

ATIVIDADES PRÁTICAS

Educação nutricional para crianças do ensino fundamental

Índice das Atividades Práticas

Alimentos prediletos...57	Experimental...80
Origem dos alimentos...57	Índice de massa corporal
Sabor dos alimentos...58	(IMC)...81 Tabela de calorias...81
Quantidades de alimentos...58	
Consumo alimentar de um dia...60 Alimentação saudável...61	
Cartela de alimentos...61	
Tipos de alimentos...62	
Alimentos prediletos 1...63	
Alimentos prediletos 2...63	
Lanches saudáveis ...64	
Modo de preparo dos alimentos...64 Alimentos saudáveis...65	
Feira de ciências...66	
Gincana de alimentos...67	
Você é o que você come...67 Jogo da memória...68	
Jogo da força...68	
Jogo de adivinhação...69	
Interpretação do texto - A lenda da mandioca...69 Encenação do texto-A lenda da mandioca...71 Jogo de perguntas e respostas ...72	
Painel sobre Saúde...73	
Técnica dos Bilhetes...74	
Telefone sem Fio...75	
Preparo de horta...76	
Fazendo uma lancheira saudável...77	
Importância das refeições...77	
Nutrientes...78	
Questionário de vitaminas...79 Pirâmide dos Alimentos ...79 Cozinha	

Leitura e interpretação do texto
A lenda do guaraná: lenda dos índios
Maués...83 Glossário de alimentos...84
Hábitos alimentares brasileiros...85
Hábitos alimentares da Região
Nordeste...87 Hábitos alimentares da
Região Centro-Oeste...88 Hábitos
alimentares da Região Sul...89
Hábitos alimentares da Região
Sudeste...90 Hábitos alimentares da
Região Norte...90 Conservação de
alimentos...91
Palavras cruzadas...92
Escolha e Compra de Alimentos
...94 Visita ao
supermercado...94 Bactérias
em alimentos...95 Cuidados
com os alimentos...96
Higiene pessoal: lavagem das
mãos...96 Teste do ovo...97
Elaboração de rótulos de
alimentos..97 Analisando rótulos
de alimentos...98 Visita à cozinha
da escola...98
Visita à despensa da escola...99
Rótulo de alimentos...100
Arrecadação de alimentos...100
Reciclagem de Alimentos...101
Como aproveitar os alimentos ao máximo:
dicas e receitas...103
Desperdício de alimentos /
fome...107 Dramatização:
Propaganda de alimentos
saudáveis...108
Júri simulado...109
Pesquisa sobre dietas da
moda...109 Índice de massa
corporal (IMC)...110 Análise de
rótulos...111 Dominó...111

Temas

ALIMENTOS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIENTES

Alimentos prediletos



Objetivos da atividade

Avaliar os alimentos que os alunos mais gostam, de acordo com a variedade dos mesmos. Enfatizar a importância da variedade de alimentos e dos diferentes modos de preparação.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre a importância dos alimentos, incluindo aspectos como a variedade.

Material necessário

 Papel
 Lápis de cor

Procedimento

Os alunos deverão desenhar ou listar exemplos dos alimentos que mais gostam. Peça para colocarem vários exemplos (pelo menos dez).

Observe a VARIEDADE dos alimentos e se registrados por cada aluno e se contêm alimentos de todos os grupos/funções. Pergunte sobre os alimentos que não estiverem presentes (dê exemplos e pergunte se os alunos comem, se gostam, se já experimentaram de modos diferentes). Dê sugestões dos diferentes modos que os alimentos podem ser preparados (cozidos, assados, grelhados, fritos; em forma de purês, suflês, tortas; vitaminas, etc.). Discuta a importância dos alimentos que estiverem faltando (o que fazem para a saúde, que substâncias contêm, etc.).

Origem dos alimentos


Objetivo das atividades


Fixar conhecimento sobre a origem dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Origem dos alimentos (animal, vegetal, mineral).

Material necessário

 Recortes, desenhos ou nomes de diferentes tipos de alimentos (diferentes origens).

 Lápis de cor.

 Caderno de atividades ou papel.

 Cartazes.

Procedimentos

a) Sublinhar de vermelho os alimentos de origem animal, de verde os de origem vegetal e de amarelo os de origem mineral.

EX	frango	maçã	água	leite
	alface peixe	açúcar (cana)	ovo	beterraba
	Limão	sal	salsicha	mandioca

b) Desenhar dois tipos de alimentos de origem animal, vegetal e mineral. Escrever o nome dos alimentos ao lado dos desenhos.

c) Anotar cinco tipos de alimentos que você comer em cada dia da semana. Depois, classificar cada um deles de acordo com a origem.

d) Dividir a turma em três grupos. Cada grupo ficará responsável por um cartaz e por desenhar ou colar figuras de um tipo de origem de alimentos.

Sabor dos alimentos

Objetivo das atividades


Saber a variedade de alimentos que as crianças conhecem o sabor.

Conhecimentos prévios necessários

É interessante que os alunos já saibam a respeito da importância de uma alimentação variada.

Material necessário

 Desenhos, recortes ou nomes de diversos tipos de alimentos (atividade a).

 Alimentos de diferentes sabores (atividade b).

Procedimentos

a) Mostrar ou citar exemplos de diferentes tipos de alimentos. Montar um quadro com os sabores (doce, salgado, azedo ou ácido e amargo). O aluno deverá anotar no quadro os nomes dos alimentos mostrados ou citados, de acordo com o sabor que apresentam. Anotar também os alimentos dos quais desconhece o sabor.

EX: Couve, cebola, beterraba, bife, melancia, pimenta, azeitona, quiabo, jiló, tomate, repolho, salsicha, chocolate, limão, acerola, castanha, chuchu, agrião, abacaxi

Doce Salgado	Azedo (ácido)	Amargo
--------------	---------------	--------

b) Trazer para a sala de aula alimentos de vários sabores. Misturar os alimentos. Os alunos deverão fechar os olhos e provar alguns alimentos. Dizer o nome do alimento enquanto experimenta.

Quantidades de alimentos

Objetivos da atividade


Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável antes de serem introduzidos, pelo professor, os conhecimentos a respeito desse tema.

Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Conhecimentos “informais”, aqui considerados como os adquiridos sem a interferência do professor.

Material

 Esquemas em branco da Pirâmide dos Alimentos (anexo 2) - esquema para cada aluno (do tamanho de uma folha comum)

 Figuras de alimentos (recortes de revista ou desenhos, etc.)

 Cola

Procedimento

Cada aluno recebe 1 esquema da pirâmide e algumas figuras de alimentos (dos diferentes grupos).

Explique que as divisões de tamanhos diferentes dentro da pirâmide representam a quantidade de certos alimentos que devemos comer diariamente, ou seja, na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devemos comer em maior quantidade e assim por diante.

Entregue algumas figuras para cada aluno, de alimentos dos diferentes grupos. Os alunos deverão colar as figuras nos lugares que acham que é certo (antes de conhecerem a Pirâmide dos alimentos). Por exemplo: se o aluno acha que o alimento que devemos comer em maior quantidade é a carne, deve colar a figura na base. Após colarem todas as figuras, recolha o material.

O professor observa o resultado e discute alguns casos perguntando por que colaram tal alimento num determinado local da pirâmide. Escolha os erros mais comuns. Perguntar a opinião de outros alunos, estimular a participação da turma.

Explicar a Pirâmide dos alimentos e mostrar uma original.

Consumo alimentar de um dia

Objetivo

Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável antes de serem introduzidos, pelo professor, os conhecimentos a respeito desse tema.


Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.


Material

 Ficha de consumo alimentar de um dia (anexo 1)

Procedimento

Material necessário

 Ficha de planejamento alimentar (vide anexo 1)

 Lápis ou caneta

Procedimento

O aluno deverá preencher a ficha de acordo com o que costuma comer durante o dia (e não de acordo com o que acha que é certo). Não são necessárias as quantidades, apenas os tipos de alimentos. O aluno deverá somar o número de vezes que os alimentos de um mesmo grupo aparece e colocar o total de cada grupo no espaço correspondente.

Depois que o aluno preencher a ficha, o professor, baseado nos princípios pirâmide dos alimentos e seus grupos irá discutir com a turma os resultados obtidos.

Alimentação saudável

Objetivo da atividade

Estimular a reflexão do aluno a respeito do conceito de alimentação saudável e saber o que ele compreende sobre o assunto.

Conhecimentos prévios necessários

Estas atividades podem ser realizadas antes ou após uma aula sobre alimentação saudável, tanto para verificar o conhecimento que o aluno já possuía anteriormente ou que adquiriu com a aula.

Material necessário

 Caderno de atividades ou papel.

Procedimento

a) O aluno deverá escrever, com as próprias palavras, o que significa uma alimentação saudável e dar exemplos de alimentos que compõem tal alimentação.

b) Coloque V se a informação for verdadeira e F se for falsa.

() Uma boa alimentação dá energia para o corpo funcionar bem. () Tenho que comer muito para ter saúde.

() Só preciso comer se estiver com fome.

() A alimentação deve ser nutritiva, variada e em quantidade suficiente para ajudar no crescimento e desenvolvimento do organismo.

c) Copie as frases e responda:

- Marcos comeu bife, salada, arroz, feijão maçã e tomou suco de laranja.

- Rita comeu macarrão e bebeu refrigerante.

- Paulo comeu bastante salada, ovo e bebeu um copo de leite.

Quem você acha que comeu bem? Por que?

Cartela de alimentos

Objetivo da atividade


Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (grupos, funções, fontes de nutrientes, etc.).

Conhecimentos prévios necessários

Alimentos: definição, grupos, funções, características, entre outras que se fizerem necessárias de acordo com o jogo.

A pirâmide dos alimentos pode ser utilizada para introduzir tais conhecimentos.

Material

 1 tabela de alimentos, sendo que cada linha deve conter desenhos ou figuras de alimentos com características em comum (mesmo grupo, função ou origem, etc.).

O aluno deve circular o alimento que não apresente semelhança com os demais da mesma linha.

Ex.: Cartela de FUNÇÕES de alimentos

Leite	Coalhada	 Beterraba	 Iogurte
Maçã	Goiaba	 Caju	Queijo
Pão	Arroz	Peixe	Macarrão
Feijão	Sorvete	Frango	Bife de fígado
			

Tipos de alimentos


Objetivo da atividade


Associação de alimentos específicos a alimentos genéricos (ex.: associar maçã a fruta, arroz a cereais, etc.).


Conhecimentos prévios necessários

Explique apenas que cada cartaz representa o tipo de alimento que está escrito.

Material necessário

 Cartazes com os nomes de tipos de alimentos ao invés de figuras (ex: escreva cereais, massas, vegetais, frutas, leite e derivados, carnes, etc. em vez de desenhar esses produtos). Utilizar 1 (um) cartaz por grupo/tipo de alimento.

 1 sacola escura (não transparente)

 Algumas embalagens, produtos, desenhos ou alimentos de cada grupo/tipos de alimentos.

Procedimento

Coloque as embalagens ou desenhos ou alimentos na sacola. Peça para alguns

alunos retirarem 1 cada, olhar para o cartaz e dizer a qual grupo/tipo de alimento ele pertence.

Após o término da atividade, cole os desenhos no cartaz correspondente (caso a atividade não tenha sido realizada com figuras, peça para os alunos desenharem exemplos de alimentos).

Coloque os cartazes num mural, se possível.

Alimentos prediletos 1



Objetivos da atividade

Avaliar os alimentos que os alunos mais gostam, de acordo com a variedade dos mesmos. Enfatizar a importância da variedade de alimentos e dos diferentes modos de preparação.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre a importância dos alimentos, incluindo aspectos como a variedade.

Material necessário

 Papel
 Lápis de cor

Procedimento

Os alunos deverão desenhar ou listar exemplos dos alimentos que mais gostam. Peça para colocarem vários exemplos (pelo menos dez).

Observe a VARIEDADE dos alimentos registrados por cada aluno e se contêm alimentos de todos os grupos/funções. Pergunte sobre os alimentos que não estiverem presentes (dê exemplos e pergunte se os alunos comem, se gostam, se já experimentaram de modos diferentes). Dê sugestões dos diferentes modos que os alimentos podem ser preparados (cozidos, assados, grelhados, fritos; em forma de purês, suflês, tortas; vitaminas, etc.). Discuta a importância dos alimentos que estiverem faltando (o que fazem para a saúde, que substâncias contêm, etc.).

Alimentos prediletos 2

Objetivo da atividade

Estimular o aluno a experimentar diferentes tipos de alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável.

Material necessário

 Caderno de anotações ou papel.

Procedimento

(mostrar uma figura de uma criança rejeitando um alimento dizendo que não gosta e a mãe respondendo que ele ainda não provou).

Responda:

Como a criança poderá saber se a comida é gostosa ou não? Quais os alimentos de que você gosta?

Quais os que você não gosta? Você já provou todos eles? (citar os que não provou).

Formar duplas. Cada dupla deverá levar para a sala de aula, no dia seguinte, um alimento que o outro colega da dupla nunca tenha experimentado. Discutir com a turma os resultados.

Lanches saudáveis

Objetivo da atividade

Incentivar o consumo de lanches saudáveis.

Conhecimentos prévios necessários

Importância dos alimentos; alimentos saudáveis.

Procedimento

Os alunos deverão levar para a sala de aula alimentos saudáveis para o lanche. Poderá ser realizado um piquenique ou uma troca de lanche entre os alunos. Cada um deverá explicar por que considera o lanche escolhido saudável.

Outra sugestão: o professor define uma data e a partir desse dia os alunos deverão levar para o lanche somente alimentos saudáveis. O aluno que não seguir as regras pagará uma prenda.

Modo de preparo dos alimentos


Objetivo da atividade

Explicar a importância de se provar um mesmo alimento preparado de diferentes maneiras.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável, origens e tipos de alimentos.

Material necessário

 Cartazes com figuras de um mesmo alimento em vários tipos de preparação. Ex.: leite

– iogurte, vitamina, sorvete, queijo

 Carne – almôndega, bife, carne moída, enroladinho de carne

Procedimento

Explicar que os alimentos podem ser preparados de diferentes maneiras e que o modo de prepará-los pode torná-lo gostoso ou não (para cada pessoa). Por isso é importante experimentar diferentes tipos de preparações com o mesmo alimento para ver se gosta ou não.

Tarefa para casa: o aluno irá provar um alimento que não gosta ou que “acha” que não gosta de um jeito diferente. O professor pode dar algumas sugestões.

Algumas sugestões:

-Legumes: sopa, purê, suflê, torta, legumes ao molho, legumes fritos (esporadicamente), misturados ao feijão ou ao arroz, etc.;

-Saladas: usar diferentes molhos e condimentos tais como vinagre, azeite de oliva, limão, coentro, salsa, maionese, etc.;

-Frutas: batidas em vitaminas, salada de frutas, sucos mistos, doces de frutas (caseiros ou tortas, bolos).

