

CARTILHA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



Autora: Paula Fernanda Arroyo
Orientadora: Profa. Dra. Telma Maria Costa Braga
Ribeirão Preto.

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO/STRICTO SENSU
MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE E EDUCAÇÃO NA
UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO**

Fotografia:

Maria Eduarda Ameixoeiro Pereira

e-mail: dudaameixoeiro@gmail.com

Projeto gráfico, diagramação, capa e arte-final:

Gilberto Moraes

e-mail: gilbertomoraes63@hotmail.com

**Ribeirão Preto
2020**

INTRODUÇÃO

A cartilha é um material educativo destinado aos (às) professores (as) com o objetivo de subsidiar ações sobre alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, estabelecendo um fio condutor para o desenvolvimento do tema com o intuito da construção do conhecimento em alimentação saudável para os alunos do ensino infantil, como uma espécie de alfabetização em alimentação saudável para as crianças.

Este material pretende contribuir para o fortalecimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integrando a comunidade escolar na construção do aprendizado coletivo.

Para o desenvolvimento dos temas das atividades propostas o principal referencial é o Guia Alimentar Para a População Brasileira que nos apresenta conceitos e nos orienta para termos uma alimentação adequada e saudável.

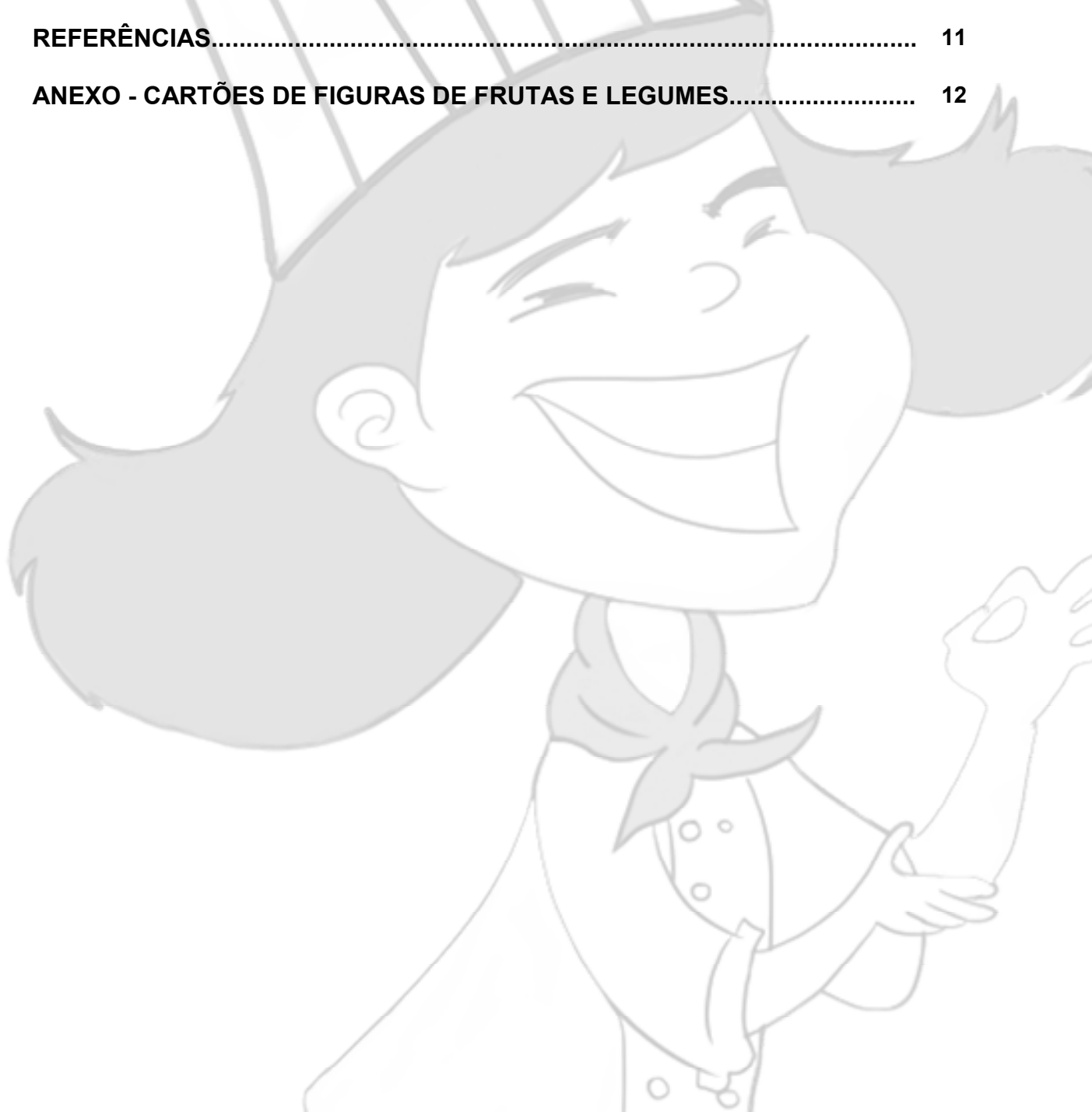
Nas atividades contidas nesta cartilha foi utilizado o cardápio da alimentação escolar para desenvolver com os alunos o conhecimento dos principais alimentos que compõem uma alimentação adequada e saudável.

A escola é que faz a ligação entre os conhecimentos familiares, comunitários e escolares, de origem de várias áreas do saber, como também, propicia o desenvolvimento de atitudes e comportamentos necessários para a vida em sociedade. O ambiente escolar é o um dos melhores para o desenvolvimento do aprendizado, portanto, do aprender e com este material ter a oportunidade de ensinar aos alunos da educação infantil a conhecer a alimentação saudável para poder praticar durante a sua vida e realizar um hábito alimentar adequado.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

ATIVIDADE 1 - Apresentação do cardápio da escola.....	1
ATIVIDADE 2 - Conhecendo as frutas.....	2
ATIVIDADE 3 - Conhecendo as hortaliças.....	4
ATIVIDADE 4 - Conhecendo os alimentos não perecíveis.....	6
ATIVIDADE 5 - Origem dos alimentos.....	8
ATIVIDADE 6 - O que são os alimentos ultra processados?.....	9
REFERÊNCIAS.....	11
ANEXO - CARTÕES DE FIGURAS DE FRUTAS E LEGUMES.....	12



ATIVIDADE 1

Apresentação do Cardápio da Escola

OBJETIVO

Apresentação do cardápio escolar.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartões de figuras de alimentos.
- Painel de representação do cardápio escolar: feito com 2 cartolinas ou com 2 papéis Paraná com bolsos de plásticos transparentes com a medida de meia folha sulfite que são colados na cartolina ou no papel Paraná onde colocam-se os cartões de figuras de alimentos.

MONTAGEM DO PAINEL DE REPRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO ESCOLAR

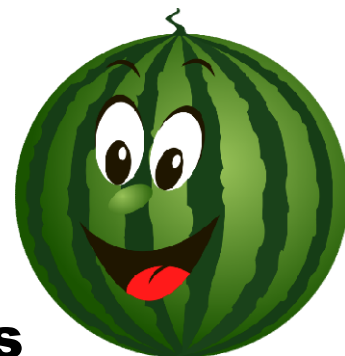
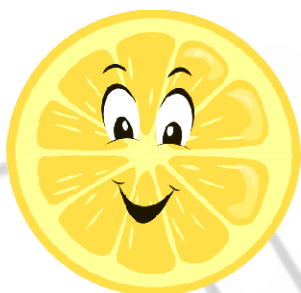
- Usar 2 cartolinas ou 2 papéis Paraná: uma cartolina ou papel Paraná para cada refeição.
- Cada cartolina terá como título uma refeição que será almoço e lanche da tarde.
- Na cartolina ou no papel Paraná serão colados plásticos transparentes como bolsos para segurar o cartão de figuras de alimentos.
 - Cartolina ou papel Paraná de almoço: serão cinco bolsos, para arroz e feijão juntos, carne, hortaliças e fruta.
 - Cartolina ou papel Paraná para o lanche da tarde: deverá ter três bolsos para leite, pão ou biscoito ou bolo e fruta.

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

- A. O professor fará a leitura do cardápio da refeição do dia.
- B. Após leitura, preencherá o Painel de Representação do Cardápio Escolar com os cartões de Figuras de Alimentos de acordo com o cardápio do dia que foi lido.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

- A. O professor fará a leitura do cardápio da refeição do dia.
- B. O professor escolherá um aluno, que após leitura, preencherá o Painel de Representação do Cardápio Escolar com os cartões de Figuras de Alimentos de acordo com o cardápio do dia que foi lido.
- C. O professor entregará o cartão de Figuras de Alimentos do cardápio do dia para o aluno escolhido que colocará nos bolsos da cartolina compondo o cardápio.



ATIVIDADE 2

Conhecendo as frutas

OBJETIVO

Identificar as frutas, explorando as suas texturas, odores e sabores.
Reconhecer as frutas como fonte de nutrientes para o corpo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Fruta.
- Cartolina.
- Canetinha.

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

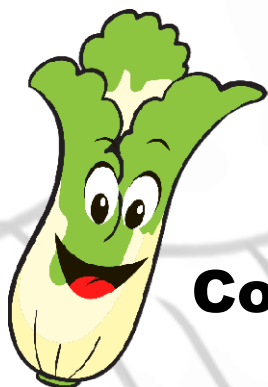
- A. O professor escolhe uma fruta que consta do cardápio da semana para apresentar aos alunos.
- B. Com as crianças em roda, fazer um levantamento de conhecimento prévio pelos alunos sobre a fruta apresentada pelo professor (se os alunos conhecem a fruta apresentada, qual a cor da fruta por fora e por dentro, se já comeram esta fruta alguma vez, o professor ensinar que a fruta ajuda a criança crescer saudável, e que as frutas tem vitaminas que deixam a pele macia e os cabelos brilhantes que possui também fibras que fazem o intestino funcionar direitinho e dá saúde para nosso corpo), como também, conversar sobre as outras frutas realizando as seguintes perguntas: Quais frutas os alunos conhecem? Quais frutas gostam mais? E quais frutas comeram na semana?
- C. Circular a fruta escolhida pelo professor que consta no cardápio da semana pela roda dos alunos para que os alunos possam explorar textura e cheiro, cores e forma da fruta.
- D. Após circular a fruta, cortá-la para que os alunos observem seu interior.
- E. Em seguida, a atividade será finalizada no refeitório escolar quando o aluno fará a degustação da fruta apresentada em sala de aula pelo professor.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

- A. O professor escolhe uma fruta que consta do cardápio da semana para apresentar aos alunos.



