



Centro Universitário Leonardo Da Vinci

PROJETO DE EXTENSÃO



**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE
ESCOLAR**

PROJETO: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integra, desde 2018, o currículo escolar de forma transversal e constitui-se como uma ferramenta fundamental na promoção da alimentação saudável e prevenção de problemas de saúde associados à alimentação. Este projeto tem o intuito de possibilitar que os acadêmicos bolsistas do curso de Bacharelado em Nutrição possam refletir sobre a EAN no ambiente escolar e contribuir para a sociedade, por meio de práticas promotoras de educação e saúde. A metodologia do projeto envolve a realização de atividades teórico-práticas, tais como oficinas, rodas de conversa e degustação culinária, baseadas no Caderno de Atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável do Ministério da Saúde. A mediação do projeto apresentado será realizada pelos acadêmicos bolsistas do Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina – UNIEDU.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Nutrição escolar.

INTRODUÇÃO

Desde 1990, as pesquisas relacionadas à saúde apontam para a influência dos hábitos alimentares como uma das grandes causas do aumento das doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para a obesidade como um problema de saúde pública. Tal situação posiciona a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como uma medida imprescindível para o enfrentamento desse problema através da construção de hábitos saudáveis (BRASIL, 2012a).

A EAN constitui-se como um objeto de ação multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar, em que o conhecimento e o aprendizado, contínuo e permanente, desenvolvem a autonomia e a voluntariedade ante os hábitos alimentares saudáveis, através de recursos e abordagens educacionais ativas e problematizadoras (BRASIL, 2012b).

Frente ao cenário epidemiológico nutricional da atualidade, a EAN ocupa uma posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais e para promoção da alimentação adequada e saudável. Neste contexto, um avanço fundamental e balizador das ações de EAN no âmbito das Políticas Públicas no Brasil foi a elaboração, em 2012, do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional. Desde então, em todo o Brasil, encontram-se iniciativas alinhadas aos princípios do Marco, para o fomento e fortalecimento da EAN nas redes de assistência social, saúde e educação, bem como em outros diversos cenários de práticas (BRASIL, 2012b).

Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola também é um ambiente fundamental de promoção da saúde (BRASIL, 1998). A lei 13.666/2018 (BRASIL, 2018) inclui a EAN como tema transversal no currículo escolar, nas disciplinas de ciências e biologia dos ensinos fundamental e médio, respectivamente.

Os conteúdos relacionados à formação de hábitos em saúde fazem parte dos currículos escolares, tanto no Brasil como em outros países, e entre os objetivos da EAN está o de preparar os

indivíduos para escolhas alimentares saudáveis e de forma consciente (ZANCUL, 2017). Segundo Soares (2013), é alarmante o crescimento do índice de obesidade no Brasil, sobretudo, em crianças e adolescentes. A disponibilidade e o acesso ao alimento em casa e fora de casa e o preparo do alimento influenciam o consumo alimentar da criança e do adolescente.

Para muitas crianças e adolescentes, a palavra saúde não está associada a hábitos alimentares saudáveis, portanto, a escola exerce influência na formação cognitiva e humana, tornando-se um lugar ideal para incentivar ações em EAN para a promoção da alimentação saudável e da saúde, de forma que contribui para a formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes (CAMOZZI, 2015; UNESCO, 2011). Pode-se entender que a formação dos hábitos alimentares é afetada por fatores físicos, psicológicos, sociais, culturais e econômicos que começaram a se formar na infância. Nesse caso, os hábitos alimentares, com o tempo, continuarão a se repetir, sendo importante ressaltar que geralmente o indivíduo se afasta nesta fase da vida (RAMOS et al., 2013).

De acordo com Yokota et al., (2010), o ponto de partida para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar é a partir de uma perspectiva holística e multidisciplinar das pessoas, que leva em consideração os seres humanos, especialmente a família, a comunidade e o contexto social da escola. Também deve-se buscar desenvolver conhecimentos, destrezas e habilidades em todas as oportunidades educacionais para o autocuidado e prevenção de comportamentos perigosos. Logo, o papel da escola na adoção de hábitos saudáveis deve ser estimulado, em conjunto com a gestão escolar, o nutricionista e demais profissionais da educação com o apoio das políticas públicas (BRASIL, 2013). Dentre essas, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo objetivo é fornecer uma alimentação escolar saudável durante o período de permanência do aluno na escola, contemplando também ações de EAN (BRASIL, 2013).