Abuse da criatividade!

Alimentos saudáveis

Objetivos da atividade

Verificar se os alunos conhecem diferentes tipos de alimentos saudáveis, além de ampliar o conhecimento e estimular o consumo dos mesmos.

Conhecimentos prévios necessários

Definições de alimentação saudável (alimentos saudáveis), origens, funções e tipos de alimentos.

Material necessário

Cartaz com alimentos saudáveis de diversos tipos (ex: pães, cereais, diversos tipos de frutas e verduras, carnes, feijões, ovos, leite, queijo)

Os alunos deverão identificar e citar os nomes dos alimentos que conhecem. O professor deve observar os alimentos não identificados e a que tipos de alimentos pertencem. Citar o nome desses alimentos e explicar por que são saudáveis. Estimular o consumo dos mesmos, dentro da realidade do aluno.

Feira de ciências

Objetivo

Promoção de hábitos saudáveis, aprofundamento de informações sobre alimentação e nutrição; estímulo à pesquisa.


Conhecimentos prévios necessários


Alimentação saudável; nutrientes; valor nutricional; outros temas que se fizerem necessário.


Material necessário


De acordo com os eventos a serem propostos pelo professor.


Sugestões


 Exposição de pratos típicos regionais, estabelecendo valores nutricionais dos mesmos;


 Exemplos de cardápios com alimentos saudáveis, incluindo sugestões para o cardápio da escola e mudanças na cantina (sugerir inclusão de opções de alimentos saudáveis);

 Pesquisa sobre alimentação alternativa com resultados de receitas testadas pelos alunos;


 Pesquisa sobre tabus alimentares: entrevistar pessoas do convívio diário sobre crenças relacionadas a alimentos. Após a coleta de informações, procurar a existência de comprovação científica (consultar profissionais, livros, *internet*, etc.);


 Cozinha experimental: receitas simples feitas na hora para quem quiser experimentar;

 Exposição de produtos típicos do cerrado, demonstrando o valor nutricional de cada um e sugestões de receitas;

 Abordar o tema “faça do seu alimento o seu remédio”: construção de frascos simbolizando remédios, contendo no interior um exemplo de alimento. A bula deverá conter os benefícios daquele alimento para a saúde, as doenças que pode prevenir ou curar, etc.;

 Pesquisa sobre alergias e infecções alimentares (causas, sintomas);

 Pesquisa sobre assuntos polêmicos: dietas da moda, suplementos nutricionais, anabolizantes (devem ser ressaltados os aspectos negativos, experiências frustradas, etc.);

 Livros e revistas elaborados pelos alunos relacionados à alimentação.

Gincana de alimentos

Objetivos

Promoção de hábitos saudáveis, aprofundamento de informações sobre alimentação e nutrição.

Conhecimentos prévios necessários


Alimentação saudável; nutrientes; valor nutricional.

Material necessário

De acordo com os eventos a serem propostos pelo professor.

Sugestões

 Teste de perguntas e respostas sobre alimentação saudável;

 Elaboração de 2 tipos de cardápios: um com alimentos saudáveis e outro com alimentos de baixo valor nutritivo. Ganha ponto o melhor cardápio saudável e o “pior” cardápio não saudável;

 Sugestões de opções de alimentos da cantina da escola.

Você é o que você come


Objetivos


Fixar conhecimentos sobre alimentação saudável; reflexão sobre o tema; associação ao dia-a-dia.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável.

Material necessário

 Moldes de 2 bonecos (recortes de revista ou desenho): um com peso adequado e outro com excesso de peso (gordura);

 Figuras de diversos tipos de alimentos;

 Cola.

Procedimento

Os alunos deverão selecionar os alimentos que consideram pertencer ao tipo de alimentação dos 2 bonecos e colar esses alimentos pelo corpo dos bonecos. Discutir os resultados.

Jogo da memória

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (tipos, origens, etc.).

Conhecimentos prévios necessários






Alimentos: definição, tipos, origens, funções, características, entre outras que se fizerem necessárias de acordo com o jogo.

Material necessário

Recortes de revista, ou desenhos ou figuras de alimentos de diferentes tipos.
Colar ou escrever todos os itens em um papel duro (como cartolina), recortar em forma de CARTAS de baralho (do mesmo tamanho e cor)

Procedimento

O jogo da memória consiste em mostrar todas as cartas, depois virá-las de cabeça para baixo e misturá-las. O aluno deve virar uma delas e descobrir onde está o par que lhe corresponde, que pode ser uma figura exatamente igual ou que tenha alguma relação, como por exemplo:

-  Façam parte de um mesmo grupo/tipo de alimentos;
-  Façam parte de uma mesma refeição;
-  Tenham a mesma função (energético, construtor ou regulador);
-  Sejam da mesma origem (vegetal, mineral ou animal);
-  Devam ser consumidos com controle, etc.

Realiza-se apenas uma única mistura das cartas, no princípio do jogo. Na medida em que forem sendo viradas, o jogo fica mais fácil pois o aluno irá identificando o local onde se encontram as cartas correspondentes. Quando o par é encontrado, deve ser separado do restante das cartas. Quando não encontrado, é novamente colocado de cabeça para baixo. A brincadeira termina quando todos os pares forem encontrados.

Jogo da força

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (funções, origens, etc.).

Conhecimentos prévios necessários

Alimentos: definição de origem, funções, características, entre outras que se fizerem necessárias de acordo com o jogo.

Procedimento

O professor pensa em um alimento, faz o esquema da forca no quadro ou num papel e dá uma dica para a turma com relação ao alimento. Por exemplo: se pensou em tomate, a dica pode ser “alimento de origem vegetal”.

Este jogo pode ser realizado de diferentes maneiras como em dupla ou em grupo, sendo que, nesses casos, os alunos é que escolhem os alimentos e dão as dicas uns para os outros.

Jogo de adivinhação

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentos (tipos, origens, funções, etc.).

Conhecimentos prévios necessários

Alimentos: definição, tipos, funções, características, entre outras que se fizerem necessárias de acordo com o jogo.

Procedimento

Este jogo é semelhante ao da forca. Divida a turma em dois grandes grupos. Pense em um alimento e dê uma dica sobre o mesmo. Por exemplo: se pensou em arroz, a dica pode ser “alimento energético”, ou “faz parte do prato de quase todo brasileiro, ao lado do feijão”, etc.

Comece a escrever o nome do alimento no quadro, sem parar mas lentamente. O grupo que adivinhar primeiro a palavra antes que o professor termine de escrevê-la ganha 1 ponto e assim por diante. O grupo que souber a palavra pode dizê-la em voz alta a qualquer momento. Se a resposta não estiver correta o ponto vai para o grupo adversário. O professor escolhe o número de pontos que irá definir o grupo vencedor.

Interpretação do texto “A lenda da mandioca”, adaptado de Helena Pinto Vieira.

Objetivo da atividade

Aumentar e reforçar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentos através de um texto educativo.

Conhecimentos prévios necessários:

Conhecimentos básicos sobre alimentos tais como: tipos de alimentos, alimentos

Procedimento de identificação de alimentos.

Leia e interprete o poema “A lenda da mandioca” com seus alunos. Caso já tenham sido introduzidas algumas informações sobre nutrição, faça perguntas a respeito desse tema. Use dicionário caso necessário.

A LENDA DA MANDIOCA

Nasceu num dia de sol
Uma índia mui gentil...
Era neta de um
guerreiro Da forte tribo
Tupi.

O velho guerreiro da
tribo Desejou matar a
filha Que lhe dera tal
netinha,
Por julgar ser
estrangeiro O pai
dessa curumim.

Num sonho feliz,
porém, Escutou dizer-
lhe alguém: “se você
hoje maldiz
a criança que nasceu
cedo vai se arrepender.
Foi Tupã que a enviou,
Deixe, pois, a mãe
viver...”




Todos logo então
buscaram Naquela casa
Tupi,
E no fundo
encontraram A raiz
que tinha a forma Do
corpinho de Mani.
Julgaram os índios que a planta
Lhes desse força e vigor,
Comeram dela bastante
E exaltaram seu sabor.

Mani, assim se
chamou Aquela bela
menina,
Que pouco tempo
durou, Pois Tupã, bem
pequenina, Para o céu
logo a levou.

Foi enterrada na
oca, E uma planta
viçosa Na terra forte
brotou, Cresceu e
frutificou.

E foi assim que
aprendeu O bravo
povo Tupi
A fazer uso da planta
Que se chamou
mandioca Em memória
de Mani.

Sugestões de perguntas sobre nutrição:

-  Que tipo de alimentos é a mandioca?
-  A mandioca é um alimento de que origem?
-  Por que a mandioca é um

alimento saudável? 🏠 De que maneira ela
pode ser preparada ?

🏠 Quais os alimentos que a mandioca acompanha numa refeição?

72

🏠 Procedimento

Encenação do texto “A lenda da mandioca”, adaptado de Maria Thereza Cunha de Giacomo.

Objetivo da atividade

Aumentar e reforçar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentos através da dramatização de um texto educativo.

Conhecimentos prévios necessário

Conhecimentos básicos sobre alimentos tais como: tipos de alimentos, alimentos saudáveis e origens de alimentos.

Material necessário

 1 pedaço de mandioca (sem descascar)

 1 pedaço de mandioca descascado

Procedimento

Leia o texto “A lenda da mandioca: lenda dos índios Tupi” para seus alunos.

Leia o texto novamente mas desta vez, enquanto se realiza a leitura, os alunos dramatizam o texto. É necessária a atuação de quatro alunos (2 meninas para os papéis de mãe e de Mani, respectivamente; 2 meninos para os papéis de pai e pajé, respectivamente).

Caso já tenham sido introduzidas algumas informações sobre nutrição, faça perguntas a respeito desse tema.

A LENDA DA MANDIOCA: lenda dos índios Tupi

Nasceu uma indiazinha linda e a mãe e o pai tupis espantaram-se:

—Como é branquinha esta criança!

Era mesmo. Perto dos outros curumins da taba, parecia um raiozinho de lua.

Chamaram-na Mani.

Mani era linda, mas silenciosa e quieta. Comia pouco e pouco bebia. Os pais preocupavam-

se

—Vá brincar, Mani, dizia o pai.

—Coma um pouco mais, dizia a mãe.

Mas a menina continuava quieta, cheia de sonhos na cabecinha. Mani parecia esconder um

mistério.

Uma bela manhã, não se levantou da rede.

O pajé foi chamado. Deu ervas e bebidas à menina. Mas não atinava com o que tinha Mani.

Toda a tribo andava triste. Mas, deitada em sua rede, Mani sorria, sem doença e sem dor.

E, sorrindo, Mani morreu.

Os pais a enterraram dentro da própria oca. E regavam sua cova todos os dias,

como era costume entre os índios Tupis. Regavam com água; mas também com lágrimas de saudade.

Um dia, perceberam que do túmulo de Mani rompia uma plantinha verde e viçosa.⁷⁴
Procedimento Que planta será esta? Perguntaram, admirados. Ninguém a conhecia.

—É melhor deixá-la crescer, resolveram os índios. E continuaram a regar o brotinho mi- moso.

A planta desconhecida crescia depressa. Poucas luas se passaram e ela estava altinha, com um caule forte, que até fazia a terra se rachar em torno.

—A terra parece fendida, comentou a mãe de Mani. — Vamos cavar?

E foi o que fizeram. Cavaram pouco e, à flor da terra, viram umas raízes grossas e morenas, quase da cor dos curumins, nome que dão aos meninos índios. Mas, sob a casquinha marrom, lá estava a polpa branquinha, quase da cor de Mani. Da oca de terra de Mani surgia uma nova planta!




—Vamos chamá-la Mani-oca, resolveram os índios. — E, para não deixar que se perca, vamos tentar transformar a planta em alimento!

Assim fizeram! Depois, fincando outros raminhos no chão, fizeram a primeira plantação de mandioca. E até hoje entre os índios do Norte e Centro do Brasil é este um alimento muito importante.

E, em todo o Brasil, quem não gosta da plantinha misteriosa que surgiu na casa de Mani?

Sugestões de perguntas sobre nutrição

 Que tipo de alimentos é a mandioca?

 A mandioca é um alimento de que origem?  Por que a mandioca é um alimento saudável?  De que maneira ela pode ser preparada ?

 Quais os alimentos que a mandioca acompanha numa refeição?

 Você já comeu mandioca? Gostou?

Jogo de perguntas e respostas


Objetivos da atividade


Fixar conhecimentos sobre diversos assuntos relacionados a alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Assuntos diversos sobre alimentos, de acordo com os temas que serão abordados durante a atividade.

Material necessário

 1 saco plástico com cerca de 20 perguntas.

 1 saco plástico com cerca de 20 respostas, para aquelas perguntas.

Procedimentos

O professor divide os participantes em dois grupos: um de entrevistados e outro de entrevistadores.

O professor escolhe um elemento do grupo de entrevistadores para escolher alguém do grupo de entrevistados, para fazer uma pergunta.

O entrevistador sorteia uma pergunta do saco e a faz para o entrevistado.

Para responder, o entrevistado também deverá sortear uma resposta de dentro do saco.


Depois de respondê-la, o professor escolhe outra pessoa do grupo de entrevistados e repete o processo.

Quando todos os participantes do grupo de entrevistadores já tiverem feito suas perguntas, o professor inverte: O grupo de entrevistadores passa a ser o de entrevistados e vice-versa.

Ao final da atividade, os alunos deverão descobrir as respostas corretas para cada pergunta.

Sugestões

 As perguntas devem ser criativas, curiosas e engraçadas.

 Cada pergunta colocada dentro do saco tem sua respectiva resposta no outro. Após o sorteio de perguntas e respostas, notar-se-á que algumas se complementarão, mesmo que fiquem malucas, tais como os exemplos abaixo:

a) Pergunta: Quais alimentos devemos comer diariamente?

Resposta: doces, frituras e refrigerantes.

b) Pergunta: Que alimentos devemos controlar na nossa alimentação?

Resposta: Todos os tipos de alimentos.

Painel sobre Saúde

Objetivo

Reforçar conhecimentos sobre alimentação saudável.

Materiais

 Cartolinas.

 Cola.

 Pincéis atômicos coloridos.

 Revistas.

Procedimentos

O professor solicita que todos os participantes sentem em volta de uma mesa e apresenta todos os materiais.

Pede para que procurem e recortem em revistas, figuras relacionadas à alimentação.


Em seguida, pede para que montem um painel sobre Alimentação intitulado: Alimentação Saudável é...

Depois, todos discutem e refletem sobre o que é Alimentação Saudável.

Sugestões

 As revistas devem ser variadas e bem ilustradas.