- B. Com as crianças em roda, fazer um levantamento de conhecimento prévio pelos alunos sobre a fruta apresentada pelo professor (se os alunos conhecem a fruta apresentada, qual a cor da fruta por fora e por dentro, se já comeram esta fruta alguma vez, o professor ensinar que a fruta ajuda a criança crescer saudável, e que as frutas tem vitaminas que deixam a pele macia e os cabelos brilhantes que possui também fibras que fazem o intestino funcionar direitinho e dá saúde para nosso corpo), como também, conversar sobre as outras frutas realizando as seguintes perguntas: Quais frutas os alunos conhecem? Quais frutas gostam mais? E quais frutas comeram na semana?
- C. O professor fará a escrita com o uso da canetinha na cartolina dos nomes das frutas citadas na roda de conversa.
- D. Pedir que os alunos digam:Quais as letras formam os nomes das frutas que constam na cartolina?
- E. Explorar de que outras formas estas frutas podem ser consumidas (sucos, em bolos, tortas, com casca, sem casca, os pratos culinários que usem estas frutas...). Por exemplo, a laranja poderá ser consumida sem casca como bolo de laranja, suco de laranja, salada de frutas, carne com molho de laranja.
- E. Ressaltar, de forma simples, que os nutrientes destas frutas contêm importantes e diferentes funções no corpo como: crescimento, proteção contra doenças, fortalecimento dos ossos, fornecimento de energia para as atividades do dia a dia, por exemplo.
- F. Circular a fruta escolhida pelo professor que consta no cardápio da semana pela roda dos alunos para que os alunos possam explorar textura e cheiro, cores e forma.
- G. Após circular a fruta, cortá-la para que os alunos observem seu interior.
- H. Em seguida, a atividade será finalizada no refeitório escolar quando o aluno fará a degustação da fruta apresentada em sala de aula pelo professor.



ATIVIDADE 3

Conhecendo as Hortaliças

OBJETIVO

Identificar as hortaliças, explorando suas texturas, odores e sabores.

Reconhecer as hortaliças como fonte de nutrientes para o corpo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Hortaliça (Legumes e Verduras).
- Cartolina.
- Canetinha.

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

A. O professor escolhe uma hortaliça que consta do cardápio da semana para apresentar aos alunos.

B. Com as crianças em roda, fazer um levantamento de conhecimento prévio sobre a hortaliça apresentada pelo professor (se os alunos conhecem a hortaliça apresentada, qual a cor da hortaliça por fora e por dentro quando for o caso, se já comeram esta hortaliça alguma vez, e se comeram se sabem dizer qual é o gosto, o professor ensinar que a hortaliça ajuda a criança crescer saudável), como também, conversar sobre as hortaliças realizando as seguintes perguntas: Quais hortaliças os alunos conhecem? Quais hortaliças gostam mais? E quais hortaliças comeram na semana? E todo nome de hortaliça citado que constar do cardápio escolar.

C. Circular a hortaliça escolhida pelo professor que consta do cardápio escolar pela roda dos alunos para que os alunos possam explorar textura e cheiro, cores e forma.

- D. Após circular a hortalicha, picá-la para que os alunos observem seu interior.
- E. Em seguida, a atividade será finalizada no refeitório escolar quando o aluno fará a degustação da hortalicha apresentada em sala de aula pelo professor.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

- A.O professor escolhe uma hortalicha que consta do cardápio da semana para apresentar aos alunos.
- B. Com as crianças em roda, fazer um levantamento de conhecimento prévio sobre a hortalicha apresentada pelo professor (se os alunos conhecem a hortalicha apresentada, qual a cor da hortalicha por fora e por dentro quando for o caso, se já comeram esta hortalicha alguma vez, e se comeram se sabem dizer qual é o gosto, o professor ensinar que a hortalicha ajuda a criança crescer saudável), como também, conversar sobre as hortalichas realizando as seguintes perguntas: Quais hortalichas os alunos conhecem? Quais hortalichas gostam mais? E quais hortalichas comeram na semana?
- C. O professor com a canetinha fará a escrita na cartolina dos nomes das hortalichas citadas na roda de conversa.
- D. Pedir que os alunos digam:Quais as letras formam os nomes das hortalichas que constam na cartolina?
- E. Explorar de que outras formas estas hortalichas podem ser consumidas (sucos, em bolos, tortas, os pratos que usem estas hortalichas...). Por exemplo, a cenoura poderá ser consumida sem casca como bolo de cenoura, suco de cenoura com laranja, salada de legumes, purê de cenoura.
- E. Ressaltar, de forma simples, que os nutrientes destas hortalichas contêm importantes e diferentes funções no corpo como: crescimento, proteção contra doenças, fortalecimento dos ossos, fornecimento de energia para as atividades do dia a dia, por exemplo.
- F. Circular a hortalicha escolhida pelo professor que consta no cardápio da semana pela roda dos alunos para que possam explorar textura e cheiro, cores e forma.
- G. Após circular a hortalicha, cortá-la para que observem seu interior.
- H. Em seguida, a atividade será finalizada no refeitório escolar quando o aluno fará a degustação da hortalicha apresentada em sala de aula pelo professor.



ATIVIDADE 4

Conhecendo os Alimentos

OBJETIVO

Identificar quais são os alimentos não perecíveis que compõem a alimentação dos alunos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cesta.
- Saquinhos de plásticos transparentes.
- Alimentos não perecíveis:
 - 100 g de arroz,
 - 100 g de feijão carioca,
 - 100 g de feijão preto,
 - 100 g de macarrão,
 - 100 g de farinha de trigo.
 - 100 g de fubá,
 - 100 g de aveia,
 - 100 g de leite em pó,
 - 100 g de sal,
 - 100 g de açúcar,
 - 100 g de café em pó,

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

A. O professor montará a cesta de alimentos não perecíveis. A cesta conterá os alimentos não perecíveis, arroz, feijão carioca, feijão preto, farinha de trigo, fubá, aveia, macarrão, leite em pó, açúcar e sal, ou seja, os grãos e cereais (arroz, feijões, aveia) as farinhas, leite, sal e açúcar em saquinhos plásticos transparentes fechados como amostras para os alunos conhecerem.

B. Retirar cada saquinho por vez da cesta e deixar os alunos identificarem qual é o alimento não perecível.

C. Explicar que farinha de trigo faz pão, está no bolo, que o fubá pode fazer o bolo ou a polenta, que os alimentos sofrem transformações quando são cozidos. Os alimentos não perecíveis estão na alimentação diária, pois são alimentos saudáveis e adequados.

D. Após todos os alimentos não perecíveis serem identificados, colocar na cesta novamente apenas os alimentos não perecíveis que estão no cardápio escolar.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

A. O professor montará a cesta de alimentos não perecíveis. A cesta conterá os alimentos não perecíveis, arroz, feijão, feijão carioca, feijão preto, farinha de trigo, fubá, aveia, macarrão, leite em pó, café, ou seja, grãos e cereais em saquinhos plásticos transparentes fechados como amostras para os alunos conhecerem.

B. Retirar cada saquinho por vez da cesta e deixar os alunos identificarem qual é o alimento não perecível.

C. Explicar que farinha de trigo faz pão, está no bolo, que o fubá pode fazer o bolo ou a polenta, que os alimentos sofrem transformações quando são cozidos. Os alimentos não perecíveis estão na alimentação diária, pois são alimentos saudáveis e adequados.

D. Após todos os alimentos não perecíveis serem identificados, colocar na cesta novamente apenas os alimentos não perecíveis que estão no cardápio escolar.





ATIVIDADE 5

Conhecendo a Origem dos Alimentos

OBJETIVO

Descobrir de onde os alimentos de origem animal vem: carne branca, carne vermelha, ovos, leite.

Descobrir de onde os alimentos de origem vegetal vem: frutas, verduras, legumes, cereais (arroz, feijão, grãos, milho, soja, lentilha).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Conceito de alimento: Alimento é toda substância usada por qualquer ser vivo para se obter energia para as atividades vitais como respirar, o coração bater, andar, ou seja, estar vivo.
- Conceito de origem de alimentos: A origem dos alimentos é Animal, Vegetal ou Mineral. Origem Animal: porque provêm de animais (carnes, peixe, ovo, leite, manteiga, mel). Origem Vegetal: porque provêm das plantas, das frutas e dos vegetais que a terra cria (frutas, legumes, verduras, cereais, grãos, nozes, azeite, óleo, arroz, feijão, milho, soja). Origem Mineral: sais minerais e água. Os minerais estão em quase todos os alimentos em pequenas quantidades.

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

- A. O professor fornecerá o desenho para o aluno colorir.
- Um desenho de alimento de origem vegetal.
 - Um desenho de alimento de origem animal.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

- A.O professor dará o desenho livre em que o aluno fará quatro desenhos:
- Dois desenhos livres de alimentos de origem animal.
 - Dois desenhos livres de alimentos de origem vegetal.

ATIVIDADE 6

O Que São Os Alimentos Ultraprocessados?

