



ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: EDUCAÇÃO BÁSICA E EDUCAÇÃO INFANTIL

Maria Cristina Faber Boog

- Aqui você encontrará um repertório de atividades para educação alimentar e nutricional na educação infantil e na educação básica.
- O ideal é que elas sejam empregadas de forma articulada aos conteúdos das várias áreas de ensino, uma vez que o tema alimentação, dentro dos Parâmetros Curriculares Nacionais, é apontado como um tema transversal.

- Os temas relativos à alimentação oferecem um grande potencial para o trabalho interdisciplinar, porque permitem estabelecer relações com várias disciplinas.
- Despertam grande interesse por serem temas do cotidiano de todas as pessoas, crianças, jovens e adultos. Por essa razão, atraem a atenção das famílias para os conteúdos discutidos na escola.

- A finalidade da Educação Alimentar e Nutricional na escola é contribuir para que a criança cresça com **saúde** e possa desfrutar da vida com disposição , energia e alegria. Promover a alimentação saudável para promover **a vida com qualidade**.
- Também, e não menos importante, é levar a criança a compreender que alimentação é **Direito Humano** e que nenhum ser humano poderia ser privado de alimentação de boa qualidade e de obter prazer com aquilo que pode comer.

ATIVIDADES

- Observar o trabalho da pessoa que cozinha (em casa ou na escola) e elencar as ações realizadas.

Aspectos a serem explorados: vocabulário, valorização da atividade de cozinhar, aprendizagem de técnicas (cortar, picar, medir, lavar, selecionar, etc).

- Identificar alimentos , relacioná-los com as cores e prová-los.

Aspectos a serem explorados: conhecimento dos nomes dos alimentos, seus sabores, especialmente das verduras, legumes e frutas; valorização da diversidade de recursos alimentares que a natureza oferece; valorização dos aspectos estéticos na alimentação.

- Nomear e identificar alimentos de diversos grupos: verduras, legumes, frutas, feculentos, cereais, laticínios.

Aspectos a serem explorados: vocabulário, formas, cores, peso, texturas, sabores, época, produtos derivados, unidades de medida, preços.

- Observar sobras e restos de alimentos no lixo (da escola, de casa).

Aspectos a serem explorados: desperdício de alimentos, rejeição. Utilização dos recursos da natureza. Compostagem.

- Entrevistar pessoas idosas sobre a sua alimentação na infância.

Aspectos a serem explorados: transformações históricas na produção de alimentos, nos hábitos de consumo e na saúde das pessoas.

- Solicitar aos alunos relatos sobre produção doméstica de alimentos (hortas, árvores frutíferas, ervas aromáticas, criação de animais).

Aspectos a serem explorados: incentivo à produção doméstica e ao plantio de árvores, valorização do trabalho do agricultor, economia, consumo de alimentos frescos e de qualidade garantida (isentos de defensivos agrícolas). Utilização dos recursos da natureza.

- Solicitar aos alunos que tragam um determinado alimento (ex: um limão/aluno), empregá-los no ensino de matemática e depois consumí-los sob a forma de limonada.

Realizar a atividade, preferencialmente , em épocas de calor.

Aspectos a serem explorados: conceituação de unidades; socialização; conhecimento e incentivo de uma prática alimentar saudável.

- Identificar etapas e tarefas na produção de alimentos.

Aspectos a serem explorados: reconhecimento de profissões, valorização do trabalho do agricultor, conhecimento da origem dos alimentos, valorização dos alimentos naturais, sustentabilidade, diversidade.

- Visitar uma feira e provar algumas frutas

Aspectos a serem trabalhados: disponibilidade de alimentos na região (geografia), variedade na alimentação, preços, unidades de medida (matemática), profissões.

- Reconhecer alimentos pelo aroma e sabor, tendo os olhos vendados.

Aspectos a serem explorados:

desenvolvimento da sensibilidade olfativa e gustativa.

- Cantar músicas cujo tema seja alimentos (Ex: Manga Rosa, Cio da Terra, Alecrim, Feijoada Completa, entre muitas outras)

Aspectos a serem explorados: ampliar a cultura alimentar resgatando valores culturais relativos aos alimentos e à alimentação.

- Exercitar mastigação lenta. Contar o número de vezes que se mastiga antes de engolir diferentes alimentos. Exercitar o prolongamento do tempo de mastigação.