 O grupo deve apresentar o painel.

 O painel sobre alimentação pode conter diversos temas tais como: alimentos que devem ser controlados; exemplos de lanches saudáveis; alimentos de origem animal/ mineral/ vegetal, alimentos energéticos/ construtores/ reguladores e assim por diante.

 Essa mesma atividade pode ser feita com alimentos concretos ou de brinquedo.


Técnica dos Bilhetes

Objetivo

Fixar conhecimentos sobre alimentação saudável através de uma atividade descontraída.

Materiais

 Folhas de papel com os bilhetes escritos.

 Fita crepe.

 Pincel atômico.

Procedimentos

O professor solicita a todos que formem um grande círculo.

Todos devem ser colocados lado a lado, com as costas voltadas para fora do círculo. O professor prende nas costas de cada participante um bilhete.

Cada pessoa terá um bilhete diferente em suas costas.

Colocados todos os bilhetes, o professor solicita a cada elemento do grupo que ande aleatoriamente pela sala e de repente pare atrás do outro participante, leia os bilhetes e atenda o que se pede.

Não poderá ler em voz alta o bilhete, apenas atender o pedido. Se por exemplo, estiver escrito:

– Estou com sede, traga-me água! O outro participante deve atender o pedido.

Depois de um tempo, o professor solicita que se forme novamente a roda e pede para que cada um adivinhe o que estava escrito em seu bilhete.

Caso o grupo tenha dificuldade, pode se dar mais um tempo para que todos atendam o pedido daquele participante, que não conseguiu imaginar o que estava escrito.

Em seguida, forma-se novamente o círculo.

Pergunta-se para os participantes se conseguiram adivinhar a mensagem do bilhete. Caso não, o professor pede para que ele retire o bilhete de suas costas e o leia.

Sugestões

Algumas sugestões de bilhetes:
Você sabe qual o meu alimento

predileto? O que você trouxe de
lanche hoje?

Posso comer o seu lanche?
 Estou com sede, quero um copo de água! Cite alguma fruta de que você goste.
 De que verduras você gosta?
 Você gosta de comer peixe? De que jeito?
 Qual o seu prato predileto?
 Sua avó cozinha bem? O que ela faz de mais gostoso? Você pratica algum esporte? Qual?
 O que você acha das aulas de Educação Física? Para que elas servem? O que você come no café da manhã?
 O que você come no almoço? O que você come no jantar?
 O que você come na hora do lanche? Eu adoro carne de jacaré.
 E você?
 É verdade que você adora comer carne de cobra?
 Que tipos de alimentos devemos evitar ou comer em pequenas quantidades para termos uma alimentação saudável?
 Hoje eu trouxe de lanche batata frita e refrigerante. O que você acha disso?

OBS: Os bilhetes não podem ser ofensivos ou depreciativos.

Telefone sem Fio

Objetivos

Fixar conhecimentos de alimentação saudável através de atividade descontraída; Estimular a aproximação e a interação do grupo.

Materiais

Frases a respeito do tema.

Procedimentos

O professor solicita que todos os participantes sentem em forma de círculo. Então, sussurra uma frase para um dos participantes somente uma vez e pede para que este faça o mesmo com o participante ao lado.

A segunda pessoa irá transmitir a mensagem para a terceira e assim por diante.

Depois de todos terem ouvido as versões da frase, pede-se para que a última pessoa que escutou a frase relate-a para todos.

Em seguida, o penúltimo faz a mesma coisa e assim sucessivamente.

Discute-se com o grupo o que ocorreu com a mensagem e qual seria a frase correta.

Sugestões

Comemos porque sentimos fome, para crescer, ter saúde e energia e também porque é gostoso.

Os alimentos podem ser divididos de acordo com as funções em construtores, energéticos, reguladores.

Os alimentos podem ser divididos de acordo com a origem em animal, vegetal ou mineral. Os princípios da alimentação saudável são variedade, moderação e equilíbrio.

Preparo de horta

Objetivos da atividade

Incentivar o consumo de alimentos importantes como os vegetais através de atividade que estimule cuidados e acompanhamento no crescimento desses alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Importância e funções dos vegetais na alimentação.

Material necessário

O preparo de hortas requer dedicação e cuidados especiais. Procure realizar esta tarefa com carinho e atenção, pois assim terá a sua disposição verduras frescas e estará contribuindo para conservar e preservar o solo.

Os vegetais têm certas características que precisam ser respeitadas. Sugerimos que você plante, na horta da sua escola, hortaliças (vegetais) que exijam técnicas simples de plantio como salsa, coentro, espinafre, rabanete, nabo, alface, alho, berinjela, beterraba, cebola, cebolinha, cenoura, couve-flor, couve, chuchu, pimentão e repolho.

A tabela a seguir mostra algumas orientações para a realização da horta. Os vegetais citados podem ser plantados em qualquer época do ano. Peça ajuda ao professor para medir o espaçamento.

CULTURA	COLHEITA	ESPAÇAMENTO
(em cm)		
Abóbora	5 a 6 meses	200 x 200
Acelga	60 a 70 dias	40 x 40
Alface	60 a 80 dias	30 x 30
Berinjela	120 a 130 dias	50 x 60
Beterraba	75 a 90 dias	30 x 30
Cebola	170 a 180 dias	15 x 20

Cenoura	80 a90 dias	20 x 10
Chicória	3 meses	30 x 30
Couve	3 meses	50 x 50
Couve-flor	4 a 5 meses	60 x 60
Espinafre	2 a 3 meses	25 x 25

Nabo	2 a 3 meses	2 C X 2 C
Pepino	2 a 3 meses	’ E () E (
Pimentão	130 a 150 dias	
Quiabo	60 a 80 dias	’ (() E (
Rabanete	30 dias	: (: !
Repolho	4 meses	E C X E C
Salsa	40 a 50 dias	
Tomate	4 meses	E C X E C


Lembre-se: é importante que você cultive as hortaliças e as aprecie em sua alimentação. Elas são ricas substâncias saudáveis que nos deixam fortes e ajudam no crescimento e desenvolvimento (vitaminas e minerais).


Fazendo uma lancheira saudável

Objetivo

Fixar conhecimentos sobre alimentação saudável montando sua própria lancheira

Materiais

 Lancheira da própria criança

 Desenhos de vários tipos de alimentos ou exemplos de alimentos trazidos pelos alunos

Procedimento

Cada criança com sua lancheira vazia, vai escolher 3 desenhos de alimentos ou exemplos de alimentos concretos para compor sua lancheira. Depois da escolha será discutido porque elas escolheram estes alimentos e ainda se foi uma escolha adequada ou não.


Ao final da dinâmica propõe-se para a criança que ela ajude a mãe a montar sua lancheira a partir das discussões realizadas em sala.

Importância das refeições

Objetivo

Explicar a importância das refeições para crescer, desenvolver, etc.

Material

 Desenhos explicativos de um bonequinho em cartolina (dar nome ao personagem)

Procedimento

O professor questiona: por que comemos? Por que se alimentar é tão importante? Responder a tais perguntas com desenhos do personagem em diferentes situações, explicando cada uma delas:

-Nós comemos porque temos fome. Nosso estômago é inteligente e “avisa” (faz barulho) quando sentimos fome (mostrar o personagem com fome);

-Comemos para crescer, para poder caminhar e falar. Pensem em todas as coisas que vocês podem fazer com o corpo e a mente que não podiam fazer quando eram bebês (peça para citarem exemplos). Vocês podem fazer isso hoje porque os alimentos fornecem as substâncias (ou nutrientes) necessárias para o crescimento e desenvolvimento dos músculos ossos, pele. Cérebro, etc. (mostrar o personagem crescendo);

-Para termos energia. Quando temos fome e não nos alimentamos, ficamos cansados e com sono. Isso porque estamos sem energia para realizar as atividades. O corpo precisa de energia para se movimentar, do mesmo modo que uma máquina precisa de bateria para funcionar. A bateria do nosso corpo, ou seja, aquilo que faz com que o nosso corpo funcione são os alimentos. Nosso corpo não funciona, não vive sem os alimentos: não se mexe, não estuda, não brinca... (mostrar o personagem fazendo alguma atividade);

-Para termos saúde. Os alimentos nos protegem de doenças pois nos deixam fortes e bem dispostos! (mostrar o personagem feliz, com saúde);

-Comemos porque é gostoso! Comer não só faz bem como é muito bom! E fica ainda melhor quando experimentamos diferentes tipos de alimentos e quando podemos compartilhar o momento das refeições com a família e amigos! (mostrar o personagem saboreando um alimento);

Nutrientes

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos sobre os nutrientes presentes nos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; tipos e funções de alimentos; nutrientes.

Material necessário

Caderno de anotações ou papel.

Procedimento

1. Faça uma lista dos alimentos de que gosta (ou que come, etc.). Depois, separe os alimentos de acordo com a origem, com o tipo de nutriente e com a função.

2. Faça outra lista semelhante só que com os alimentos de que não gosta. Será que eles estão fazendo falta na sua alimentação? Você come outros tipos de alimentos que possam “substituir” os que você não gosta?

Questionário de vitaminas

Objetivo da atividade

Fixar os conhecimentos a respeito das vitaminas quanto a nomes, funções e fontes.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre as principais vitaminas: tipos, funções simplificadas e fontes alimentícias.

Material necessário

Caderno de anotações ou papel.

Procedimento

Elabore um questionário sobre vitaminas. Ex.:

- Qual a vitamina que evita problemas com a visão?
- Em quais alimentos encontramos a vitamina B1?
- Qual a vitamina que evita doenças como a gripe?
- Qual a função da vitamina A?

Outra variação desta atividade pode ser feita com alimentos concretos. Os alunos levam diferentes tipos de alimentos para a sala de aula e deverão dizer os tipos de vitaminas que cada um deles contém.

Pirâmide dos Alimentos

Objetivos

Avaliar conhecimentos “informais” sobre alimentação saudável; facilitar a introdução da Pirâmide dos Alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; origem e grupos de alimentos.

Material necessário

 Esquema em branco da Pirâmide dos Alimentos de tamanho grande;

- 🏠 Recortes, figuras ou desenhos de diversos tipos de alimentos;
- 🏠 Cola ou fita adesiva,

🏠 Procedimento

O professor coloca o esquema da pirâmide em um local de fácil visibilidade e acesso para toda a turma. Explicar a pirâmide apenas de acordo com a proporção (quantidades), sem citar os tipos de alimentos: na base situam-se os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, no topo, em menor quantidade e assim por diante.

Distribuir as figuras de alimentos aos alunos.

Os alunos deverão dirigir-se ao esquema da pirâmide e colar as figuras no lugar que achar adequado.

Apresentar a pirâmide e discutir o resultado (ou vice-versa).

Cozinha Experimental

🏠 Objetivo

Estimular o interesse pelos alimentos, cuidados no preparo; estimular o sentimento de responsabilidade, independência, atitudes em grupo; fixar conhecimentos sobre alimentação de modo descontraído e interativo.

🏠 Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável.

Demais conhecimentos que o professor queira enfatizar (higiene, pirâmide dos alimentos; grupos, funções de alimentos; nutrientes; aproveitamento de alimentos, etc.).

🏠 Material necessário

- 🏠 De acordo com o alimento que se deseje preparar;
- 🏠 Receitas de alimentos trazidas pelas crianças;
- 🏠 Cozinha da escola.

🏠 Procedimento

Esta atividade pode ser realizada de diversas maneiras.

O professor pode pedir aos alunos que tragam receitas de alimentos:

- Saudáveis;
- De um certo tipo de origem (animal/ vegetal/ mineral);
- De um certo tipo de função (construtores/ reguladores/ energéticos);
- De um certo grupo (pães e massas/ frutas/ verduras/ carnes/ leite, etc.);
- Fontes de um certo nutriente (vitaminas, minerais, proteína, etc.);
- Alimentos típicos regionais;
- Alimentos típicos do cerrado;
- De acordo com as divisões da Pirâmide dos alimentos e assim por diante.

Prepare os alimentos junto com os alunos (com bastante cuidado e atenção) e depois é só saborear!

Abuse da criatividade!

Índice de massa corporal (IMC)

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentação saudável para evitar doenças como a obesidade e a desnutrição, através do uso do IMC.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; obesidade; desnutrição; IMC.

Material necessário

 Caderno de anotações e calculadora.

Procedimento

- a) Calcule o IMC de três colegas da turma e classifique.
- b) Faça o mesmo com os membros de sua família.
- c) O que você recomendaria àquele(s) que possui um IMC abaixo ou acima do normal para a idade?

Tabela de calorias

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos sobre energia originada dos nutrientes.

Conhecimentos prévios necessários

Nutrientes; caloria e calorias dos nutrientes.

Material necessário

 Calculadora e caderno de atividades.

Procedimento

Dividir a turma em 2 grupos. Cada grupo calcula as calorias e os nutrientes de um dos cardápios e depois discute as diferenças entre eles (quanto a calorias e nutrientes).

A tabela a seguir, contém a quantidade de nutrientes **por 100g de alimento**:

Alimento (100g/ml)	Proteínas (g)	Açúcares (g)	Gorduras (g)
Alface	1	3	0
Arroz	2	3 2	3
Batata frita	4	3 6	
Bife	28	0	
Biscoito recheado	9	7 4	8
Bolo simples	8	5 5	
Cachorro quente	9	2 5	
Cenoura crua	1	1 0	0
Chuchu cozido	1	9	
Feijão	4	1 2	1
Frango assado	18	0	
Leite integral	4	5	3
Maçã	0,5	1 5	
Manteiga	0,5	0	
Ovo frito	14	0	
Pão francês	9	5 7	
Refrigerante	0	1 0	0

Salada de frutas	0,7	2 4
Sorvete	3	2 4
Suco de laranja	0,5	1 3

Cardápio 1

Renata consumiu no café da manhã, almoço e lanche da tarde, os seguintes alimentos:

Café da manhã

Leite (200ml)
Pão (50g)
Manteiga (5g)
Maçã (100g)

Almoço

Alface (10g)
Cenoura
(10g) Frango
(50g) Arroz
(100g)
Feijão -concha pequena
(50g) Chuchu cozido (50g)
Salada de frutas
(100g) Suco de
laranja (200 ml)

Lanche da tarde

Bolo simples (50g)

Calcule a quantidade de calorias e a porcentagem de nutrientes que Renata consumiu nessas refeições.

Cardápio 2

Miguel consumiu no café da manhã, almoço e lanche da tarde, os seguintes alimentos:

Café da manhã

Leite (200ml)
Pão (50g)
Manteiga (10g)
Ovo frito (50g)

Almoço

Cenoura (10g)
Bife (100g)
Arroz (100g)
Feijão (50g)
Batata frita (100g)
Sorvete (100g)
Refrigerante (200 ml)

Lanche da tarde

Cachorro quente (100g)

Calcule a quantidade de calorias e a porcentagem de nutrientes que Miguel consumiu nessas refeições.