OBJETIVO

Conhecer o que são os alimentos ultraprocessados.
Saber que alimentos ultraprocessados não fazem parte de uma alimentação adequada e saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Conceito de alimentos ultraprocessados: Alimentos ultraprocessados são produtos como doces, refrigerantes, *nuggets*, e pães produzidos em série.
- Conceito de composição de alimentos ultraprocessados: São feitos, principalmente, ou totalmente de açúcares, óleos e gorduras. Esclarecer que são alimentos que **não** devem estar no hábito alimentar dos alunos, os alimentos que não se comem todo o dia. Exemplos: *Nuggets* de aves e peixes, suco de caixinha, refrigerantes, macarrão e tempero instantâneo, barra de chocolate, batata frita pronta.
- Jornais ou folhetos de propaganda de supermercados.
- Cola, tesoura e duas cartolinas.
- Cartões de Figuras de Alimentos Ultraprocessados em Anexo.
- Envelope com símbolo de alerta.

PARA CRIANÇAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI)

- A. O professor explica o que são alimentos ultraprocessados segundo o "Guia Alimentar para a População Brasileira" para os alunos.
- B. O professor explica a composição dos alimentos ultraprocessados.
- C. O professor fornece exemplos de alimentos ultraprocessados.
- D. O professor apresenta os Cartões de Figuras dos Alimentos Ultraprocessados e após guardá-los em um envelope com um símbolo de alerta.

PARA CRIANÇAS DE ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL (EMEI)

- A. O professor explica o que são alimentos ultraprocessados segundo o "Guia Alimentar para a População Brasileira" para os alunos.
- B. O professor explica a composição dos alimentos ultraprocessados.

- C. O professor fornece exemplos de alimentos ultraprocessados.
- D. O professor distribui para os alunos os jornais de propaganda de alimentos e pedem para os alunos recortarem os alimentos.
- E. Os alimentos não saudáveis que são os alimentos ultraprocessados serão colados em uma cartolina e na outra cartolina serão colados os alimentos saudáveis.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades**: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil/Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 92 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos**. 2019. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.



ANEXO

Cartões de Figuras de Alimentos

Os cartões de alimentos utilizados em atividades de educação alimentar nutricional da cartilha pelo professor em sala de aula serão as fotos de alimentos impressos no tamanho 10 cm x 15 cm.

Os cartões serão compostos por cartões de frutas e cartões de hortaliças, cartões de alimentos.

FRUTAS E HORTALIÇAS.....	14
Abacate	15
Abacaxi	16
Abobrinha	17
Alface	18
Banana	19
Batata	20
Batata doce	21
Berinjela	22
Beterraba	23
Cenoura	24
Chuchu.....	25
Couve	26
Goiaba.....	27
Laranja	28
Maça.....	29
Melancia	30
Melão	31
Pepino	32
Tangerina	33
Tomate	34

COMIDAS.....	35
Arroz.....	36
Bolo	37
Carne	38
Feijão	39
Leite	40
Pão francês	41
Macarronada.....	42

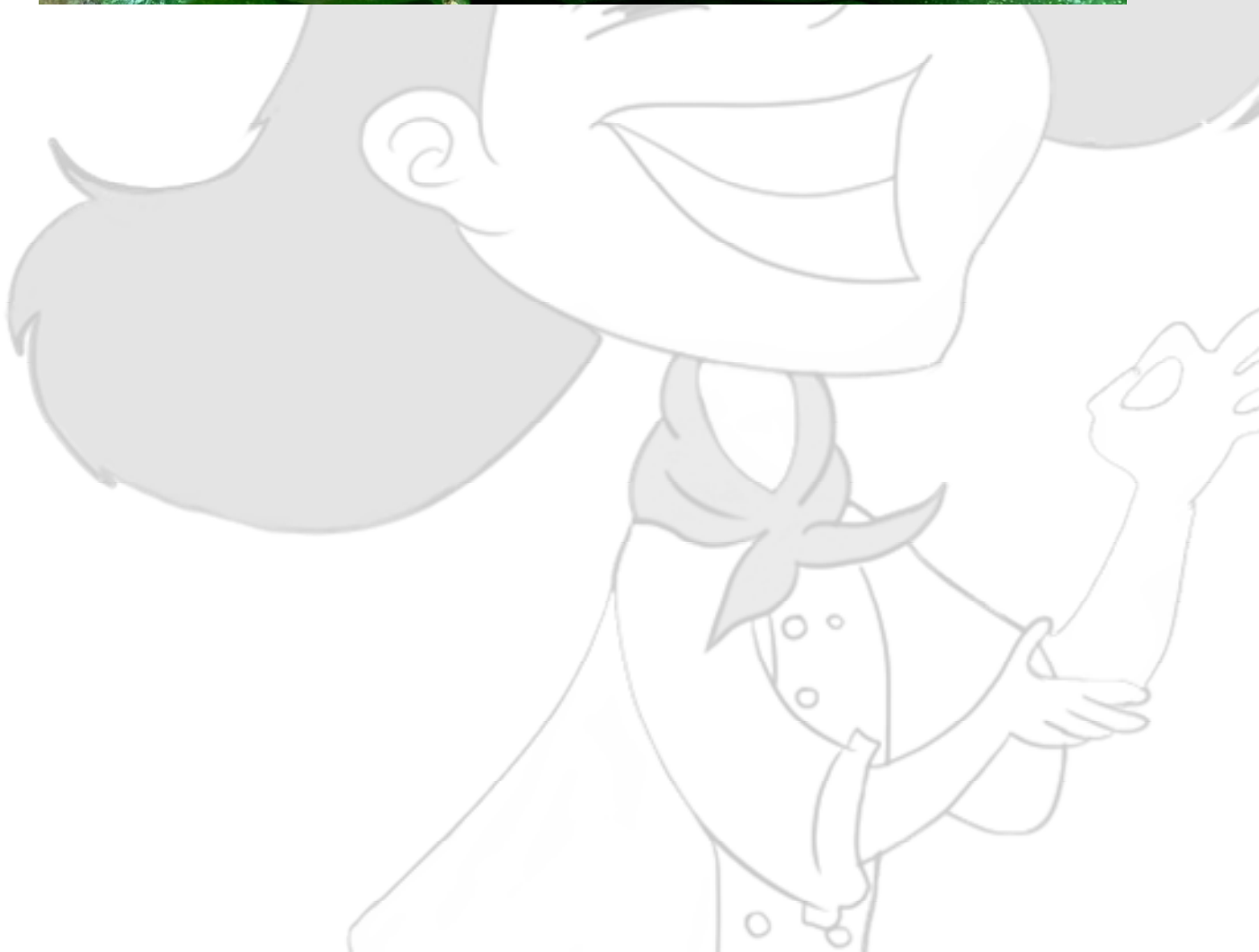
ULTRAPROCESSADOS.....	43
Bolacha recheada.....	44
Macarrão tipo "miojo"	45
Salgadinho de saquinho	46



