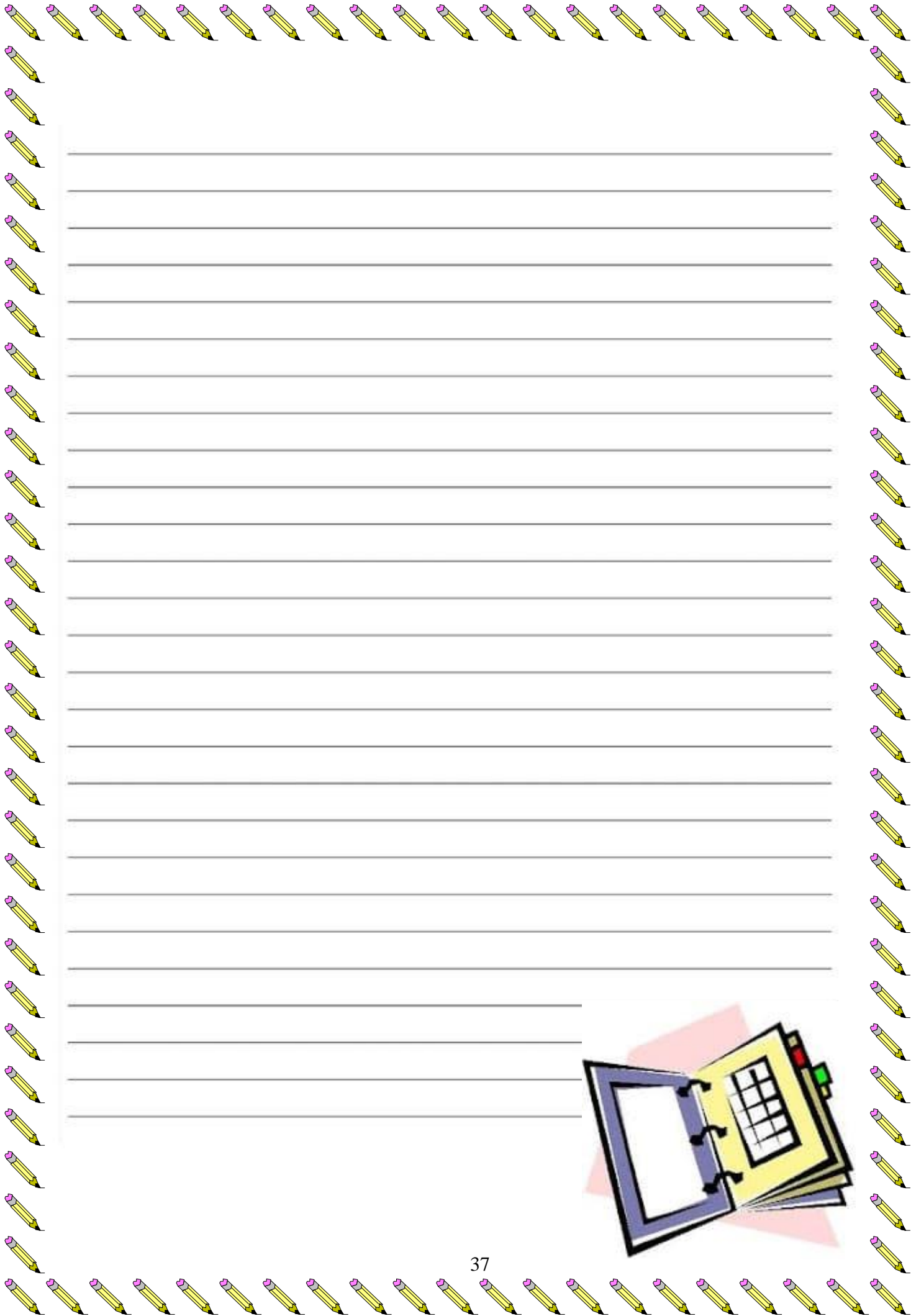
TEO, C. P. A. et al. Direito humano à alimentação adequada: percepções e práticas de nutricionistas a partir do ambiente escolar. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15 n. 1, p. 245-267, jan./abr. 2017.

YOUKOTA, R. T. de C.; VASCONCELOS, T. F.; PINHEIRO, A. R. de Oliveira.; SHMITZ, B. A. S.; RODRIGUES, M. L. C. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, 23(1), p.37-47, jan./fev., 2010.