Leitura e interpretação do texto “A lenda do guaraná: lenda dos índios Maués”, adaptado de Maria Thereza Cunha de Giacomo.

Objetivo da atividade

Reforçar o conhecimento sobre importância dos alimentos através de atividade interativa.

Conhecimentos prévios necessários

Importância dos alimentos.

Procedimento

Leia e interprete o texto “A lenda do guaraná: lenda dos índios Maués” com seus alunos. Incentive uma discussão sobre costumes e hábitos indígenas, incluindo o tema alimentação.

Os alunos poderão criar um teatro com o tema do

texto. A LENDA DO GUARANÁ (lenda dos índios

Maués)

Existiam antigamente três irmãos índios — uma mulher e dois homens.

A moça era tão boa dona-de-casa, cozinhava tão bem e conhecia tantas plantas que curavam doenças, que os irmãos não queriam que ela se casasse e saísse de casa, para não perderem seus serviços. Mas todos os outros índios e todos os bichos da selva sonhavam com ela.

Certa tarde, um suave perfume atraiu a índia. Alguém conseguira enfeitiçá-la.

E, às escondidas dos irmãos, a índia se casou. “Meu casamento não pode ser descoberto. Tomo conta do Noçoquém, lugar encantado em que plantei castanhas, ~~88~~ eles não querem me perder”, pensou ela.

Quando os irmãos descobriram que a moça tinha se casado e ia ter um filho, trataram-na muito mal. Mas como ela continuava cuidando deles, deixaram-na em paz.

Nasceu um menino bonito e forte. Logo que pôde falar, o indiozinho pediu:

- Mamãe, quero comer castanhas, daquelas que meus tios gostam tanto.
 - Cuidado filhinho. Seus tios não dão castanhas a ninguém. Até puseram a Cutia, a Arara e o Periquito de guarda no Noçoquém.
- Mas o menino insistiu e a mãe levou-o ao lugar encantado.
- Alguém andou comendo castanhas... desconfiou a Cutia dando pelas cinzas onde haviam assado algumas. Correu e contou tudo aos irmãos da moça.
 - Duvido! disse um irmão.
 - Vai ver que é verdade, disse o outro.

Os dois índios resolveram mandar o Macaquinho da boca roxa tomar conta da castanheira. Foi a conta! O menino apareceu e o mataram logo.

Desesperada ao vê-lo morto, sua mãe resolveu enterrá-lo ali mesmo.

- Meu filho, você será a maior força da natureza! Será bom para os homens, curando-os das doenças que tiverem e livrando-os de outras! Gritou ela. Depois, deixou um bicho de sua confiança tomando conta da sepultura.

Da cova foi brotando uma plantinha. O arbusto crescia. Era o guaraná, planta cujos frutos dão força e fazem bem à saúde.

Quando o arbusto já era uma bela árvore, a terra se abriu e dela saiu um bonito menino. Era o filhinho da índia que havia ressuscitado. Que alegria! A mãe abraçou-o, beijou-o muito e pôs-lhe na boca um dentinho feito de barro.

Dizem que é por isso que os dentes dos Maués apodrecem cedo, tornando-se cor de terra.

O guaraná que surgiu do menino encantado é uma planta muito apreciada. Do seu fruto ralado, faz-se uma bebida saudável e gostosa.

Glossário de alimentos

Objetivo da atividade

Aumentar o conhecimento dos alunos a respeito de tipos de alimentos através da busca do significado dos mesmos em um dicionário.

Material necessário

 Dicionário

Procedimento

Leia o seguinte poema com os alunos. Estimule a consulta a um dicionário para buscar o significado das palavras sublinhadas. Sugerimos a consulta do professor ao glossário do texto “Alimentação e cultura” para que tome conhecimento da descrição de pratos típicos e de outros termos que, com o tempo, sofreram modificação, a exemplo do “corá”, atualmente conhecido como curau.

Sugere-se que os alunos realizem uma pesquisa sobre os ingredientes dos pratos típicos aqui citados e a região a qual pertencem.

Procure relacionar o tema alimentação com cultura. Os alunos deverão comentar sobre suas origens e os costumes familiares relacionados à alimentação.

São fartas as nossas
terras De
palmitos, guariobas,
Coroá cheiroso, taiobas
E bolos de Carimãs.
Destes bolinhos, Marília,
Usam muito aqueles
povos,
Fazendo um mingau com
ovos, Quase todas as
manhãs.
Temos o cará
mimoso, Temos raiz
de mandioca, Da qual
se faz tapioca,
E temos o doce
aipim. Temos o
caraetê, Caraju, cará
barbado, O inhame
asselvajado, A
junça, o amendoim.

Mangaritos
redondinhos, Batatas-
doces, andus, Quiabos
e carurus,
De que se fazem jambés.
Temos quibebes,
quitutes, Moquecas e
quingombôs, Gerzelim,
bolos d'arroz, Abarás e
manauês.
Temos a canjica
grossa, Pirão, bobós,
caragés, Temos os
iocotupés, Ora-pro-
nóbis, tutus.
Também fazemos em
tempo Do milho verde o
corá, Mojanguês e
vatapás,
Pés-de-moleque e cuscuz.

Hábitos alimentares brasileiros


Objetivos da atividade


Associar conceitos sobre alimentação com aspectos culturais.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável.

Material

 2 cópias da letra da canção “Feijoada completa” para cada aluno: 1 com a letra completa e outra com espaços em branco substituindo as palavras que se referem a alimentos

 Lápis de cor

Procedimento

Comente que a feijoada é considerada por alguns estudiosos como herança do cozido português com feijão e carne seca. Outros, atribuem aos escravos africanos do período colonial a invenção de tal iguaria, constituída das partes menos nobres do porco (pé, orelha e rabo) que sobravam da mesa dos senhores. Atualmente, é saboreada em todas as regiões do país e tornou-se gloriosamente brasileira e também muito apreciada no exterior. Não se esqueça de dizer que a feijoada é um alimento muito rico

em gordura e por isso deve ser consumida com controle.

Leia com a turma a canção “Feijoada completa”, de Chico Buarque. Em seguida, entregue a letra completa da canção para que os alunos sublinhem os ingredientes e circulem os acompanhamentos da feijoada. Feito isso, entregue a letra com espaços em branco para que os alunos desenhem os alimentos citados na canção, nos locais correspondentes.

Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança ao aprendi- zado.

FEIJOADA COMPLETA (letra completa)

Mulher,
você vai gostar
tô levando uns amigos prá conversar
Eles vão com uma fome que nem me
contem eles vão com uma sede de
anteontem
Salta cerveja estupidamente gelada pra um
batalhão e vamos botar água no feijão

Mulher,
não vá se afobar
não tem que pôr a mesa nem dá lugar
põe os pratos no chão e o chão tá
posto e prepara as lingüiças pro tira-
gosto Açúcar, cumbuca de gelo e
limão
e vamos botar água no feijão

Mulher,
você vai fritar
um montão de torresmo prá
acompanhar arroz branco, farofa e a
malagueta
a laranja-bahia ou da seleta
Joga o paio, carne-sêca, toucinho no
caldeirão vamos botar água no feijão

Mulher,
depois de salgar
faz um bom refogado que é prá engrossar
aproveita a gordura da frigideira
prá melhor temperar a couve-mineira
diz que tá dura, pendura, fatura o nosso
irmão e vamos botar água no feijão

FEIJOADA COMPLETA (letra com espaços em branco)

Mulher,
 você vai gostar
 tô levando uns amigos prá conversar
 Eles vão com uma fome que nem me
 contem eles vão com uma sede de
 anteontem
 Salta cerveja estupidamente gelada prum
 batalhão e vamos botar água no _____

Mulher,
 não vá se afobar
 não tem que pôr a mesa nem dá lugar
 põe os pratos no chão e o chão tá
 posto
 e prepara as _____ pro tira-gosto
 _____, cumbuca de gelo e _____
 e vamos botar água no _____

Mulher,
 você vai fritar
 um montão de _____ prá acompanhar
 _____, _____ e a _____
 a _____ ou da _____
 Joga o _____, _____, _____ no
 caldeirão vamos botar água no _____

Mulher,
 depois de salgar
 faz um bom refogado que é prá engrossar
 aproveita a gordura da frigideira
 prá melhor temperar a _____
 diz que tá dura, pendura, fatura o nosso
 irmão e vamos botar água no _____

Hábitos alimentares da Região Nordeste

Objetivo da atividade

Conhecer um pouco dos hábitos alimentares e curiosidades da Região Nordeste; associar conceitos de alimentação com aspectos culturais.

Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Você já foi à Bahia”, de Dorival Caymmi. Os alunos deverão sublinhar os pratos típicos e pesquisar os ingredientes. Pergunte a qual região pertence a Bahia e estimule uma pesquisa sobre os pratos típicos dessa região. Pergunte sobre a natureza dos alunos e dos pais/familiares dos alunos

(alguém é do Nordeste?). Peça para que

procurem informações sobre atrações turísticas, curiosidades da região, entre outros.
Explore o conteúdo!

Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança ao aprendizado.

VOCÊ JÁ FOI À BAHIA

Você já foi à
Bahia, *nêga*? Não?
Então vá!
Quem vai ao “Bonfim”, minha *nêga*,
Nunca mais quer voltar.
Muita sorte
teve, Muita
sorte tem, Muita
sorte terá

Você já foi à
Bahia, *nêga*? Não?
Então vá!
Lá tem
vatapá Então
vá!
Lá tem
caruru, Então
vá!
Lá tem
mungunzá,
Então vá!
Se quiser
sambar Então
vá!

Nas sacadas dos
sobrados Da velha São
Salvador
Há lembranças de
donzelas, Do tempo do
Imperador.
Tudo, tudo na Bahia
Faz a gente querer
bem A Bahia tem um
jeito,
Que nenhuma terra tem.

Hábitos alimentares da Região Centro-Oeste

Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Centro-Oeste; associar

con- ceitos de alimentação com aspectos culturais.

Leia com seus alunos a letra da canção “Janelas de Brasília”, de Oswaldo Montenegro. Pergunte a que região pertence Brasília. Os alunos poderão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região.

Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança aprendizada.

JANELAS DE BRASÍLIA

Da janela do meu quarto olho pra Brasília
 Os faróis dos carros brilham bem pra lá da
 Torre Lógica da arquitetura, lógica do mundo
 Hoje ainda gosto de olhar pro mundo
 Sem compreender o que meu olho
 encontra Hoje a solidão não me parece
 triste
 Olha quanta gente comprando o jornal do
 dia Tudo o que eu lhe disse, esqueça
 Hoje eu tive um sonho
 Hoje está parecido com Segunda-
 feira Mas não me leve a mal

Hábitos alimentares da Região Sul

Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Sul; associar conceitos de alimentação com aspectos culturais.

Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Deu pra ti”, de Kleiton e Kledir. Pergunte a que região pertence Porto Alegre. Os alunos poderão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região. Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança ao aprendizado.

DEU PRA TI

Deu pra ti
 Baixo
 astral
 Vou pra Porto
 Alegre Tchou!

Quando eu ando assim meio
 “down” Vou pra Porto e... “bah, tri
 legal”!
 Coisas de magia, sei lá
 Paralelo 30

Alô turma do Bonfim
 As gurias estão “tri”
 afim Garopaba, ou bar
 João Beladona e
 chimarrão

Que saudade da
 Redenção Do Fogaça e
 do Falcão Cobertor de
 orelha pro frio E a galera
 no Beira Rio

Hábitos alimentares da Região Sudeste

Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Sudeste; associar conceitos de alimentação com aspectos culturais.

Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Tiradentes”. Pergunte a que Região pertence o Estado de Minas Gerais. Os alunos poderão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região. Aproveite para discutir sobre esse personagem tão importante na história do nosso país. Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança ao aprendizado.

TIRADENTES (Estanislau Silva/Décio Antônio Carlos/Penteado)

Joaquim José da Silva Xavier
Morreu a 21 de abril
Pela independência do
Brasil Foi traído
E não traiu jamais
A inconfidência de Minas Gerais

Joaquim José da Silva
Xavier Era o nome de
Tiradentes Foi sacrificado
Pela nossa
liberdade Esse
grande herói
Pra sempre deve ser lembrado

Hábitos alimentares da Região Norte

Objetivo da atividade

Conhecer os hábitos alimentares e curiosidades da Região Norte; associar conceitos de alimentação com aspectos culturais.

Procedimento

Leia com seus alunos a letra da canção “Seu Manelinho”. Pergunte a que Região pertence o Estado do Pará e a cidade de Tefé. Os alunos poderão pesquisar sobre os pratos típicos e curiosidades dessa região. Se possível, escute a canção com seus alunos e aproveite para incluir a dança ao aprendizado.

SEU MANELINHO

Seu Manelinho quando veio do
Pará Carregadinho de peixinho
maquará Ele bebe que fica xilado
Cai embaixo, meu bem, bem embaixo
Carrega em cima, meu bem, bem em
cima Ai, dom, Dom, Seu Manel já
chegou
Já chegou do Pará

Seu Manelinho quando veio de
Tefé Carregadinho de farinha e
café
Ele bebe que fica xilado
Cai embaixo, meu bem, bem embaixo
Carrega em cima, meu bem, bem em
cima Ai, dom, Dom, Seu Manel já
chegou
Já chegou de Tefé

Temas

COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS
ESCOLHA E COMPRA DE ALIMENTOS
HIGIENE
ROTULAGEM
AGROTÓXICOS

Conservação de alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da conservação de alimentos.

Material necessário

Elaborar 2 listas: 1 lista deve conter diversos tipos de alimentos (frutas, verduras, carnes, cereais, massas, laticínios, entre outros) e a outra lista, alguns métodos de conservação de alimentos.

Procedimento

Os alunos deverão associar os alimentos aos métodos de conservação

correspondentes. () maçã (1) Geladeira
 () alface (2) Congelador
 () banana (3) Despensa (temperatura ambiente)
 () carne de boi
 () farinha
 () milho enlatado
 () Leite “de caixinha” aberto
 () Leite “de caixinha” fechado

Conservação de alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da conservação de alimentos.

Material necessário

1 tabela de alimentos, sendo que cada linha deve conter desenhos ou figuras de alimentos que apresentem o mesmo método de conservação, com exceção de um (1) alimento.

Procedimento

O aluno deve circular o alimento que não apresentar o mesmo método de conservação que os demais alimentos da mesma linha.

Ex.:

Leite

Ovo



carne



l
o
g
u
r
t
e

Maçã

Arroz

Feijão

Q
u
e
i
j
o

Pão

Batata

Peixe

M
a
c

Maionese(em
uso)

Sorvete

Presu
nto



Os alunos devem, ainda, discutir com a turma ou em casa qual o método de conservação correto para o alimento circulado e para os demais alimentos contidos numa mesma linha.