FRUTAS E HORTALIÇAS



Abacate



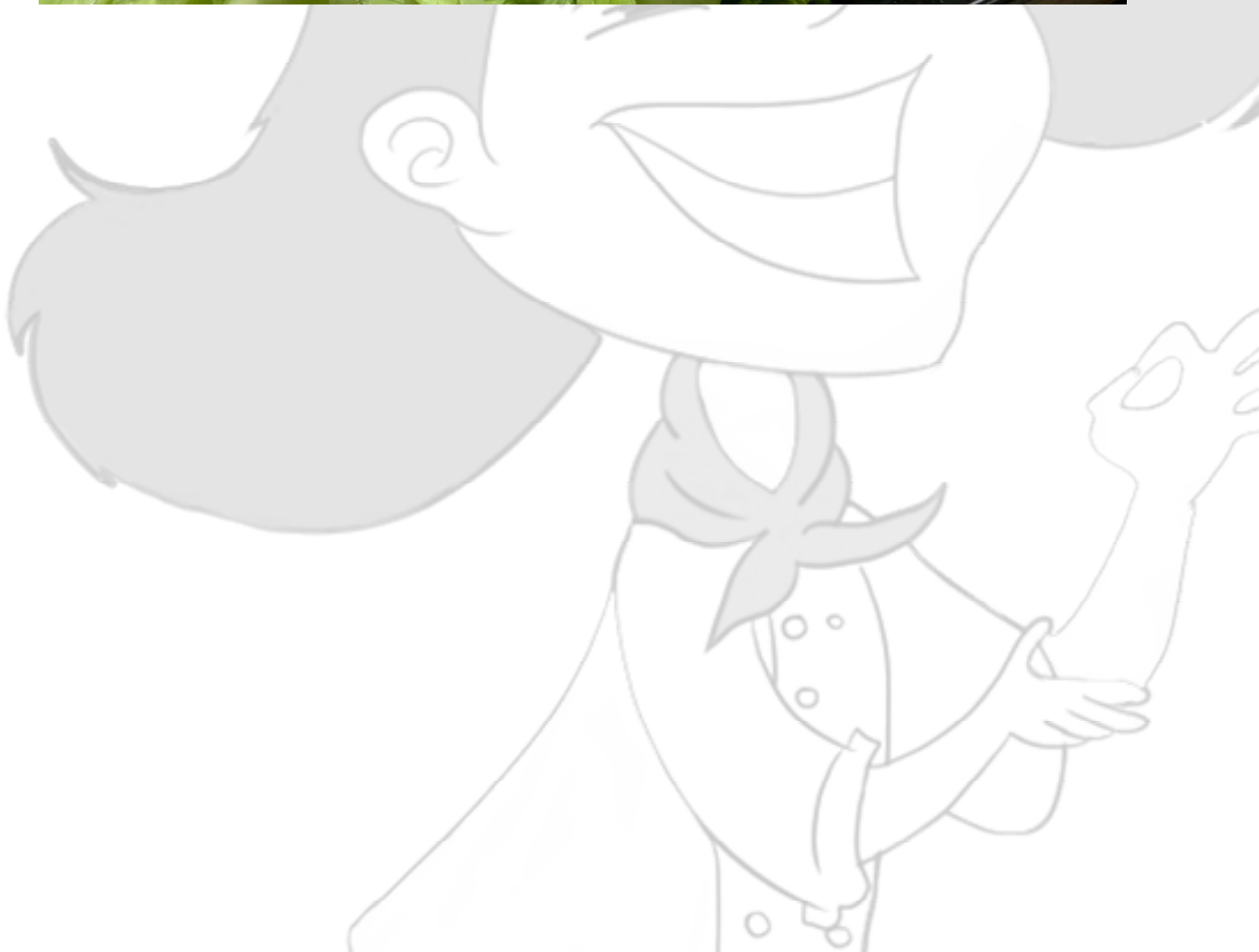
Abacaxi



Abobrinha



Alface



Banana



Batata



Batata doce



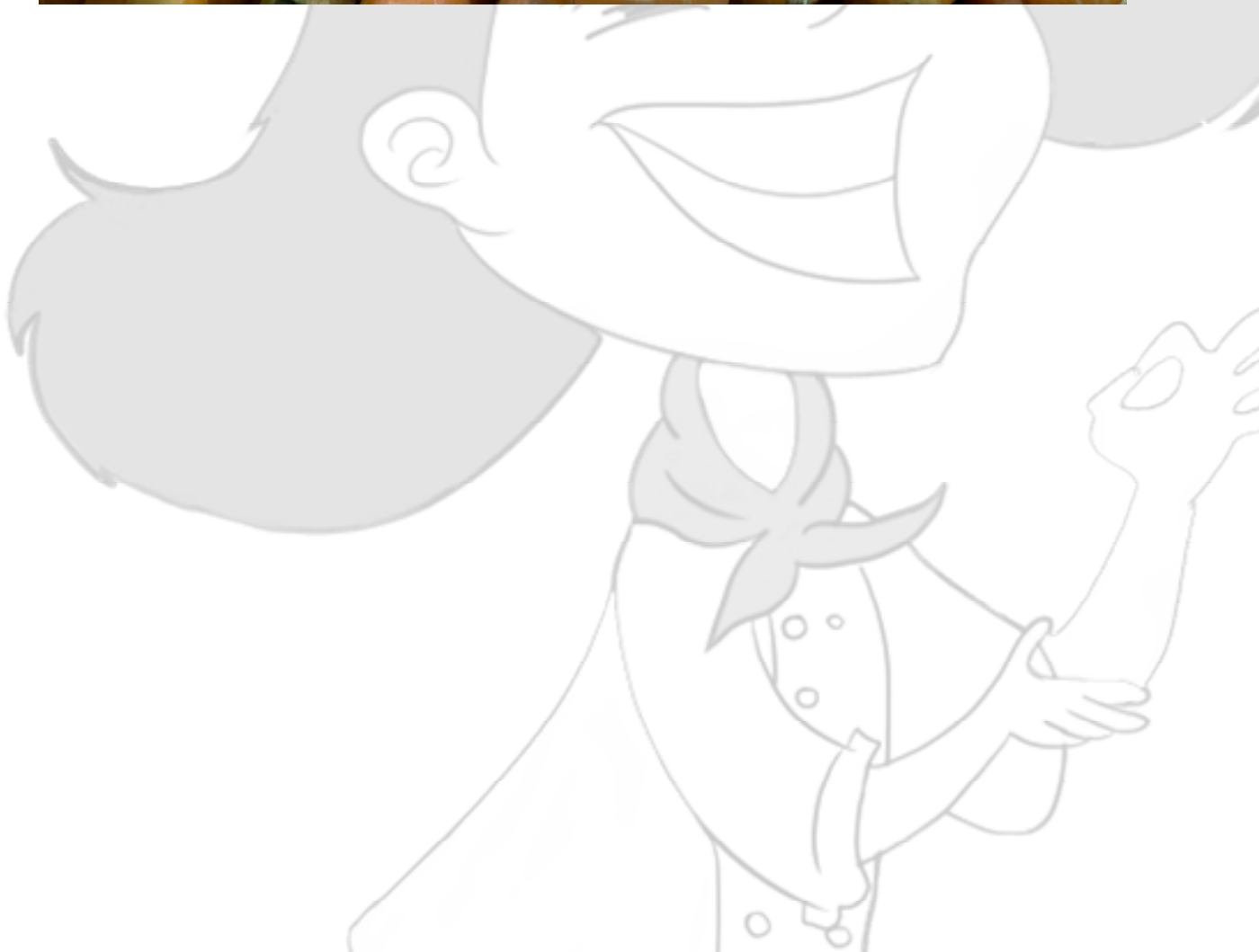
Berinjela