Aspectos a serem explorados: relacionar com o processo de digestão dos alimentos, fomentar hábitos saudáveis.

- Calcular áreas de canteiros da horta, produtividade por área, sementes por canteiro, custo da produção x preço de venda no mercado, custo da alimentação.

Aspectos a serem explorados : conceitos matemáticos, cálculo de área, de produção.

- Calcular o valor calórico da merenda e de outros alimentos. Fazer comparações.

Aspectos a serem explorados: origem da energia (fotossíntese) e utilização da energia dos alimentos (produção de calor e trabalho muscular). Comparar gasto energético de pessoas sedentárias e de esportistas. Valorização da atividade física e da alimentação saudável.

- Identificar influências de outras culturas na alimentação dos brasileiros. Entrevistar pessoas de outros Estados ou de outros Países.

Aspectos a serem explorados: influência dos movimentos migratórios na cultura de um País ou região. Proporcionar o conhecimento e estimular a aceitação e tolerância com outras culturas e outros costumes.

- Ler textos e poesias cuja temática seja ou possa ser relacionada à alimentação. Ex: poema “O Bicho” de Manuel Bandeira; “O açúcar” de Ferreira Gullar; “O chão e o pão” de Cecília Meireles.

Aspectos a serem explorados: aspectos simbólicos, estéticos, humanitários, políticos (relativos ao Direito à Alimentação), dependendo do texto.

- Para pré-escola: colocar as crianças sentadas no chão, em círculo para rodarem uma melancia inteira, empurrando-a. Depois parti-la e comê-la.

Aspectos a serem explorados: conhecimento da fruta, observação de suas características, oportunidade de experimentar. Despertar na criança uma relação gostosa e divertida com essa fruta.

- Realizar trabalhos de artes com alimentos ou partes não comestíveis de alimentos. Ex: castiçais com casca de mexerica, casinhas com cascas de melão, enfeites com cascas de laranja, carimbos com chuchu cortado ao meio.

Aspectos a serem explorados: manusear partes das frutas, ampliar o conhecimento da fruta, valorizar aspectos estéticos, desenvolver a sensibilidade.

- Identificar influências indígenas na alimentação (mandioca, inhame, palmito, milho, frutas, mel, peixes, crustáceos, moluscos, carnes de caça: porco-do-mato, queixada, caititu, anta, cutia).

Aspectos a serem explorados: conhecimento e valorização dos alimentos naturais, típicos do país ou da região. Degustar para conhecer os sabores. Conhecer culturas diferentes e incentivar a tolerância e aceitação de costumes diferentes.

- Comparar relatos de refeições domésticas. Pedir aos alunos que façam um registro do que comeram no almoço, por exemplo.

Aspectos a serem explorados: diversidade, criatividade, inclusão de frutas, verduras e legumes, frutas da época, emprego de alimentos oriundos de produção doméstica, valorização da culinária. Chamar a atenção para aspectos positivos e evitar críticas sobre os negativos para não constranger os alunos.

- Identificar ervas aromáticas (Ex: salsa, cebolinha, manjericão, mangerona, louro, alecrim, tomilho, hortelã, etc). Plantá-las na escola e empregar nas preparações da merenda.

Aspectos a serem explorados: conhecer e saber empregar recursos naturais para temperar os alimentos. Estimular a sensibilidade olfativa e gustativa.

- Comparar porções domésticas (copo, xícara, etc) com medidas de peso, volume, para empregar em receitas culinárias.

Aspectos a serem explorados: conceitos matemáticos. Emprego da matemática na culinária.

- Para últimas séries do ensino fundamental ou ensino médio: analisar criticamente o conteúdo de propagandas de alimentos. Chamar a atenção para os custos de *royalties* embutidos nos produtos de franquias internacionais. Vantagens e desvantagens dos produtos processados.
Aspectos a serem explorados: industrialização, tecnologia, sociedade.

SITES DE INTERESSE NA INTERNET

- Livros e panfletos produzidos pelo Ministério da Saúde (disponíveis para download)
http://nutricao.saude.gov.br/pas.php?conteudo=publicacoes_pas
- Tabela de Composição Química de Alimentos (disponível para download):
<http://www.unicamp.br/nepa/taco/home.php?ativo=home>

ENVIE SUA PERGUNTA OU SEU
COMENTÁRIO PARA

cristinaboog@educacaoemnutricao.com.br