Palavras cruzadas

Objetivo da atividade

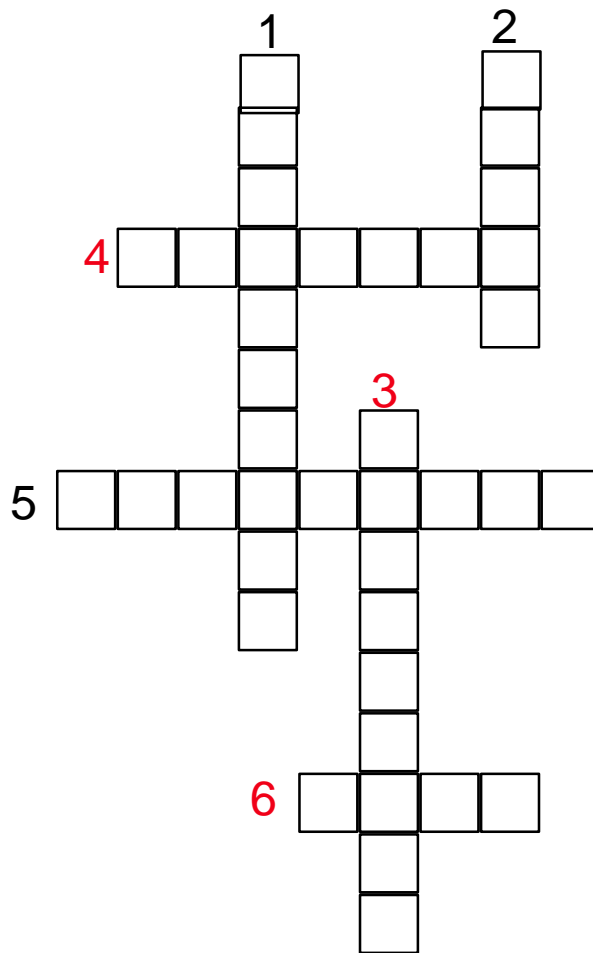
Fixar conhecimentos relacionados aos cuidados com os alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Conservação de alimentos; conceito e importância da higiene; práticas de higiene ambiental, pessoal e dos alimentos; definição de micróbios.

Procedimento

Os alunos deverão preencher os quadrados de acordo com as dicas para cada palavra.



Dicas:

- 1.– Local onde devem ser armazenados: carnes de boi, aves e peixes e sorvete.
- 2.– Os cuidados com os alimentos podem prevenir o aparecimento de doenças no...
- 3 – Seres vivos que podem prejudicar a saúde do homem e até matar.
- 4.– Limpeza. Prática que ajuda a prevenir doenças.
- 5.– Local onde devem ser armazenados: leite, ovos, algumas frutas e verduras.
- 6 – Deve estar sempre bem tampado e longe dos alimentos.

Respostas:

- 1- Congelador, 2- Homem, 3- Micróbios, 4- Higiene, 5- Geladeira,
6- Lixo Abuse da criatividade e invente outras palavras cruzadas!

Escolha e Compra de Alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da safra de frutas e verduras.

Procedimentos

Montar uma tabela com os meses do ano e, separadamente, dar exemplos de preparações de frutas e verduras. Os alunos deverão associar a melhor época para comer essas preparações.

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

Exemplos de preparações: suflê de abóbora, bolo de cenoura, suco de manga, maxixe refogado, quiabo com carne moída, batata cozida, creme de abacate, doce de figo, vitamina de maçã, geléia de uva, etc.

O aluno deve completar a tabela de acordo com a safra. Recomenda-se que esta atividade seja feita em casa, com o auxílio dos pais e com consulta à cartilha distribuída aos mesmos.

Esta atividade também pode ser feita em sala de aula e utilizando alimentos verdadeiros.

Visita ao supermercado

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos relacionados à escolha, compra, conservação e rotulagem de alimentos através de uma visita com os alunos ao supermercado.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre escolha, compra, conservação, rotulagem de alimentos e agrotóxicos.

Procedimento

Apresente e discuta aspectos relacionados à escolha, compra, conservação, rotulagem de alimentos e agrotóxicos. Realize uma visita com os alunos ao supermercado e peça para que analisem as condições dos alimentos de acordo com

os temas abordados. Os alunos deverão anotar suas observações e dar sugestões de como mudariam algo que estivesse inadequado.

Variação da atividade

Caso não seja possível uma visita conjunta ao supermercado, use esta atividade como um dever de casa.

Bactérias em alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito dos cuidados higiênicos com os alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; cuidados de higiene com os alimentos.

Material necessário

 Caderno de anotações.

Procedimento

Responda, baseando-se nos dados da tabela.

TEMPERATURAS	INFLUÊNCIA NA MULTIPLICAÇÃO DE BACTÉRIAS
Abaixo de 6°C	As bactérias não se multiplicam, mas não morrem.
Entre 7°C e 16°C	As bactérias se multiplicam lentamente.
Entre 17°C e 50°C	As bactérias se multiplicam rapidamente.
Entre 51°C e 80°C	Grande parte das bactérias morre.
Acima de 100°C	A maioria das bactérias morre.

- Que temperaturas favorecem a reprodução de bactérias?
- Que temperaturas evitam que os alimentos se estraguem?
- Qual a razão de um alimento congelado durar mais tempo que um não congelado?
- Por que um alimento na geladeira dura mais do que se estivesse fora dela?

Cuidados com os alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos sobre cuidados com os alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Cuidados com os alimentos.

Material necessário

Caderno de anotações ou papel.

Procedimento

Usando as palavras do quadro, copie as frases,

completando-as: Guardanapo -fresco - alimentos - ferve -

lava

Bia ... as frutas antes de come-las.

A mãe de Júlia ... o leite antes de usa-lo.

Daniel com os ... devagar, sem pressa de acabar. Mariana cobriu o bolo com um ...

Cristiane não tem geladeira,mas conserva osalimentos em lugar ...para que não se estraguem.

Higiene pessoal: lavagem das mãos


Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos relacionados à higiene pessoal, especialmente a lavagem das mãos.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre higiene, incluindo higiene pessoal e higiene dos alimentos.

Material necessário

 Tinta guache de cor escura (azul, verde, marrom ou preta)

 Torneira

Procedimento

Um aluno é escolhido para demonstrar como se realiza corretamente a lavagem das mãos. Ao invés de água, utiliza-se um pouco da tinta (em quantidade suficiente

para não escorrer). Feito isso, o aluno mostra as mãos para toda a turma. Se ficarem algumas partes sem tinta


(como unhas, entre os dedos, dedo polegar ou mindinho, etc.), significa que a lavagem não foi satisfatória. Se as mãos estiverem cobertas de tinta em todas as partes, significa que o aluno aprendeu a lavar as mãos corretamente.

Teste do ovo

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da escolha e compra de alimentos, em especial da validade.

Material

 2 ovos, sendo 1 “novo” e outro “velho”.

Procedimentos

Avaliar se os ovos estão velhos ou não através de observação da casca. Realizar o teste do ovo: colocar cada ovo em vasilhas diferentes contendo água e sal. O ovo que flutuar é porque está velho. Depois abrir os ovos e observar as características da gema e do odor.

Elaboração de rótulos de alimentos





Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da rotulagem de alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre rotulagem de alimentos.

Material necessário

-  Latas ou caixas de papelão de qualquer tamanho
-  Papel cartão ou outro tipo para embalar
-  Cola ou fita adesiva
-  Canetinhas, giz de cera, lápis de cor, caneta ou lápis

Procedimento

Os alunos deverão criar produtos alimentícios e elaborar os rótulos dos mesmos. O detalhamento dos diferentes itens dos rótulos dependerá do nível de conhecimento introduzi- do aos alunos.

Analizando rótulos de alimentos

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito da rotulagem de alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre rotulagem de alimentos; valor nutritivo; nutrientes.

Material necessário

 Rótulos de alimentos.

Procedimento

Analisar se os rótulos contêm as informações obrigatórias e discutir. Encaminhar reclamações e/ou sugestões ao Serviço de Atendimento ao Consumidor dos produtos em questão.

Visita à cozinha da escola

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito dos cuidados com os alimentos, através de observação dos aspectos relacionados ao tema durante uma visita à cozinha da escola.

Conhecimentos prévios necessários

Aulas sobre “Os cuidados com os alimentos” (incluindo escolha, compra, rotulagem e conservação de alimentos, higiene pessoal, ambiental e de alimentos).

Material necessário

Toucas descartáveis
Caderno de
anotações

Procedimento

Os alunos observam e anotam as condições de higiene da cozinha da escola. Todos devem usar touca durante a visita. Os comentários a respeito devem ser realizados em sala de aula.

O professor pode estimular a discussão com perguntas do tipo:

- Os alimentos encontrados na geladeira estão guardados de maneira adequada? (ex.: crus separados dos cozidos, tampados, etc.);
- Os alimentos estão dentro do prazo de validade?
- As carnes estão congeladas?

-As verduras e frutas estão frescas?

- A cozinha está limpa?
- O lixo estava tampado e longe dos alimentos?
- Os funcionários da cozinha usam uniforme completo? (touca, sapato fechado)
- O que vocês mudariam e por que?

Encaminhar as sugestões por escrito à direção da escola.

Varição da atividade

O aluno observa e anota as condições de higiene da cozinha da própria casa.

Visita à despensa da escola

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito dos cuidados com os alimentos, através de observação dos aspectos relacionados ao tema durante uma visita à despensa da escola.

Conhecimentos prévios necessários

Aulas sobre “Os cuidados com os alimentos” (incluindo escolha, compra, rotulagem e conservação de alimentos, higiene pessoal, ambiental e de alimentos).

Material necessário

 Caderno de anotações

Procedimento

Os alunos observam e anotam as condições de higiene da despensa da escola. Os comentários a respeito devem ser realizados em sala de aula.

O professor pode estimular a discussão com perguntas do tipo:

- Os alimentos da despensa estão dentro do prazo de validade e armazenados conforme indicação no rótulo?
- As latas e embalagens estão bem fechadas e conservadas?
- O local é limpo e seco?
- A temperatura estava quente? O local é abafado?
- Os alimentos estão dispostos de maneira organizada?
- Os produtos de limpeza estão separados dos alimentos?
- O que vocês mudariam e por que?

Encaminhar as sugestões por escrito à direção da escola.

Rótulo de alimentos


Objetivo da atividade

Explicar a importância da leitura dos rótulos dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; tipos e funções dos alimentos.

Material necessário

 Embalagem de alimento com sabor de fruta (embalagem de biscoito de morango, por exemplo)

Procedimento

Converse com seus alunos:

Quando vocês forem a um supermercado ou padaria, observem a quantidade de alimentos com sabor morango (suco, iogurte, biscoito...). Será que todos esses alimentos são realmente preparados com morango? Ou o seu sabor e sua cor são produzidos nos laboratórios químicos das indústrias?

E os alimentos de chocolate, será que todos são produzidos com o cacau, a fruta da qual se faz o chocolate?

Mostre o rótulo do biscoito e leia a lista de ingredientes. Pergunte: tem morango entre os ingredientes?

Peça para os alunos pesquisarem outros rótulos de alimentos e discuta a importância disso.

Temas

A FOME

APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

Arrecadação de alimentos

Objetivo

Conscientização sobre a fome e estímulo ao espírito de solidariedade.

Procedimentos

Discussão sobre a questão da fome. Exposição de fotos, situação mundial e brasileira. Incluir a escassez de água. Os alunos poderão realizar uma pesquisa sobre entidades que ajudam no combate à fome e de que maneira o fazem.

Deverão arrecadar alimentos e distribuí-los a pessoas ou entidades carentes. Se possível, pessoalmente.

Reciclagem de Alimentos

Leitura e interpretação de texto adaptado do livro “Alimento-Reciclar!” de Veronica Bonar.

Objetivo da atividade

Introduzir conhecimentos a respeito da conservação, escolha, compra e reaproveitamento de alimentos e destino dos restos de alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Sugere-se uma aula com explicações simples porém mais específicas e aprofundadas sobre os temas citados, a exemplo de bactérias e rotulagem de alimentos.

Procedimento

Leia para seus alunos o texto adaptado do livro: Alimento – Reciclar! De Veronica Bonar.

Realize uma interpretação do texto, oral ou escrita, para que o conteúdo seja mais bem compreendido.

Proponha a formação de grupos de crianças para uma pesquisa de textos em revistas, jornais a respeito do desperdício de alimentos e a consequência disso para o meio ambiente. Estabeleça um prazo de uma semana para que cada grupo faça um cartaz sobre o tema para colocá-lo no mural da escola.

Sugere-se a realização de um teatro sobre o assunto do texto.

ALIMENTOS - RECICLAR!

Os alimentos devem ser guardados de maneira adequada pois assim permanecem frescos por mais tempo e joga-se menos comida no lixo.

Os alimentos apodrecem devido à presença de bactérias neles e no ar; por isso, eles devem estar cobertos quando forem guardados. As bactérias mofam o pão, azedam o leite, estragam as carnes, ovos, frutas e verduras.

As bactérias agem mais rápido quando faz calor e agem mais lentamente quando colocamos os alimentos em local frio ou na geladeira.

Muitas bactérias morrem quando os alimentos são cozidos. Os alimentos crus podem contaminar os cozidos e por isso devem ser guardados em local separado (as bactérias presentes nos alimentos crus podem passar para os alimentos cozidos).

Os alimentos frescos e saudáveis nos proporcionam saúde, enquanto os estragados causam doenças e podem até matar.

Os alimentos consumidos ainda frescos são mais saborosos e nutritivos.

Muitos alimentos trazem impressas na embalagem as datas de fabricação e de validade. Não devem ser colocados à venda nem comprados os alimentos com data de validade vencida pois eles podem estar estragados.

Moscas, ratos, baratas e outros animais comem alimentos e restos de comida e podem transmitir doenças ao homem. Os alimentos devem ser devidamente embalados antes de serem guardados e os restos de comida também devem ser embalados antes de irem para o lixo, assim, é mais difícil esses bichos terem acesso aos alimentos.

Boa parte do lixo que se joga nas ruas e no campo é formada por embalagens de alimentos: papéis de doces, latas de bebidas, saquinhos... muita gente também descarta alimentos. O lixo de restos de comida é sujo e atrai animais como urubus e ratos.

Para comer bananas e chupar laranjas é preciso descascá-las, mas podemos comer muitas frutas com casca, como maçãs, morangos e pêras, lavando-as antes muito bem. Nesse caso, quase não sobram restos. Muitas verduras também não precisam ser descascadas, basta lavá-las bem. As cascas das batatas e das cenouras possuem vitaminas que nos são úteis.