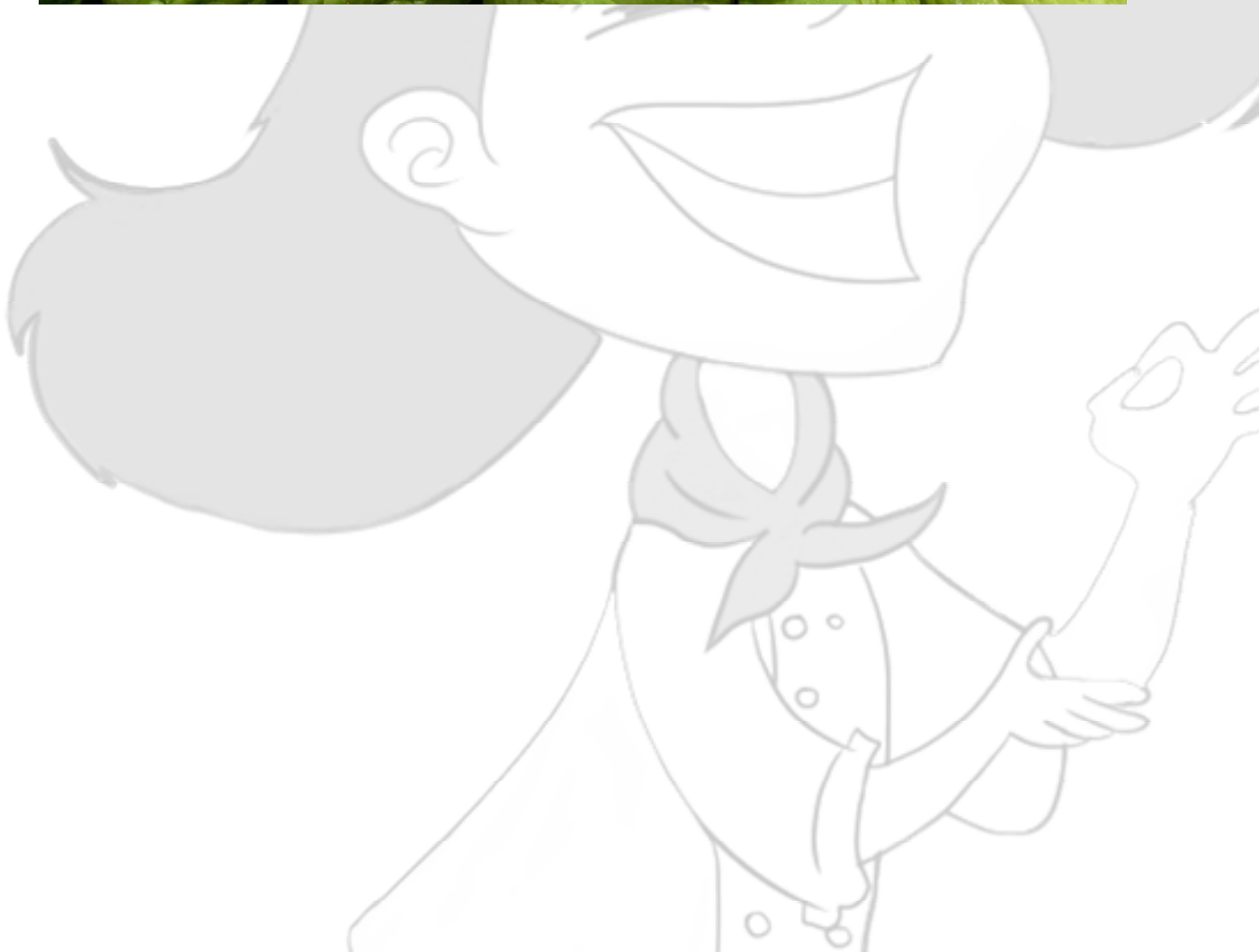
Beterraba



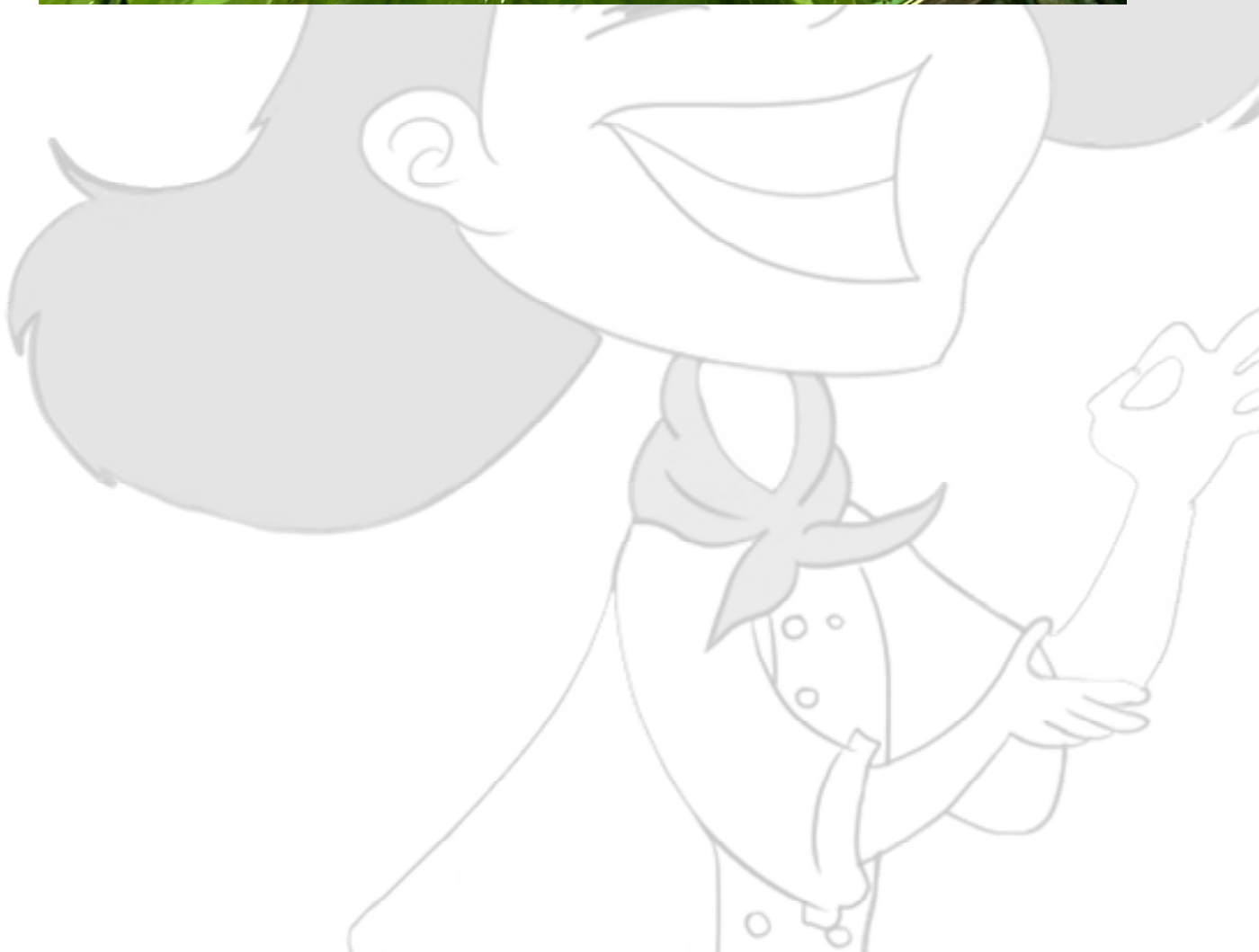
Cenoura



Chuchu



Couve



Goiaba



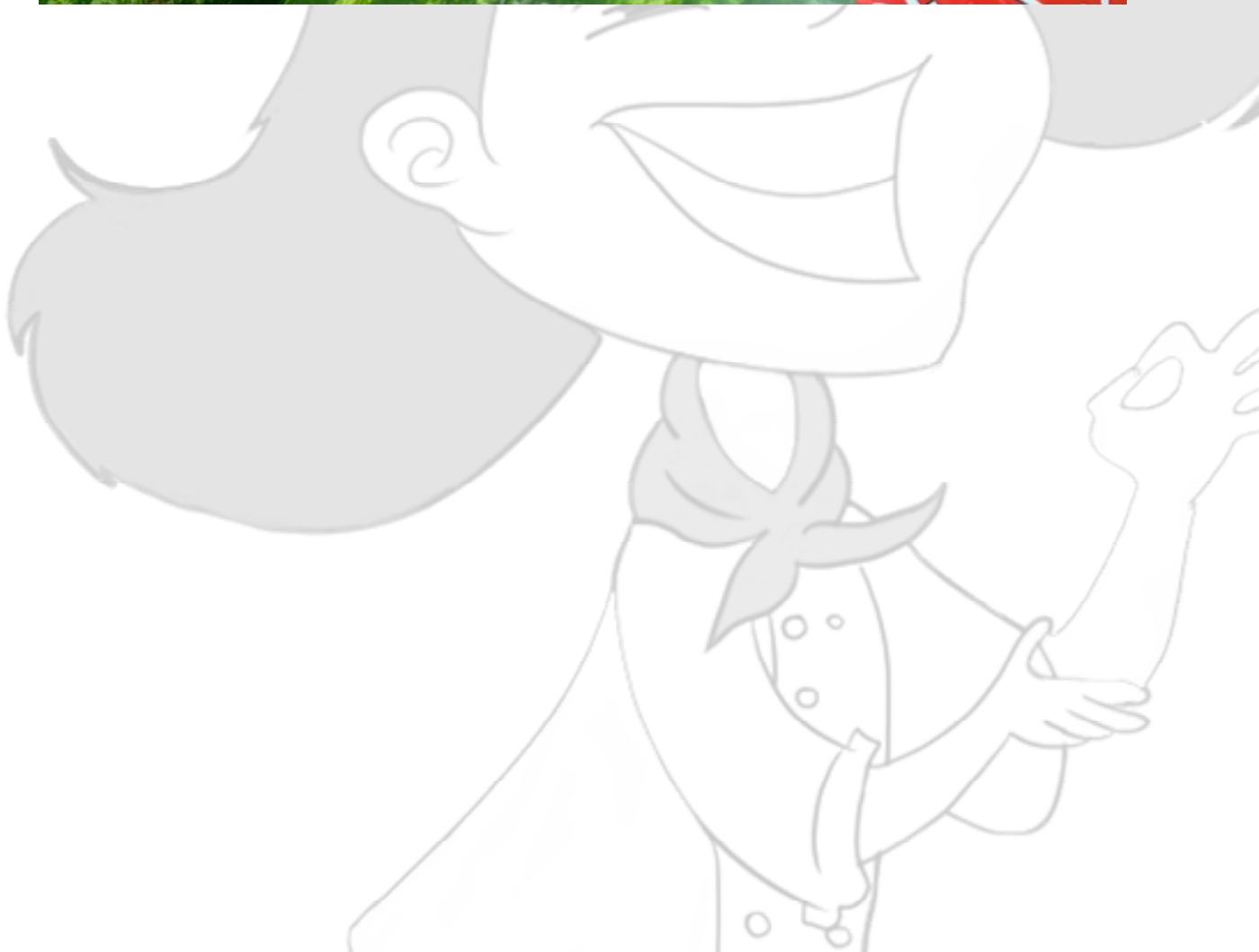
Laranja