Registre aqui a sua avaliação e comentários sobre as OFICINAS





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal grey lines spaced evenly down the page.



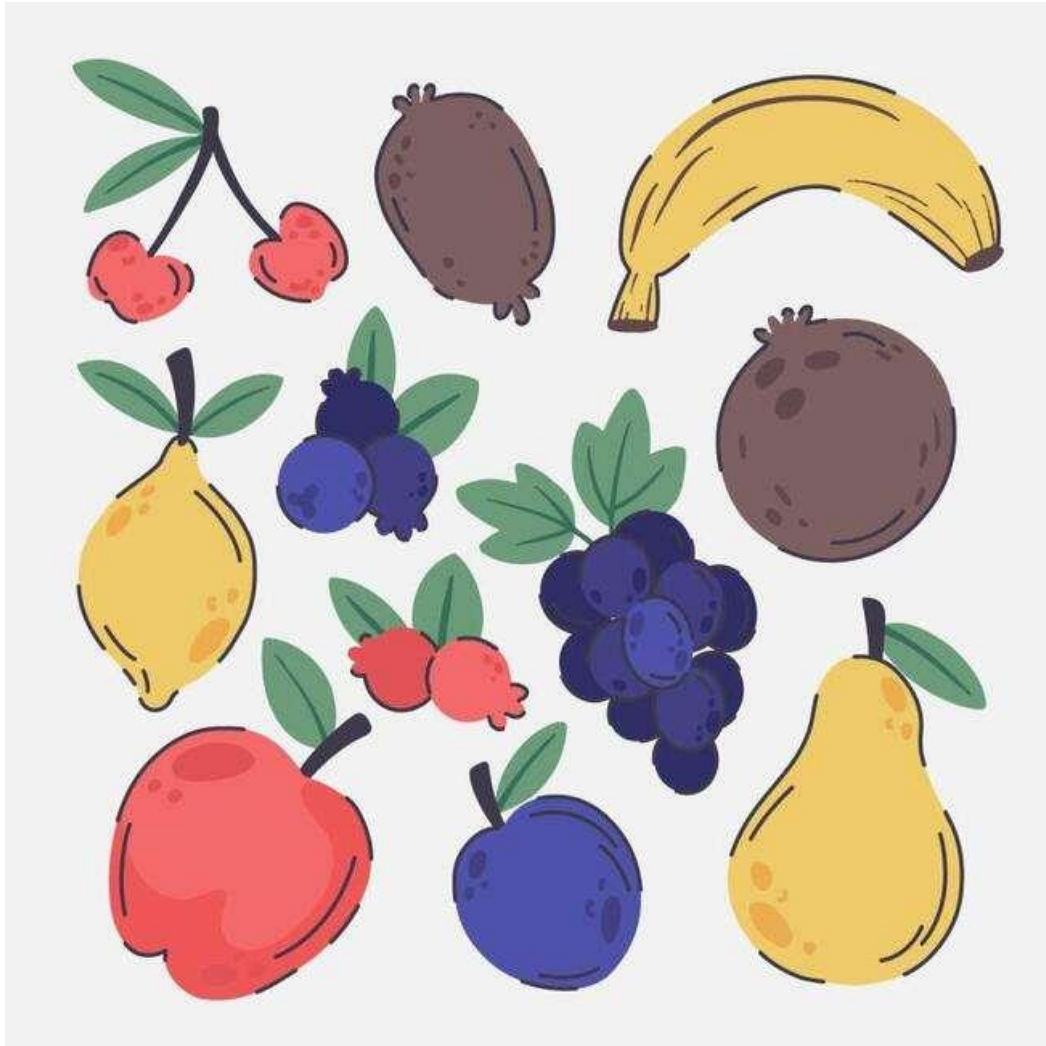
Sobre os autores



Flávio é mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Educação Básica do Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAp) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Especialista em Gestão Escolar e Licenciado em Ciências Biológicas pela UERJ, desenvolve pesquisas sobre Ensino de Ciências e Educação Alimentar.



Maria Cristina é Professora Associada do Instituto de Aplicação da UERJ. Doutora em Educação, tem experiência como docente na educação básica, graduação e pós-graduação, Docente dos Programas de Pós-graduação em Ensino em Educação Básica e em Ensino de Ciências, Ambiente e Sociedade da UERJ, desenvolve pesquisas sobre ensino de Ciências e Biologia, currículo, formação de professores e práticas interdisciplinares.



ISBN: 978-65-88405-98-7