Muitas sobras de frutas e de verduras podem ser aproveitadas de outras maneiras. Há quem faça geléias e sucos das cascas de frutas, e sopa das cascas de muitas verduras. As sobras podem alimentar muita gente faminta em nosso país. Existem pessoas que usam cascas e folhas de vegetais para adubar o solo e as plantas ou até mesmo para alimentar os porquinhos no sítio.

Deve-se ter um cuidado ainda maior com os restos de carnes e de peixe pois eles estragam muito depressa, cheiram mal e atraem moscas e outros transmissores de doenças. Cachorros e gatos podem adoecer se comerem desses restos estragados.

As carnes e o peixe que sobram de uma refeição podem ser reaproveitados.

Muita gente faz com eles croquetes, bolinhos de carne, tortas salgadas, risotos, sopas, farofas, entre outros. Às vezes sobra comida que não dá para ser aproveitada por nós, mas que serve para alimentar animais domésticos. Cães e gatos podem

comer carnes e peixe se antes tirarmos os ossos pequenos e as espinhas. Migalhas de pão, cascas de frutas e verduras servem de alimento para as aves.

E os restos de alimentos jogados no lixo, para onde vão? Em muitos países, incluindo o Brasil, o lixo doméstico é despejado em aterros sanitários, que são buracos de terra onde joga e se queima o lixo. O lixo é achatado por máquinas e, no fim do dia, é coberto com uma camada de terra para evitar a aproximação de moscas e ratos. Em alguns lugares, o lixo é queimado em incineradores, que transformam os restos em cinzas. As cinzas podem ser aproveitadas na construção de estradas e o calor proveniente da queima do lixo pode, entre outras coisas, gerar eletricidade.

É inevitável jogar fora alguns restos de alimentos mas muita gente desperdiça alimento bom. Há quem compre mais comida do que o necessário e uma parte acaba se estragando, pois fica guardada por muito tempo. Outros põem no prato mais comida do que conseguem comer e ela acaba indo para o lixo. Tome cuidado para não encher seu prato exageradamente e deixar restos. É melhor você se servir de uma pequena porção e pedir mais quando acabar de comê-la.

Como aproveitar os alimentos ao máximo: dicas e receitas

Objetivos das atividades

Sugerir maneiras de se aproveitar as sobras de alimentos e incentivar a criatividade dos alunos para a criação de outras sugestões; receitas de alimentos alternativos.

Conhecimentos prévios necessários

Aula sobre conservação, escolha, compra e reaproveitamento de alimentos e destino dos restos de alimentos. Sugere-se a leitura do texto adaptado do livro: Alimento – Reciclar! de Veronica Bonar.

Sugestão

O aluno deve pesquisar com a família ou vizinhos, algumas receitas em que se utilizem cascas de frutas: geléias, doces e outras delícias da culinária que aproveitam os alimentos, evitando jogá-los fora.

“FANTA”

Ingredientes:






1 e meio litro de
água 2 cenouras
grandes 1 limão
cravo

Modo de fazer

Bater os ingredientes e coar. Colocar novamente o suco no liquidificador e acrescentar 1 limão cravo (capeta, rosa ou galego) com casca ou 1 laranja com casca e sem sementes.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI

Material necessário

 1 panela pequena ou 1 leiteira
 Abacaxi com casca
 Escova
 Sabão ou detergente
 Coador

Modo de fazer

Esta atividade pode ser realizada na escola ou como tarefa para casa, mas sempre com a ajuda de um adulto.

Lavar bem o abacaxi a ser descascado – com uma escova, sabão ou detergente e em água corrente.

Descascar o abacaxi e cortar a casca em pedaços pequenos, de mais ou menos 5 cm. Colocá-los na panela e cubri-los com água. A proporção é de aproximadamente 1 litro de água para as cascas de 1 abacaxi.

Levar a panela ao fogo brando e deixar até ferver.

Quando começar a ferver, tampar a panela e abaixe o fogo. Manter por mais 5 minutos em fogo baixo e depois apagar.

Deixar o caldo esfriar naturalmente. Quando estiver frio, coar o conteúdo e colocar numa jarra. Adoçar a gosto e colocar para gelar.

TALOS DE VERDURAS

Material necessário

Talos de verduras como repolho, agrião, couve, couve-flor, taioba, espinafre, rúcula, etc. Sopa (em pacote ou caseira)

Modo de fazer

Esta atividade pode ser realizada na escola ou como tarefa para casa, mas sempre com a ajuda de um adulto.

Separar os talos que não estão amassados nem estragados. Lavar os talos em água corrente.

Cortar os talos em pedaços bem pequenos e colocar na sopa.

Os talos também podem ser consumidos refogados ou servirem para fazer farofa.

O aluno pode pedir a ajuda de um adulto para criar outras formas de aproveitamento.

FAROFA: MIL E UMA UTILIDADES

A partir da receita básica de farofa (farinha de mandioca torrada na manteiga, margarina ou óleo), podem ser acrescentados diversos tipos de ingredientes:

🍃 Couve

🍃 Folhas de

quiabo 🍃 Chuchu

🍃 Taioba

🍃 Batata-

doce

🍃 Banana

🍃 Maçã

Enfim, podem ser usados muitos tipos de vegetais e de frutas para se fazer diferentes tipos de farofas. Use sua criatividade e invente uma!

SUCO DE COUVE

Ingredientes

🍃 1 litro de água

🍃 2 folhas de couve

🍃 2 folhas de dente-de-leão

🍴 1 maracujá grande (ou 2 pequenos) ou 1 limão
 🍴 açúcar a gosto

Bater os ingredientes e tomar. Substituir as folhas de couve por folhas de pitanga, acerola ou chuchu.

SUCO DE BETERRABA E LIMÃO

Ingredientes

🍴 1 beterraba crua sem casca
 🍴 1 limão com casca sem caroço
 🍴 1 litro de água
 🍴 6 colheres de sopa de açúcar

Bater a beterraba e coar. Bater o restante dos ingredientes com o suco já extraído da beterraba, coar e tomar.

PUDIM DE ABÓBORA (OU JERIMUM)

Ingredientes:

🍴 1 e meio kg de abóbora (sem semente)
 🍴 2 ovos
 🍴 2 colheres (sopa) de óleo
 🍴 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora tostadas

Cozinhar a abóbora até ficar macia. Deixar escorrer e esfriar. Misturar todos os ingredientes. Colocar em assadeira e levar ao forno.

PUDIM DE MANDIOCA (MACAXEIRA)

🍴 meio kg de mandioca cozida e amassada
 🍴 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
 🍴 meio litro de leite
 🍴 1 colher (sobremesa) de fermento
 🍴 1 colher (sopa) de óleo
 🍴 2 xícaras de açúcar
 🍴 1 pitada de sal
 🍴 1 colher (sopa) de erva-doce
 🍴 2 ovos batidos
 🍴 1 pitada de pó de folha de macaxeira
 🍴 2 colheres (sopa) de farelo de trigo

Misturar tudo e colocar em fôrma de pudim caramelizada com açúcar.

QUIBE SEM CARNE

Ingredientes

🍴 1 kg de cará
 🍴 meio kg de trigo para quibe 🍴 meia xícara de farelo de trigo 🍴 meia xícara de hortelã
 🍴 1 cebola
 🍴 1 colher (chá) de canela 🍴 2 colheres (sopa) de óleo 🍴 sal a gosto

Deixar o trigo para quibe de molho por 2 horas. Espremer bem. Misturar os demais ingredientes e passar na máquina de moer. Colocar 1 ovo e mexer bem. Se ainda não der liga, acrescentar mais 1 ovo. Fazer os quibes e fritar ou assar em fôrma untada.

MOQUECA DE FALSO CARANGUEJO

Untar a mão e descascar 1 jaca bem verde. Ralar em tiras e refogar com temperos para não escurecer (limão, tomate, cebola, pimentão).

Depois de refogar, acrescentar leite de coco e dendê. Colocar cheiro verde ao final do cozimento.

PÓ DE ESCAMAS DE PEIXE

Ferver as escamas de peixe por 15 minutos. Lavar e secar. Pilar ou liquidificar.

Usar para o preparo de recheio de tortas salgadas, bolinhos, etc., que se queira das o sabor de peixe.

MOLHO DE TOMATE ALTERNATIVO

Ingrediente

s: 1

melancia
 6 tomates
 1 cabeça de alho
 1 pitada de orégano
 2 colheres (sopa) de vinagre
 4 colheres (sopa) de óleo
 sal a gosto

Cortar a melancia, retirar as sementes, retirar a polpa vermelha. Misturar a polpa com os tomates cortados. Refogar o alho e despejar a mistura. Quando começar a engrossar, adicione sal, vinagre e orégano.

Sugestão de uso: molho para pizzas e massas em geral.

TORTA DE FUBÁ COM BANANA

- 🍳 12 bananas nanicas (ou casca verde, caturra)
- 🍳 1 colher (sopa) de canela em pó
- 🍳 1 xícara de leite
- 🍳 3 ovos inteiros
- 🍳 3 colheres (sopa) de margarina
- 🍳 2 xícaras de fubá
- 🍳 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 🍳 1 colher (sopa) de fermento

Caramelizar uma fôrma redonda média e forrar com as bananas polvilhadas com canela. Em separado, bater os ovos com a margarina, acrescentar o leite e depois os outros ingredien- tes e despejar sobre as bananas. Levar ao forno até dourar.

BOMBOCADO DE FUBÁ

Ingredientes

- 🍳 1 e meia xícara de fubá
- 🍳 2 colheres (sopa) de farelo
- 🍳 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 🍳 1 colher (sopa) de fermento
- 🍳 2 ovos
- 🍳 2 xícaras de leite
- 🍳 meia xícara de queijo ralado

Liquidificar todos os ingredientes. Colocar em fôrma untada e polvilhada. Assar até dourar.

Desperdício de alimentos / fome

📎 Objetivo da atividade

Refletir sobre como evitar o desperdício de alimentos em um país onde muitos passam fome.

📎 Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; importância dos alimentos.

📎 Material necessário

- 🍳 Caderno de anotações ou papel.

📎 Procedimento

Ler o texto:

Desperdício de alimentos no país da fome

Em um país como o nosso, em que milhões de cidadãos padecem de fome, é mais difícil compreender o desperdício de alimentos. Por descuido, falta de informação ou simples preconceito, consideramos lixo partes importantes dos alimentos: folhas, cascas e talos. Osso sem contar com os alimentos “amanhecidos”, que não são reutilizados porque muitas vezes não se sabe como aproveitá-los.

A luta contra o desperdício começa na preparação da lista de compras. A primeira dica é planejar as compras escolhendo sempre os alimentos da época. Isto é, aqueles cuja safra esteja sendo colhida na ocasião. Assim, terão melhor qualidade e preços menores.

O armazenamento correto dos alimentos também contribui para que durem mais. Frutas e legumes guardados na geladeira têm vida mais longa. Massas, cereais e grãos devem ficar em potes fechados e colocados em lugar ventilado e seco. Doces e chocolates não devem ficar expostos ao sol.

Antes de limpar os legumes, lembre-se de que o valor nutritivo das folhas de alguns deles supera o próprio legume. É o caso, por exemplo, da cenoura e da beterraba. Os talos de diversas verduras como os da couve, por exemplo, contêm muitas vitaminas. Outra dica é preparar sopas, arroz ou feijão com a água em que foram cozidos os legumes.

Divida a turma em grupos e peça para fazerem um levantamento dos preconceitos que impedem um maior aproveitamento dos alimentos. Elaborar listas de sugestões para reduzir o desperdício.


Tema INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO

Dramatização: Propaganda de alimentos saudáveis

Objetivos

Fixar conhecimentos de alimentação saudável através de atividade descontraída;
Estimular visão crítica a respeito das informações sobre alimentos divulgadas nos meios de comunicação.

Materiais

 Levar para a aula exemplos de alimentos saudáveis (frutas, verduras, pães, cereais, feijão, etc.)

Procedimentos

Dividir a turma em grupos. Cada grupo escolherá um alimento para elaborar uma propaganda (de televisão ou revista/jornal) sobre tal alimento.

Após a apresentação de cada grupo, discutir as diferenças entre as propagandas da turma e as encontradas nos meios de comunicação.

Júri simulado

Objetivos da atividade







Estimular visão crítica a respeito das informações sobre alimentos divulgadas nos meios de comunicação.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; influência da mídia na alimentação.

Procedimentos

Participantes:

-  Juiz (1 aluno): coordena a apresentação;
-  Jurados (vários alunos, número ímpar): julgam a causa e votam ao final se são a favor ou contra;
-  Advogados de defesa (alguns alunos, número ímpar): argumentam a favor da influência da mídia na alimentação;
-  Advogados de acusação (alguns alunos, número ímpar): argumentam contra a influência da mídia na alimentação;
-  Demais alunos serão ouvintes: poderão perguntar e opinar por escrito, direcionando-se aos advogados com a permissão do juiz;
-  Ré: a mídia.

Tema

DIETAS DA MODA

IMC

Pesquisa sobre dietas da moda

Objetivos da atividade

Orientação e reflexão sobre os riscos de dietas populares.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável.

Material necessário

Livros, revistas, jornais contendo dietas populares.

Procedimento

Os alunos discutirão sobre as vantagens e desvantagens de cada tipo de dieta. Comentários sobre os riscos. Inclusão de temas como anorexia e bulimia.

Outras sugestões

-Vide atividades sugeridas para o tema Alimentação Saudável e inclua dietas da moda em atividades como feira de ciências, gincana de alimentos, perguntas e respostas, etc.;

-Identificação de aspectos comparativos entre o padrão estético atual e o padrão estético de antigamente, demonstrando que em épocas anteriores as pessoas com sobrepeso eram os modelos de beleza. Atentar para os cuidados que se deve ter no alcance desses “modelos ideais de beleza” pois o mais importante é que não haja prejuízo à saúde;

-Citar experiências negativas relacionadas ao tema (relatos de pessoas que tiveram sofreram consequências ruins ao seguir dietas populares, exemplos de pessoas que buscavam um padrão estético idealizado e não obtiveram sucesso — cirurgias plásticas, efeitos colaterais de anabolizantes, etc.).

Índice de massa corporal (IMC)

Objetivo da atividade

Fixar conhecimentos a respeito de alimentação saudável para evitar doenças como a obesidade e a desnutrição, através do uso do IMC.

Conhecimentos prévios necessários

Alimentação saudável; obesidade; desnutrição; IMC.

Material necessário

Caderno de anotações e calculadora.

Procedimento

a) Calcule o IMC de três colegas da turma e classifique.

- b) Faça o mesmo com os membros de sua família.
- c) O que você recomendaria àquele (s) que possui um IMC abaixo ou acima do normal para a idade?