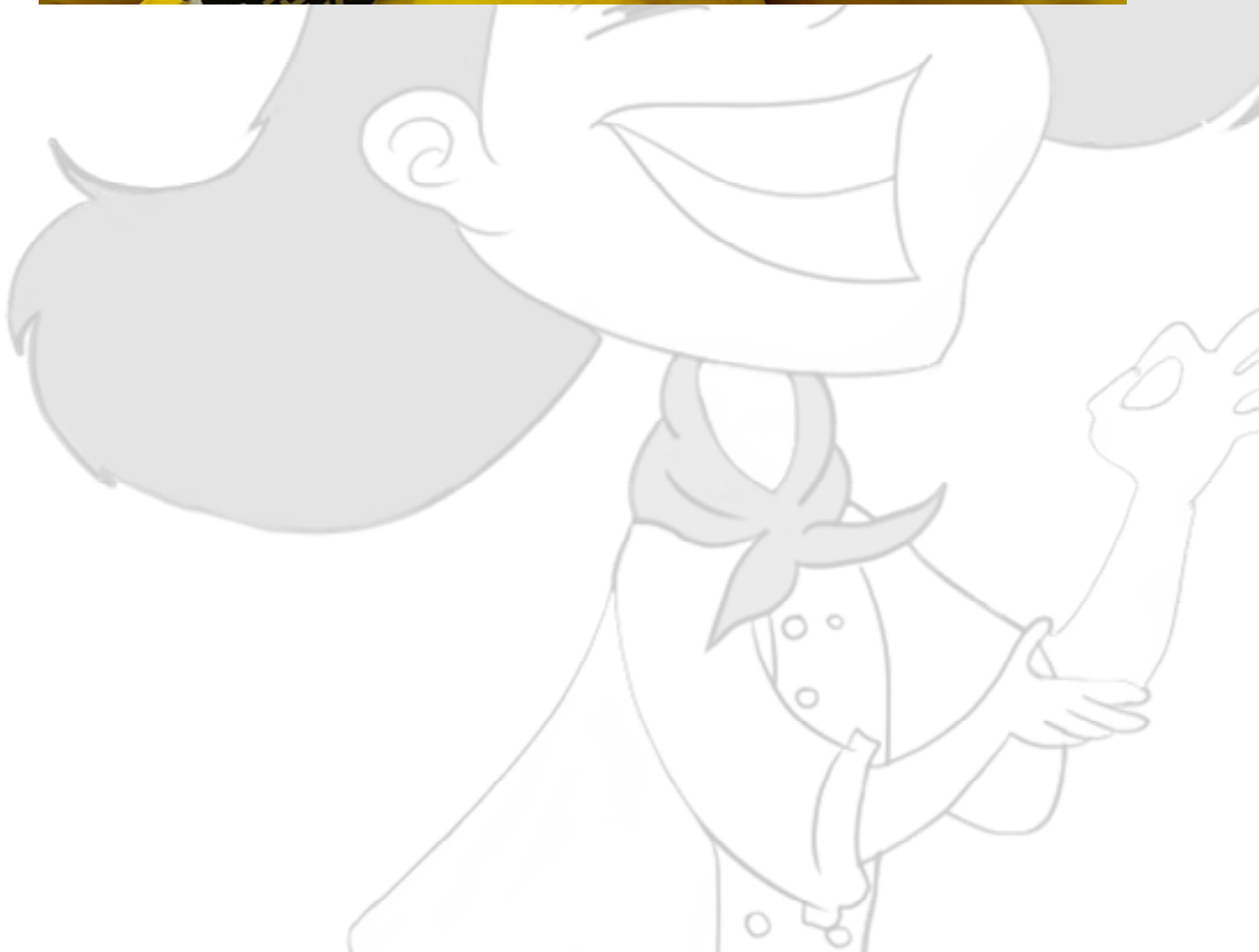
Maça



Melancia



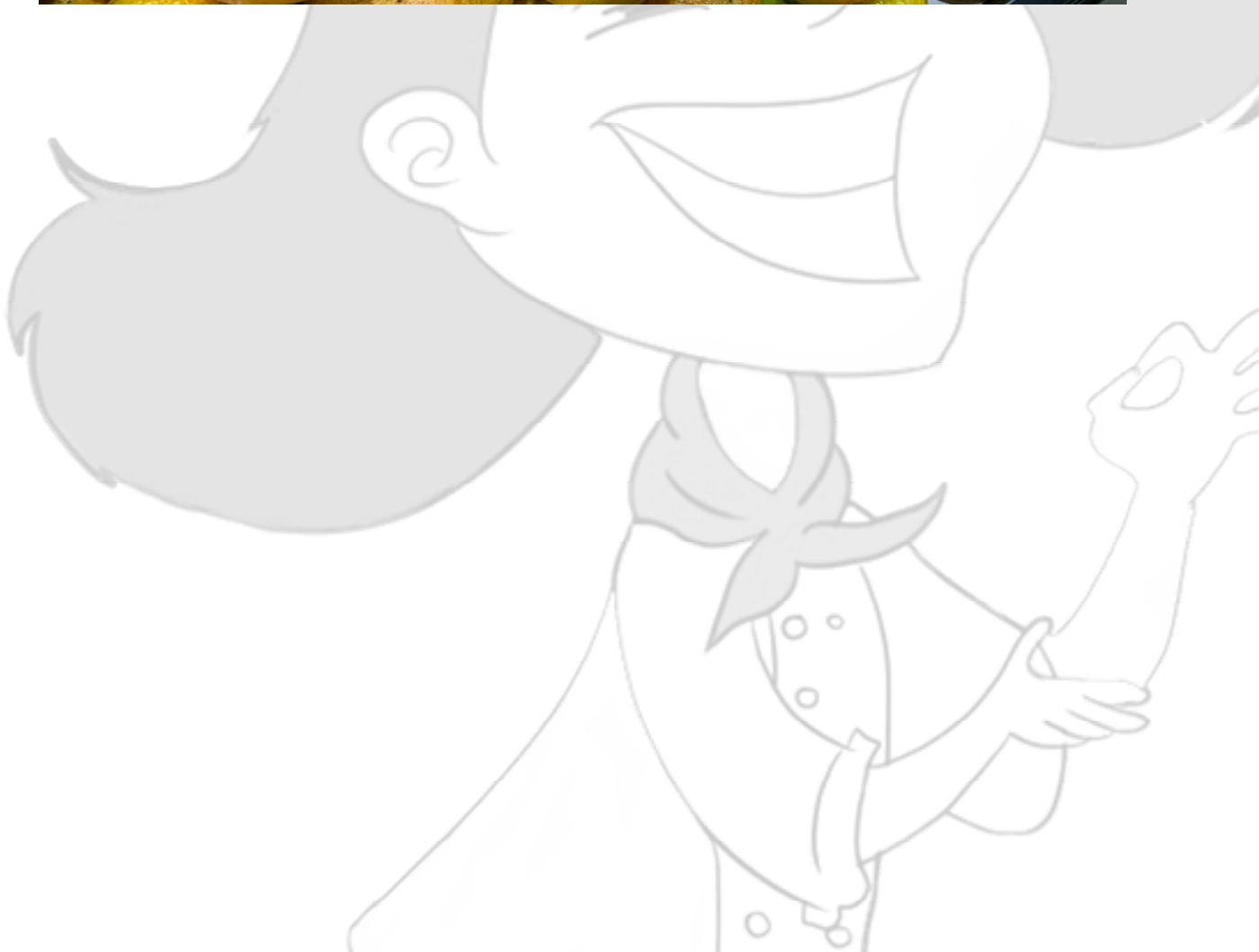
Melão



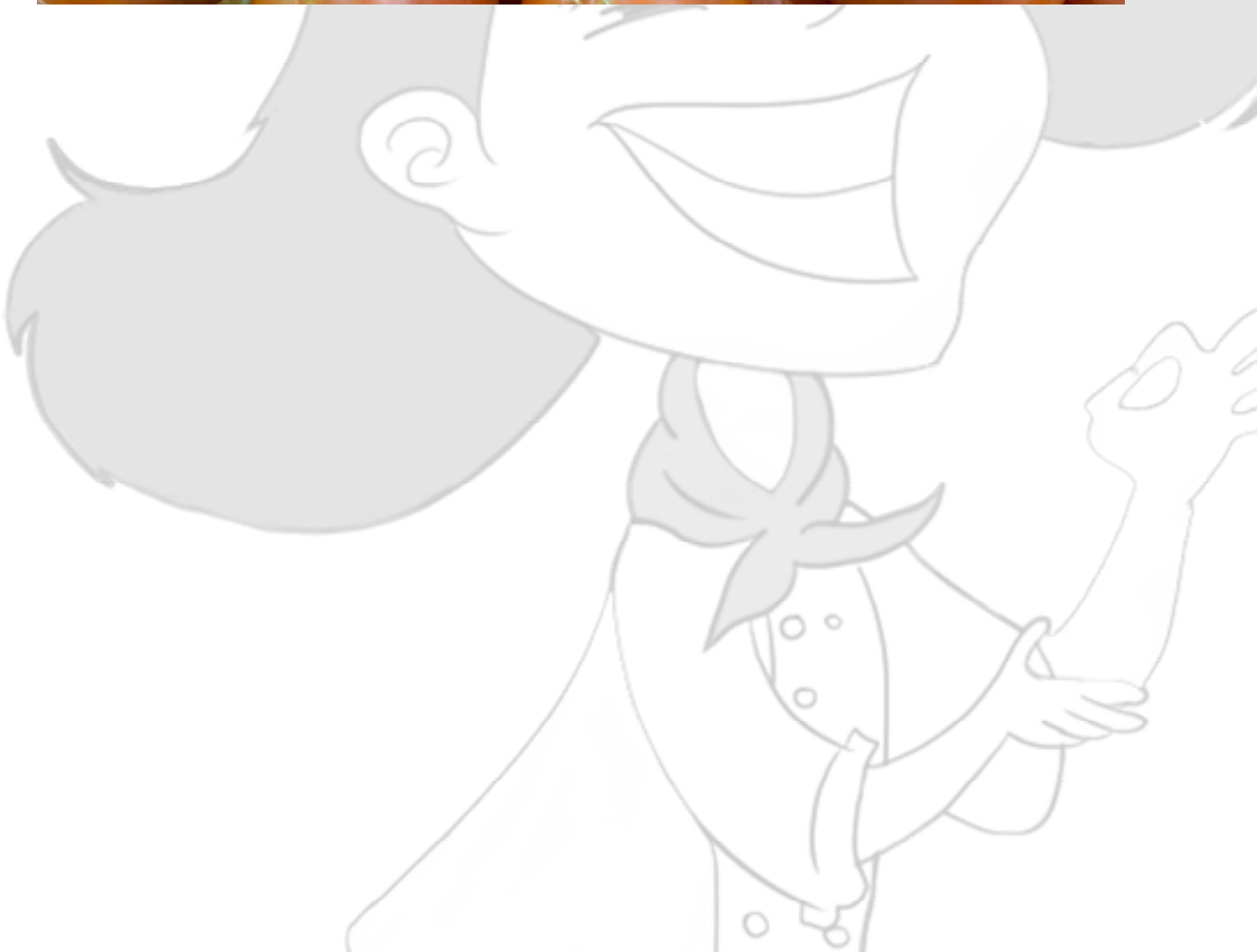
Pepino



Tangerina



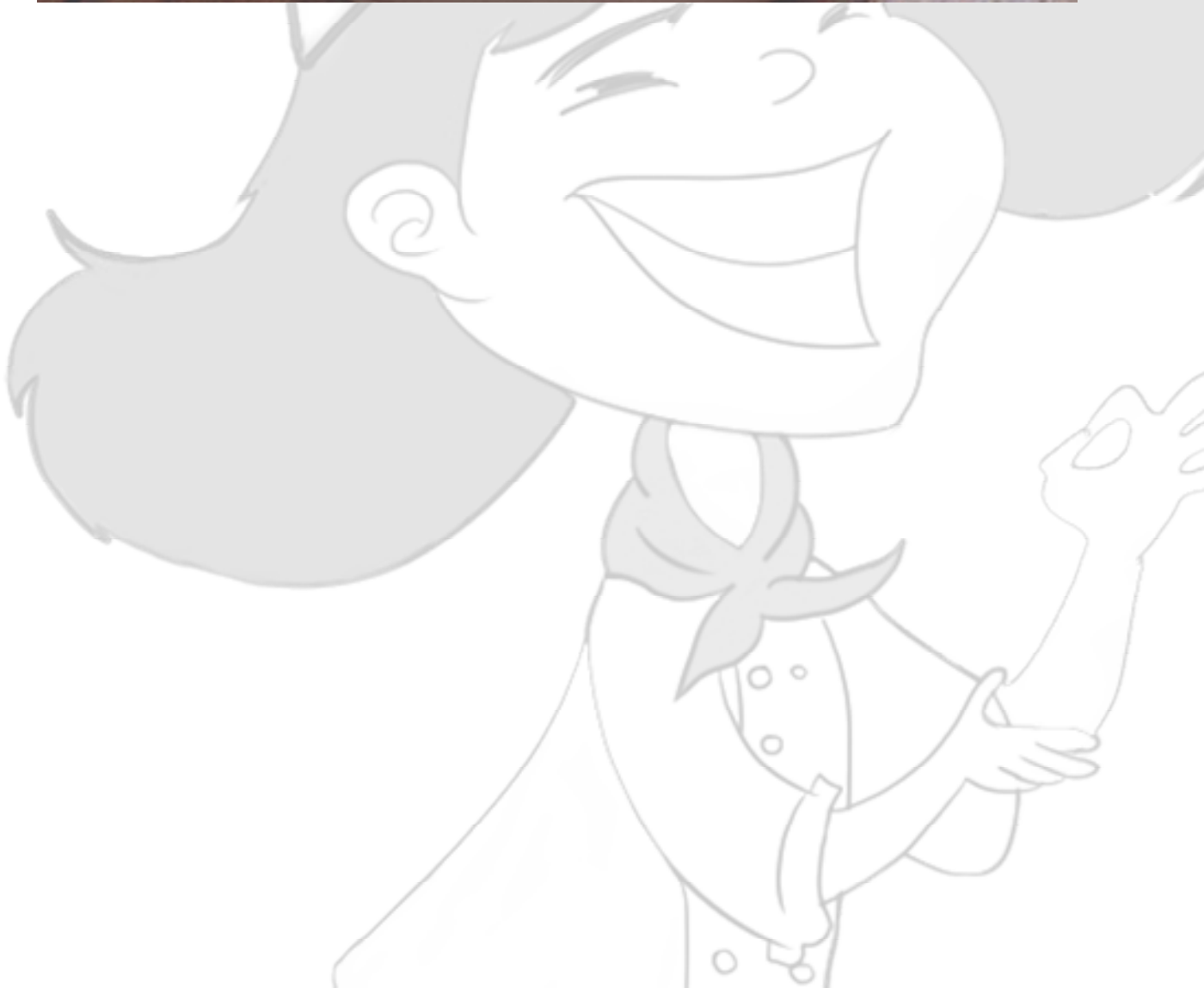