Tema

ALIMENTOS “DIET” E “LIGHT” CALORIAS

Análise de rótulos

Objetivos

Fixar conhecimentos sobre alimentos *diet* e *light*.

Conhecimentos prévios necessários

Nutrientes; alimentação saudável; calorias; valores nutricionais.

Material necessário

Embalagens de alimentos *diet* e *light*.

Procedimentos

Os alunos deverão analisar as embalagens dos alimentos para confirmar se os alimentos descritos como *diet* e *light* estão de acordo com a definição.

Cada aluno leva para a sala de aula 2 embalagens de um mesmo alimento só que 1 na versão original e outro na versão *light* ou *diet*. Esconder esses termos da embalagem. Os demais alunos deverão analisar e identificar o alimento como *light* ou *diet*.

Dominó

Objetivos

Fixar conhecimentos sobre alimentos *diet* e *light*.

Conhecimentos prévios necessários

Nutrientes; alimentação saudável; calorias; valores nutricionais.

Material necessário

 Vários pedaços de cartolina divididos em duas partes.

Procedimentos

Escrever nas diferentes partes da cartolina:

- *Diet* (em várias partes);
- *Light* (em várias partes);
- Redução de energia;
- Redução de calorias;
- Alimento sem açúcar;
- Alimento isento de sódio;
- Sem glúten;
- Pobre em gorduras;
- Exclusão de nutrientes;
- 50% menos calorias;
- 40% a menos em gorduras;
- Próprio para hipertensos;
- Próprio para fenilcetonúricos;
- Não contém lactose;
- Próprio para portadores de doença celíaca;
- Próprio para diabéticos, e assim por diante.

Os alunos completarão as partes correspondentes de acordo com a definição de alimentos *diet* e *light*.

Outras sugestões

Vide atividades sugeridas para o tema Alimentação Saudável e inclua alimentos *diet* e *light* em atividades como feira de ciências, gincana de alimentos, perguntas e respostas, etc.

Anexo 1

CONSUMO ALIMENTAR DE UM DIA

Café da manhã
Lanche da manhã
Almoço
Lanche da tarde
Jantar
Ceia

Total do dia (soma):

_____ Grupo dos pães, cereais e massas;

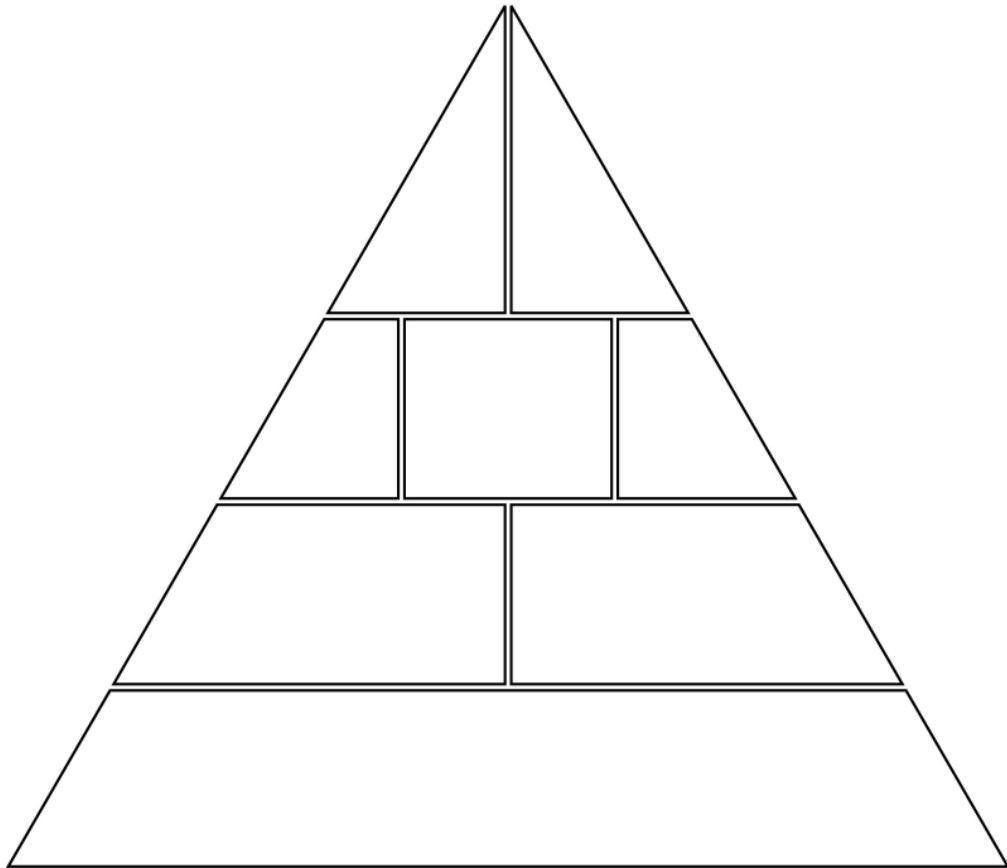
_____ Grupo dos vegetais e frutas;

_____ Grupo do leite e derivados;

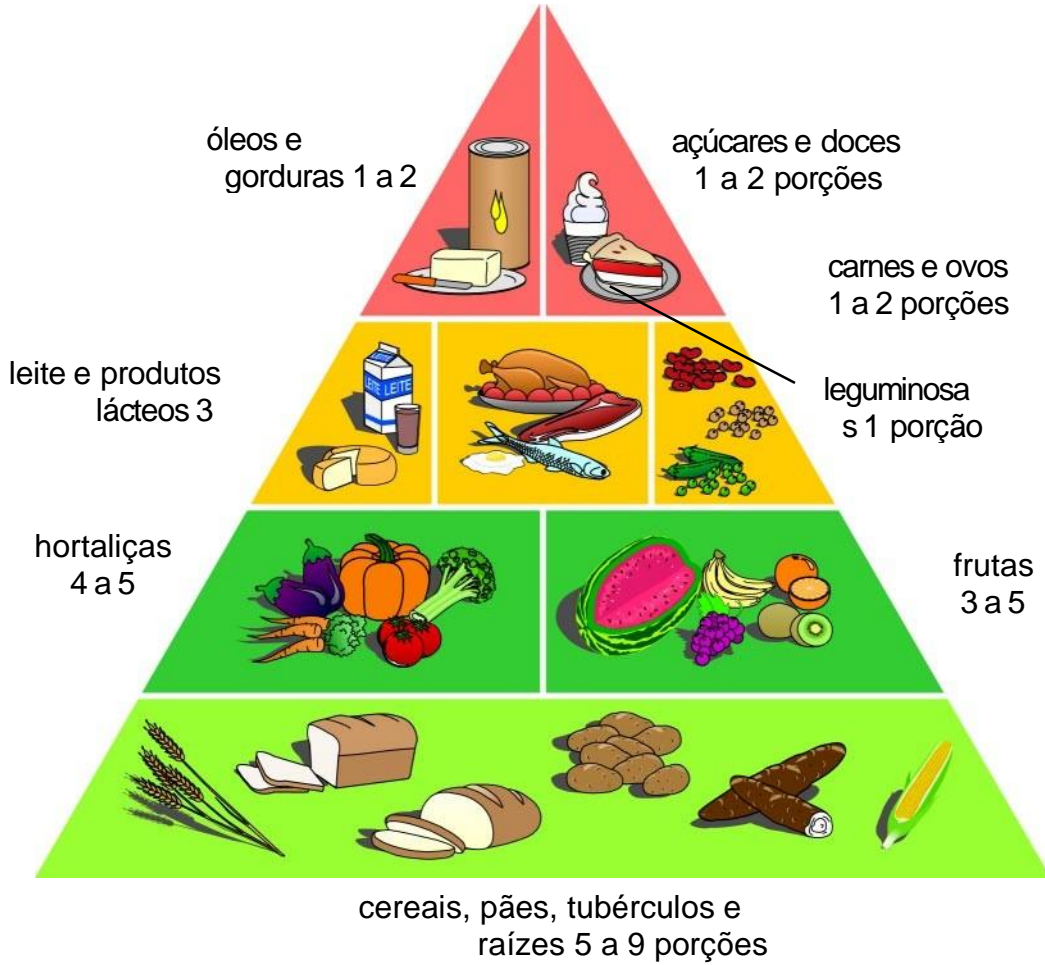
_____ Grupo das carnes e ovos;

_____ Grupo da gordura e açúcar.

Anexo 2
Esqueleto da Pirâmide



Anexo 3
Pirâmide dos Alimentos



Fonte: PHILIPPI, Sonia T., 2000

GLOSSÁRIO

ABSORÇÃO

Processo pelo qual os nutrientes são transportados do intestino para a corrente sanguínea.

ADITIVOS

Incluem todos os produtos adicionados aos alimentos que podem auxiliar no processo de fabricação e preservação dos mesmos, e/ou melhorar o paladar e a aparência destes. São os emulsificantes, aromatizantes, agentes defumantes, espessadores, humectantes, corantes, inibidores de bactérias, etc. A maioria é controlada legalmente em todos os países.

ALIMENTAÇÃO

Ato de alimentar-se. De maneira mais genérica, refere-se ao conjunto de refeições ingeridas durante um período. Também apresenta o mesmo significado de dieta.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma dieta equilibrada pode ser resumida em três palavras: variedade, moderação e equilíbrio. Variedade: significa comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos. Moderação: não exagerar nas quantidades de alimentos ingeridas. Equilíbrio: engloba as duas características citadas anteriormente, ou seja, consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos (“comer de tudo um pouco”). Para facilitar o emprego desses princípios, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos criou a Pirâmide dos Alimentos (vide Pirâmide dos Alimentos).

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Vide alimentação equilibrada.

ALIMENTO CONTAMINADO

Alimento que contém microorganismos prejudiciais à saúde mas o cheiro, o gosto e a aparência do alimento continuam normais. Pode causar problemas como diarreia, vômitos e até morte.

ALIMENTO ESTRAGADO

Alimento que estava contaminado mas que com o passar do tempo os microorganismos presentes se multiplicaram, mudando as características organolépticas normais do alimento. Pode causar problemas como diarreia, vômitos e até a morte.

ALIMENTOS

Todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e posteriormente utilizadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos e fornecer energia.

ALIMENTOS FUNCIONAIS OU NUTRACÊUTICOS

Alimentos que podem trazer benefícios médicos ou de saúde específicos, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças.

ALIMENTOS INTEGRAIS

Alimentos que possuem um processamento diferenciado com o objetivo de manter o conteúdo de fibra e nutrientes presentes nas camadas mais superficiais do grão. Ex: arroz integral, pão integral, etc.

ALIMENTOS NÃO-PERECÍVEIS

Alimentos cuja deterioração em temperatura ambiente ocorre após um período de tempo relativamente longo. Ex: cereais, enlatados, farinhas, massas, leguminosas, etc.

ALIMENTOS PERECÍVEIS

Alimentos sujeitos à deterioração em temperatura ambiente, num período relativamente curto. Ex: carnes, ovos, leite e derivados, etc.

ALIMENTOS TRANSGÊNICOS

São alimentos modificados geneticamente, ou seja, alimentos que em seu genoma foram colocados genes de outros organismos de espécies diferentes, mas dentro de um mesmo gênero. Estes genes “estrangeiros” quebram a seqüência de DNA, sofrendo uma espécie de reprogramação e o organismo torna-se capaz de produzir novas substâncias. Isto permite o desenvolvimento de variedades tolerantes a herbicidas, resistentes a insetos, fungos e vírus e produtos de melhor qualidade nutricional. As vantagens e desvantagens são assuntos ainda bastante polêmicos.

ANTIOXIDANTES

Substâncias que retardam a oxidação, deterioração e rancificação das gorduras, evitando a formação de radicais livres.

APETITE

Desejo natural de comer, especialmente quando o alimento está presente.

ATIVIDADE ENZIMÁTICA

Conjunto de processos e/ou atuações do organismo desenvolvidas por enzimas (tipos de proteína que aceleram reações orgânicas).

BACTÉRIA

Um tipo de microorganismo que pode ser encontrado em alimentos, provocando doenças ou até mesmo a morte.

CALORIA

Trata-se da unidade de calor usada na Nutrição. O termo correto é quilocaloria, abreviada em kcal. É a medida de energia liberada a partir da queima do alimento. Também pode ser denominada como a energia liberada pelo corpo e, neste caso, o termo caloria pode ser corretamente empregado. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de calorias (quilocalorias). Vide carboidratos, gorduras e proteínas.

CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Características ou propriedades das substâncias que são percebidas pelos sentidos. Exemplo: cheiro, cor, sabor e textura de um alimento.

CARBOIDRATOS OU GLICÍDEOS

Substâncias essenciais para o organismo, compostas de carbono, hidrogênio e oxigênio, sendo dois átomos de hidrogênio para cada carbono. Consistem na fonte de energia mais disponível na natureza e são chamados de alimentos energéticos. Formam a parte principal da dieta do Homem na forma de amido e sacarose em particular, e provêm energia de 4 kcal (ver caloria) por grama de carboidrato. Podem ser citados como exemplos dessas substâncias: cereais, tubérculos, leguminosas, frutas, alimentos que contêm açúcar comum (doces em geral).

CARÊNCIAS NUTRICIONAIS

Vide deficiências nutricionais.

CEREAIS

São grãos originários das gramíneas, cujas sementes dão em espigas. Alguns exemplos são: trigo, arroz, cevada, milho e aveia. No oriente, o cereal constitui cerca de 90% da dieta. Na Grã-Bretanha, o pão e a farinha representam um terço das calorias da dieta. O consumo de cereais tais como arroz, trigo e milho constituem a base da alimentação do brasileiro.

COLESTEROL

Substância semelhante à gordura, encontrada no sangue e nas membranas das células. Fundamental ao organismo humano para a produção de hormônios sexuais, produtos da digestão (bile), vitamina D, etc. No entanto, um nível elevado de colesterol sanguíneo tem mostrado ser o principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças do coração. O colesterol da dieta é proveniente de todos os alimentos de origem animal e não é encontrado nos de origem vegetal. Ingerir alimentos ricos em colesterol e em gorduras aumenta o nível de colesterol sanguíneo e por isso devem ser evitados ou consumidos em pequenas quantidades.

CONDIMENTO

Qualquer substância que serve para temperar, aromatizar ou colorir alimentos. A maioria não tem propriedades nutritivas. São também conhecidos como temperos.

CONSERVANTES

Vide aditivos.

DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

Resultado de um processo onde as necessidades fisiológicas de nutrientes não estão sendo atingidas. Podem ser decorrentes tanto de problemas alimentares, por exemplo, baixa ingestão de fontes de ferro, que resulta em anemia, ou de problemas orgânicos, como não absorção intestinal.

DEGLUTIR

O mesmo que ingerir, engolir.

DIET

São alimentos isentos de algum tipo de nutriente, preparados para atender a restrições dietéticas específicas de várias doenças. Ex: produtos sem açúcar para diabéticos, sem sal para hipertensos, sem colesterol para portadores de colesterol sanguíneo alto, e assim por diante.

DIETAO

mesmo que alimentação.

DIETA BALANCEADA

Vide alimentação equilibrada.

DIGESTÃO E

ngloba todo o processo de redução da estrutura física e química do alimento durante asua passagem pelas vias digestivas, convertendo-o em formas que possam ser absorvidas pelo cor- po através da corrente sangüínea.

EMBUTIDOS

Alimentos à base de carne vermelha ou branca que passam por processo tecnológico específico. Exemplos: salsicha, chouriço, lingüiça, salame, apresuntados, etc.

FIBRA (dietética)

Substância de origem vegetal (grãos, vegetais, frutas), que não são digeridas pelo organis- mo humano. Elas passam intactas pelo sistema digestivo, acelerando os movimentos intestinais e sendo eliminadas pelas fezes.

FIBRA INSOLÚVEL

Tipo de fibra dietética responsável por aumentar o bolo fecal, produzindo fezes macias e com maior volume, auxiliando o intestino a funcionar bem. Fontes alimentares: farelos de cere- ais (trigo, milho), grãos integrais, nozes, amendoim e a maioria das frutas e hortaliças.

FIBRA SOLÚVEL

Tipo de fibra dietética que ajuda a regular os níveis de açúcar e de colesterol sangüíneos que formam uma espécie de gel no estômago, provocando sensação de saciedade. Fontes ali- mentares: leguminosas (feijões, ervilha, lentilha), vários farelos (aveia, arroz) e algumas frutas (maçã, banana) e hortaliças como a cenoura e a batata.

GLICÍDEOS O

mesmo que carboidratos.

GORDURAS

Constituintes essenciais de todas as células vivas. Termo geral que envolve as gorduras, óleos e componentes correlatos, encontrados em alimentos e em organismos de animais. Con- sistem na principal forma de armazenamento de energia do organismo. Cada grama de gordura fornece 9 kcal (ver caloria).

HIGIENE

Ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização.

HIGIENE AMBIENTAL

Ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização do ambiente.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

Ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização dos alimentos.

HIGIENE PESSOAL

Ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização do indivíduo.

HIGIENIZAÇÃO

O mesmo que limpeza.

HORTALIÇAS

Nome genérico de vegetais alimentares. Compreendem a parte comestível das plantas. Exemplos: raízes (cenoura), tubérculos (batata), caules (palmito), folhas (alface), flores (brócolis), frutos (tomate) e sementes (milho). São geralmente cultivadas em horta e popularmente conhecidas como verduras e legumes. São comestíveis sob a forma de saladas, ensopados, guisados, etc.

INAPETÊNCIA

Falta de apetite.

INDIGESTÃO

Vide má digestão.

INGESTÃO

Ato de levar o alimento à boca para ser mastigado, engolido.

LEGUME

Fruto seco ou vagem. Planta ou parte da planta que serve para a alimentação humana.

LEGUMINOSAS

São grãos que dão em vagens, das quais os feijões são os principais representantes. Exemplos: feijões de todos os tipos, soja, ervilha, lentilha e grão de bico.

LIGHT

São alimentos modificados em seu valor energético. Por regulamentação do Ministério da Saúde esse tipo de produto deve ter pelo menos 25% de calorias a menos do que os produtos convencionais.

MÁ DIGESTÃO OU INDIGESTÃO

Perturbação digestiva proveniente do excesso ou má qualidade dos alimentos. Os sintomas ocorrem logo após a ingestão de alimentos.

MACRONUTRIENTES

São os nutrientes que o organismo requer em grandes quantidades. Trata-se dos carboidratos, proteínas e gorduras.

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Indivíduo que lida com o preparo de alimentos.

METABOLISMO

Todos os processos que possibilitam a manutenção da vida. Processos de transformações químicas e físicas que ocorrem no organismo: crescimento de novos tecidos, destruição dos antigos, conversão dos nutrientes em energia etc.

MICRÓBIOS

O mesmo que microorganismos.

MICRONUTRIENTES

Nutrientes que o organismo necessita em quantidades pequenas como as vitaminas e minerais.

MICROORGANISMOS

Seres vivos, sendo a maioria invisível a olho nu. Certos tipos podem causar doenças no homem ou até mesmo a morte. As bactérias, fungos, leveduras e vírus são exemplos de microorganismos.

MICROORGANISMOS

Seres vivos microscópicos tais como: bactérias, leveduras, fungos, etc.

MINERAIS

Elementos ou compostos químicos formados, em geral, por processos inorgânicos. Muitos fazem parte do organismo humano e podem também ser encontrados nas plantas, animais, água, etc. Possuem funções essenciais nos diferentes tecidos. Exemplos: o cálcio, fósforo e magnésio participam da formação dos ossos; o ferro faz parte dos glóbulos sanguíneos (células do sangue); o iodo atua junto aos hormônios da glândula tireóide. Devem ser ingeridos regularmente mas em quantidades pequenas e diferenciadas, oferecendo ao organismo o material necessário à sua formação, manutenção e funcionamento. Isto pode ser alcançado através de uma alimentação variada e equilibrada.

NUTRIENTE ESSENCIAL

Trata-se do nutriente que não é sintetizado (produzido) pelo organismo e que deve, portanto, ser fornecido através da alimentação.

NUTRIENTES

São todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Em outras palavras, são os fatores essenciais da dieta, tais como: vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

Instrumento educativo criado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, dividindo os alimentos em seis grupos básicos e recomendando um número de porções a serem consumidas diariamente para cada um desses grupos. Grupo 1: cereais – 6 a 11 porções/dia; grupo 2: vegetais - 3 a 5 porções/dia; grupo 3: frutas - 2 a 4 porções/dia; grupo 4: carnes e leguminosas – 2 a 3 porções/dia; grupo 5: leite e derivados – 2 a 3 porções/dia; grupo 6: gorduras, açúcar, álcool e sal – consumo esporádico. A pirâmide mostra o que se come

no dia-a-dia.

Não se trata de uma prescrição rígida, mas um guia geral que permite escolher uma dieta saudável que seja conveniente para o indivíduo. Além disso, incentiva a comer uma variedade de alimentos que garanta os nutrientes necessários e promova a saúde.

PROTEÍNAS

Constituintes essenciais do organismo. Diferem das gorduras e carboidratos por conterem nitrogênio. Algumas das importantes funções das proteínas são: formar, manter e reparar tecidos; ativar reações químicas; participar no sistema de defesa do organismo; formação de enzimas, fluidos e secreções corpóreas; transporte de gorduras, vitaminas e minerais entre outros.

RADICAIS LIVRES

Resíduos do metabolismo do oxigênio que podem danificar os componentes das células. São produzidos pelo organismo como consequência do seu metabolismo normal e como parte da sua defesa natural contra doenças. No entanto, quando produzidos em excesso, podem danificar ou provocar morte das células, produzir enfraquecimento do sistema imunológico, desenvolver doenças crônicas degenerativas, etc. Os fatores que aumentam a produção de radicais livres são: cigarro, exposição excessiva ao sol, excesso de gordura na alimentação, fatores emocionais, atividade física intensa, doenças, entre outros.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Recomendações para a ingestão diária de nutrientes e calorias. São determinadas através de pesquisas científicas, baseando-se nas necessidades nutricionais do indivíduo.

REFEIÇÃO

Ato de alimentar-se através de porções de alimentos que são ingeridos durante o dia.

Exemplos: café da manhã, lanche, almoço, jantar, ceia, etc.

ROTULAGEM

Processo através do qual se estabelece um tipo de comunicação entre as empresas produtoras de alimentos — que colocam na embalagem do produto informações sobre o mesmo — e os consumidores — que consultam a embalagem para saber o que estão comprando.

SACIEDADE

Satisfação plena do apetite.

SISTEMA GASTROINTESTINAL

Conjunto de órgãos e seus auxiliares, que compõem o tubo digestivo. São eles: boca, glândulas salivares e parótida, esôfago, estômago, fígado, vesícula biliar, pâncreas, intestino delgado e grosso e ânus.

SISTEMA IMUNOLÓGICO

Sistema de defesa do organismo. Conjunto organizado de substâncias orgânicas que nos defende de ameaças tanto externas (ex: vírus) quanto internas (ex: substâncias tóxicas de alimentos).

SUCOS DIGESTIVOS

Substâncias formadas por órgãos auxiliares à digestão (vesícula biliar, pâncreas), em resposta à presença de alimento no tubo digestivo e que promovem a digestão dos alimentos.

SUPLEMENTAÇÃO

Adição artificial de nutrientes à alimentação. Ex: suplementar a carência de vitamina C da dieta através de comprimidos contendo essa vitamina.

TUBÉRCULO

Tipo de raiz muito desenvolvida pelo acúmulo de reservas nutritivas e que tem gomos superficiais ao corpo da raiz, dos quais se desenvolvem novas plantas. Exemplos de tubérculos são o inhame, cará, mandioca etc.

VALOR NUTRITIVO OU NUTRICIONAL

Corresponde aos nutrientes contidos em um alimento, relacionados à quantidade e qualidade.

VITAMINAS

São substâncias orgânicas essenciais. O organismo necessita de quantidades muito pequenas, para o seu funcionamento normal. A maior parte das vitaminas não são sintetizadas pelo organismo humano. Estão presentes em carnes, leite, frutas e vegetais.

Bibliografia

- AMADO, J.; FIGUEIREDO, L. C. *As viagens dos alimentos: as trocas entre os continentes*. Coleção Nas ondas da história. São Paulo: Atual, 2000.
- ANDRADE, N. J.; MACÊDO, J. A. B. *Higienização na indústria de alimentos*. São Paulo: Varela, 1996.
- ANDRADE, P.; FERREIRA, T. *Alimentos mutantes*. *Saúde*. Rio de Janeiro, n. 202, p. 36-42, jul. 2000.
- BRANDÃO, C. T.; BRANDÃO, R. F. et al. *Alimentação alternativa*. Brasília: Fundação Banco do Brasil, 1996.
- BRASIL. Portaria nº 222, de 24 de março de 1998. Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para praticantes de atividade física.
- BRASIL. Portaria nº 868, de 3 de novembro de 1998. Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade do composto líquido pronto para consumo. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Brasília, 5 de novembro de 1998.
- BRASIL. Prefeitura Municipal de Florianópolis. Secretaria de Saúde e Desenvolvimento Social. Divisão de Vigilância Sanitária. Serviço de Fiscalização de Alimentos. *Manual de manipulação de alimentos*. Florianópolis, S.C.
- BRASIL. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO MATO GROSSO DO SUL. MINISTÉRIO DA AGRICULTURA. *Manual de educação ambiental e conservação de solos e águas*: manual para o aluno da 8ª série do ensino de 1º grau. 1ª ed. Campo Grande, 1982.
- CENTRO DE REFERÊNCIA EM VIGILÂNCIA NUTRICIONAL DA REGIÃO CENTRO-OESTE. *Antropometria: manual de técnicas e procedimentos*. Goiânia: INAN/MS, 1996.
- ESTUDOS GESSY LEVER. *Higiene alimentar*. Série internacional 1. São Paulo, 1998.
- FIESC. SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA - SESI. Divisão comercial. Normas de higiene pessoal. São José, S. C.
- HALPERN, A. Pontos para o gordo! 1ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2000.
- HAZELWOOD, D.; MCLEAN, A. C. *Manual de higiene para manipuladores de alimentos*. São Paulo: Varela, 1994.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; VÍTOLO, M. R.; COELHO, R. G. et al. Suplementos nutricionais: quando e como utilizá-los? *Nutrição em pauta*, São Paulo, a. VIII, n. 41, p. 13-18, mar./abr. 2000.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (IDEC). *Guia dos Alimentos*. São Paulo. 1997.
- KATCH, F. I.; MACARDLE, W. D. *Nutrição, exercício e saúde*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1995.

- LEME, M.J.; PERIM, M.L.F. *2... feijão com arroz! Educação alimentar*. Campinas: Mercado das letras, 1996.
- MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 8^a ed. São Paulo: Roca, 1995.
- MARRIOT, N.G. *Principles of food sanitation*. 2nd ed. New York, US: AVI, Melhoramentos, 1996.
- MINDELL, E. *Vitaminas: guia prático das propriedades e aplicação*. São Paulo: Melhoramentos, 1996.
- ORNELLAS, L.H. *Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos*. 6^a ed. São Paulo: Atheneu, 1995.
- PHILIPPI, S.T e col. Pirâmide Alimentar para a População Brasileira. In press. 2000.
- RIEDEL, G. *Controle sanitário dos alimentos*. 2^a ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1992.
- RODRIGUES, H. R. *Manual de rotulagem*. Rio de Janeiro: EMBRAPA, 1999. São Paulo: Varela, 1996.
- SICHERI, R.; ALLAM, V.L.C. Avaliação do estado nutricional de adolescentes brasileiros através do IMC. *Jornal de pediatria*. Rio de Janeiro, v. 72, n. 2, p. 80-84, 1996.
- SILVA, L.B. *Alimentação para coletividades*. 2^a ed. Rio de Janeiro: Cultura médica, 1986.
- SINELL, H.J. *Introducción a la higiene de los alimentos*. España: Acribia, 1981.
- VERSFELD, R. *Fome*. 2^a ed. Série Sinal de Alerta. São Paulo: Melhoramentos, 1993.
- VIGGIANO, C.E. *Alimentação equilibrada: princípios básicos (Oficinas de Nutrição)*. São Paulo: SENAC, 1995.
- www.mundoverde.cjb.net/
- www.nutriatuacao.ntr.br
- www.slu.df.gov.br
- www.uol.com.br/idec/

Bibliografia do glossário

BENDER, A. E. *Dicionário de nutrição e tecnologia de alimentos*. 4^a ed. São Paulo: Roca.

CÂNDIDO, L.M.B.; CAMPOS, A.M. *Alimentos para fins especiais: dietéticos*. - São Paulo: Varela, 1996.

FERREIRA, A.B.H. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2^a ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

MAHAN, L. K.; ARLIN, M. T. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia* 8^a ed. São Paulo: Roca, 1995.

MARTINS, C. *Fibras e fatos*. - Curitiba: Nutro Clínica, 1997.

MINDELL, E. *Vitaminas: guia prático das propriedades e aplicação*. São Paulo: Melhoramentos, 1996.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. INAN. COORDENAÇÃO DE ORIENTAÇÃO ALIMENTAR. *Manual da Pirâmide dos alimentos*. 1997. Brasília.

ORNELLAS, L. H. *Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos* 6^a ed. São Paulo: Atheneu, 1995.