Tomate



COMIDAS



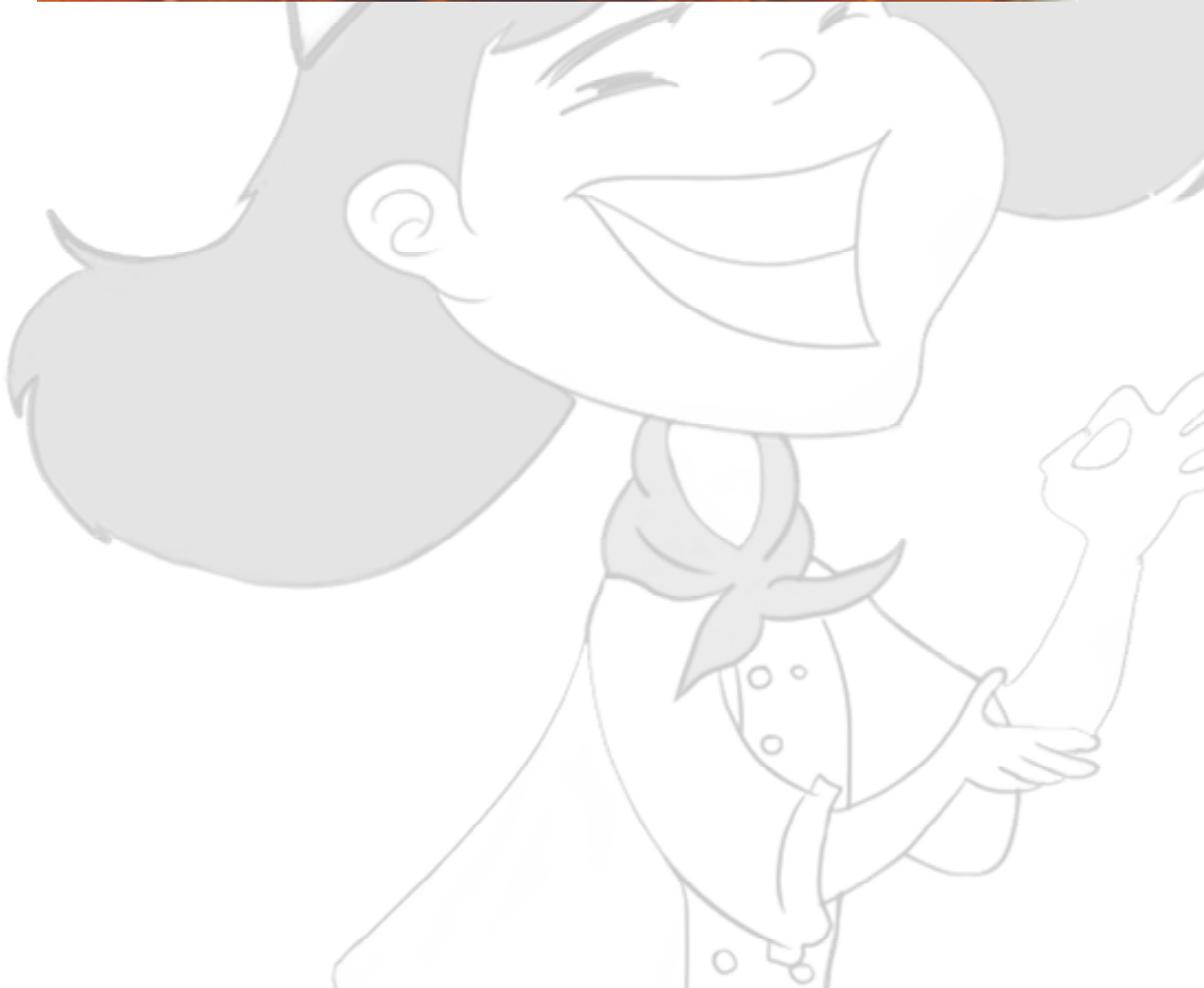
Arroz



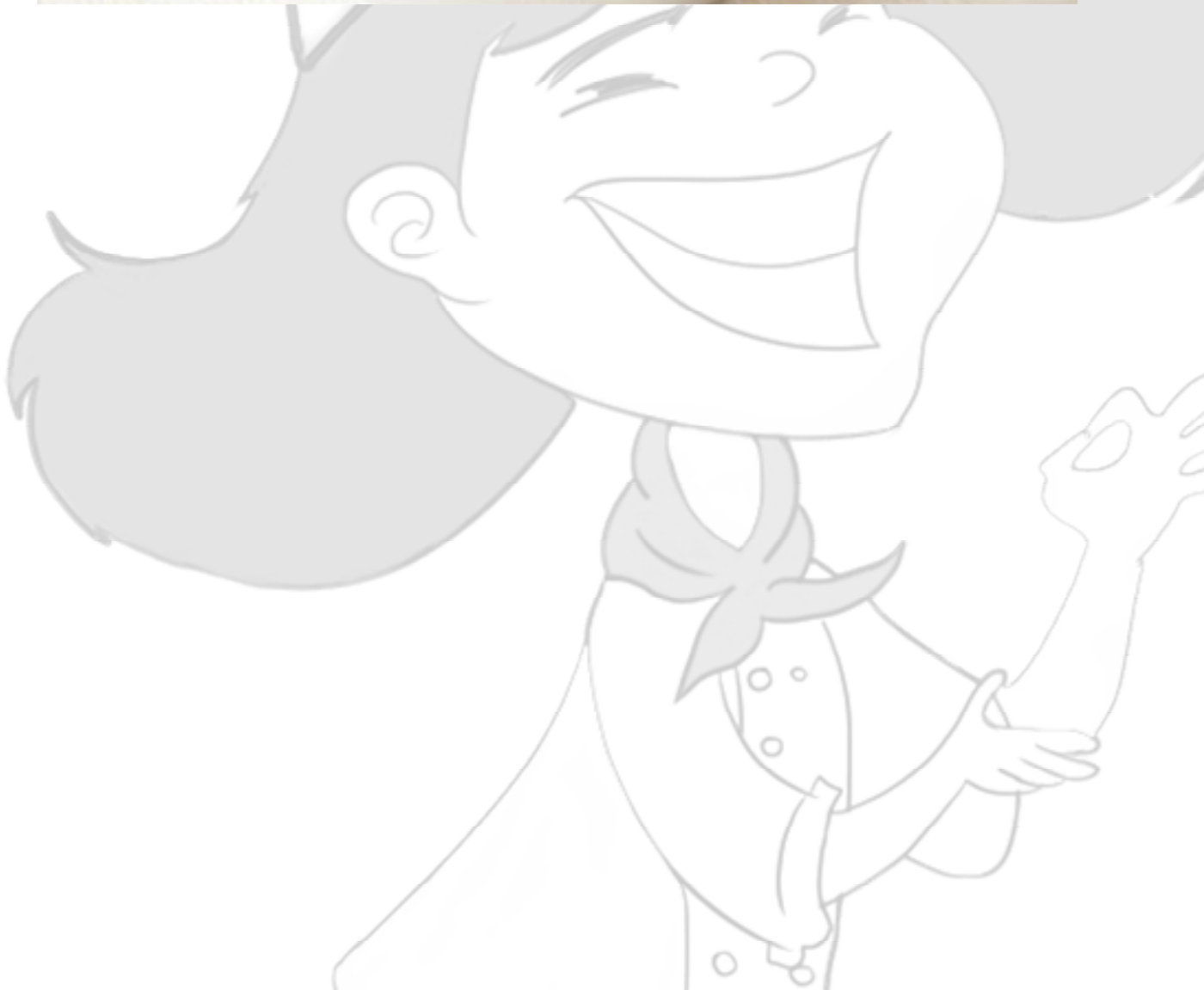
Bolo



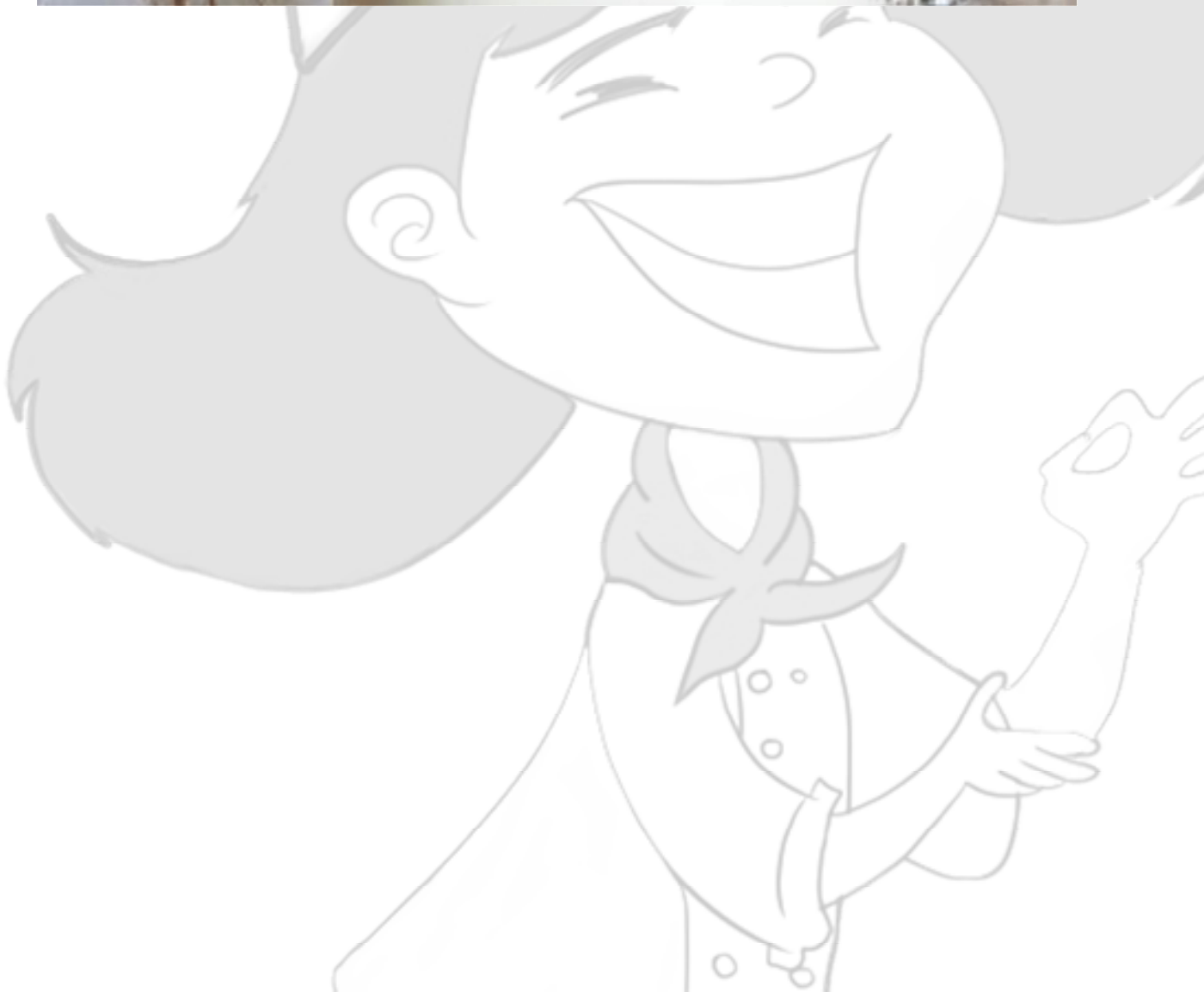
Carne



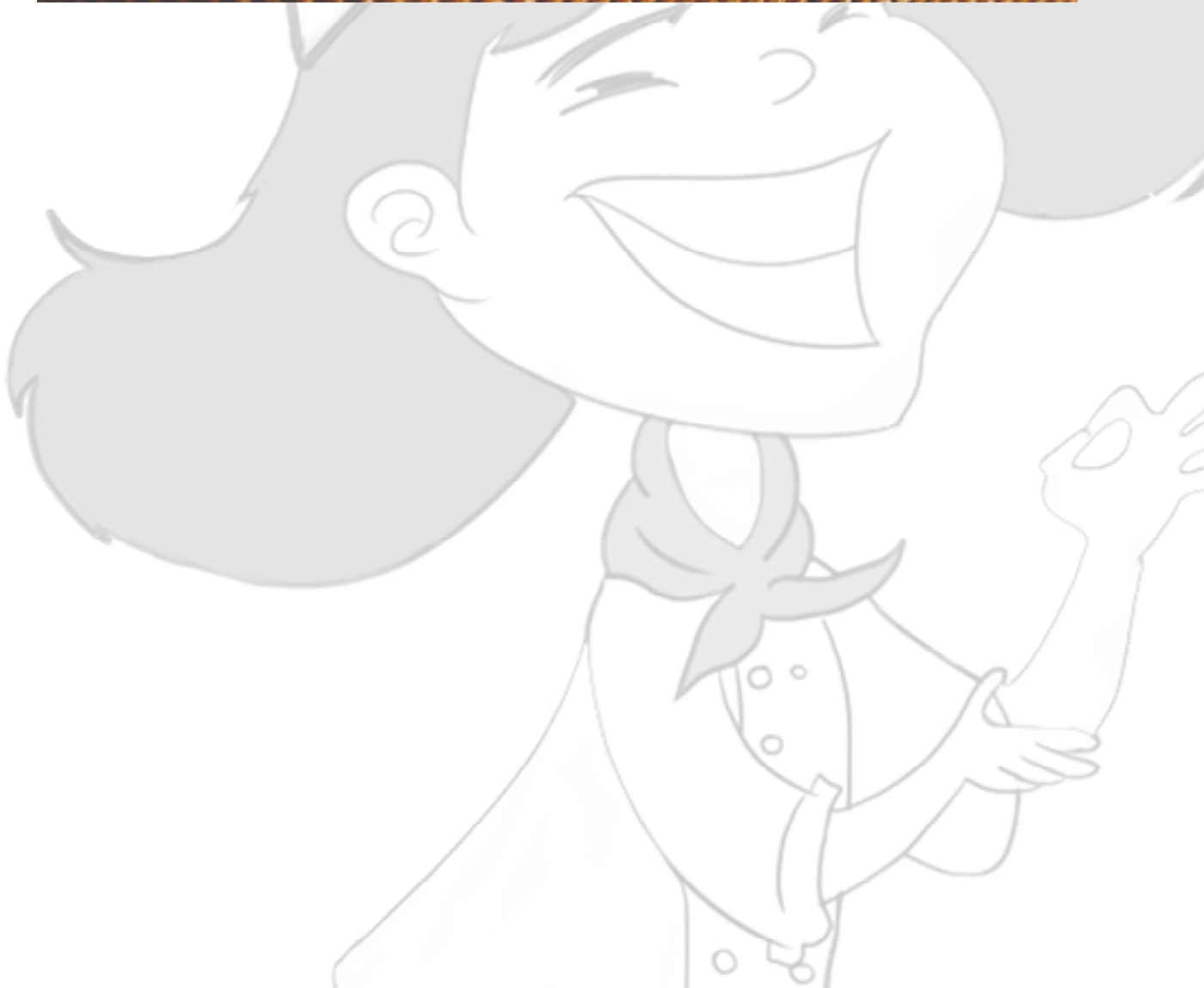
Feijão



Leite



Pão francês



Macarronada



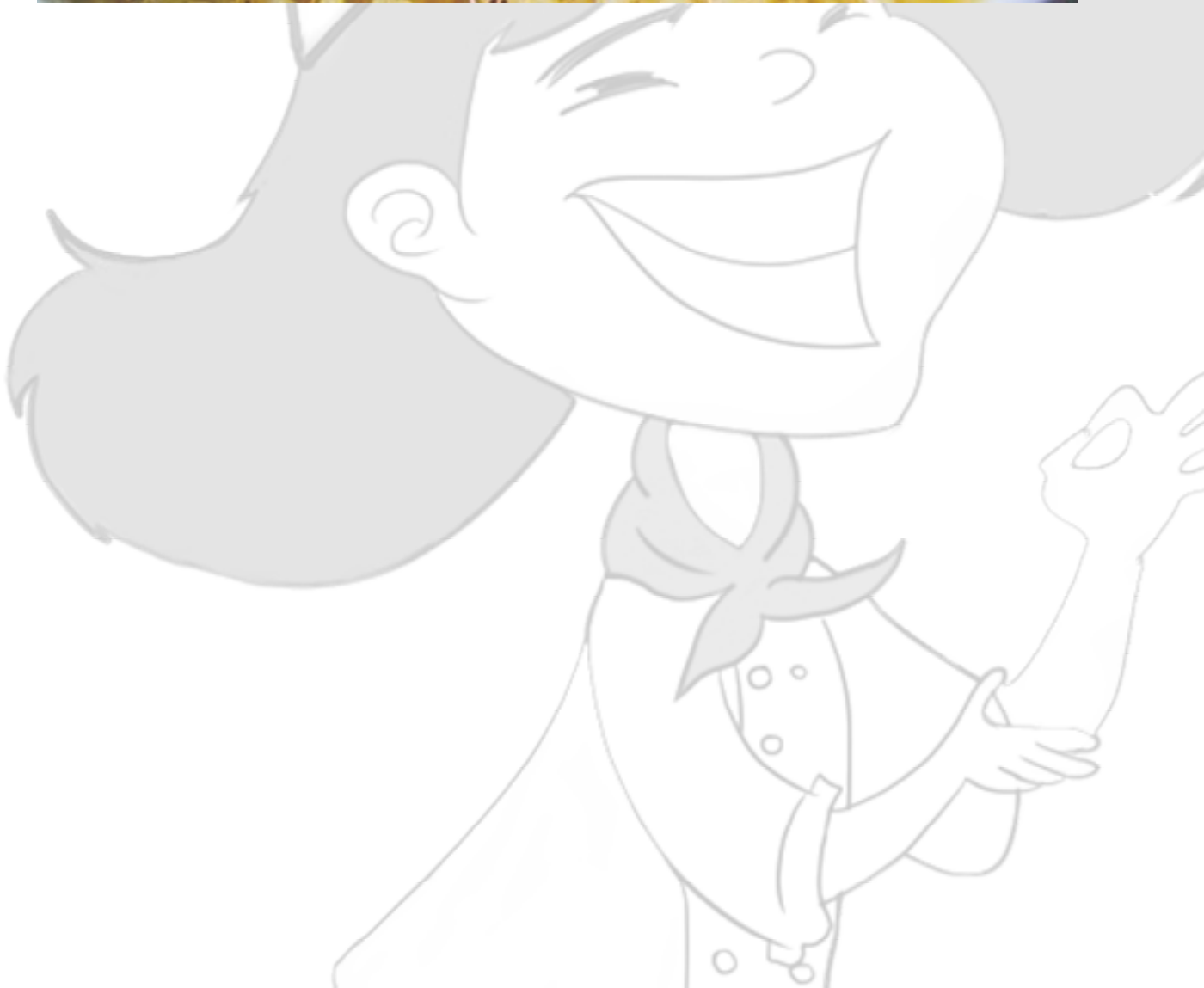
ULTRAPROCESSADOS



Bolacha recheada



Macarrão tipo "miojo"



Salgadinho de saquinho