Segundo Rodrigues et al., (2021), o PNAE enfatiza o papel do nutricionista que, embora possa começar no ambiente escolar, pode ajudar a mudar os hábitos alimentares da escola na perspectiva de uma alimentação saudável. O PNAE também surge como uma possibilidade para o redimensionamento das ações desenvolvidas na escola, podendo ter um papel estratégico para mudanças das práticas alimentares, tornando-se uma importante estratégia para melhorar a segurança alimentar e nutricional dos alunos através da promoção do direito humano à alimentação adequada (CUNHA, 2010). Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional não é apenas uma estratégia a ser desenvolvida nas salas de aula, mas uma forma de vida a ser incentivada entre os alunos e prosperada na sociedade que os cerca (RODRIGUES et al. 2021).

OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Aplicar ações de Educação Alimentar e Nutricional com crianças de 7 a 10 anos de escolas municipais, estaduais e filantrópicas do estado de Santa Catarina.

Objetivos Específicos

- Conhecer os alimentos consumidos pelas crianças na escola e em casa;
- Traçar estratégias de EAN com os estudantes;
- Demonstrar alimentos e preparações de formas variadas;
- Estimular a curiosidade sobre novos alimentos;
- Promover atividades lúdicas relacionadas à alimentação, que despertem interesse das crianças.

JUSTIFICATIVA

Em uma sociedade na qual as pessoas se alimentam rapidamente devido às inúmeras tarefas realizadas durante o dia, muitas famílias acabam optando pelo consumo de alimentos ultraprocessados, sendo essa uma opção mais rápida e extremamente palatável, mas que, em contrapartida, confere pouca nutrição no quesito vitaminas e minerais, além de desequilíbrio nos macronutrientes, ocasionando o aparecimento de doenças.

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Apesar da intensa redução da desnutrição em crianças, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em grupos vulneráveis da população, como em indígenas, quilombolas e crianças e mulheres que vivem em áreas vulneráveis. Simultaneamente, o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras. (BRASIL, 2014)

Neste sentido, Correa et al. (2017) complementam que a infância e a adolescência são estágios da vida fundamentais para formação e estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, visto que tendem a manter-se na vida adulta. Durante a infância, os pais, além de prover os alimentos, moldam as experiências infantis e exercem influência como modelo, especialmente para as crianças mais novas. Dessa forma, podemos enxergar a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizada logo na primeira infância, na fase pré-escolar, já que o ambiente escolar é um espaço privilegiado para a educação alimentar e nutricional.

A EAN é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos (Brasil, 2012b), com isso, o presente projeto busca realizar intervenções de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar de estudantes.

LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO

O projeto será desenvolvido por acadêmicos beneficiados pelo Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina - UNIEDU, compreendendo 20 horas a serem cumpridas em ações sociais. As ações previstas no projeto serão realizadas em escolas da rede municipal, estadual, incluindo as filantrópicas.

METODOLOGIA

Primeiramente, o acadêmico deve realizar um levantamento acerca das possibilidades de aplicação do projeto na região. Em seguida, definir o público (faixa etária e turma) a ser atendido e estabelecer um cronograma de execução do projeto em conformidade com a direção da escola contemplada com as ações.

O acadêmico deverá cumprir as 6 etapas propostas nos Anexos, contemplando 20 horas de atividade, podendo adaptar as ações, sem que haja comprometimento do objetivo principal do projeto, a fim de respeitar a individualidade e o perfil das crianças atendidas. Ademais, deve cumprir as Normas de Conduta estabelecidas nos Anexos deste documento.

Ao final das atividades, o acadêmico deverá buscar o registro de pelo menos uma pessoa que participou do projeto, podendo ser por escrito ou por vídeo (até 2 minutos), este deverá ser enviado por e-mail para a coordenadora Roseana Leandra da Rosa, no e-mail: roseane.rosa@uniasselvi.com.br. Verificar o uso do som e imagem (Anexos).

CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO PROJETO

Dia	Ação	CH	Documento comprobatório
1	- Contato inicial - Reconhecimento da equipe e do espaço	n/a	Ficha de presença do acadêmico
2	Encontro 1 - Dinâmica rodada de entrevista - Oficina Monte Seu Prato	5h	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
3	Encontro 2 - Dinâmica Grau de processamento dos alimentos	5h	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos

4	Encontro 3 - Oficina Alimentos industrializados <i>versus</i> preparações caseiras	5h	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
5	Encontro 4 - Roda de Degustação ou - Atividade lúdica Somos Feitos de Água	5h	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
6	Encontro 5 - Roda de conversa com os alunos (encerramento e despedida); - Apresentação das atividades realizadas para direção da escola e corpo docente - Entrevista com participante (professor da turma, diretor ou aluno) - Fechamento do projeto	n/a	Ficha de presença do acadêmico
Total		20h	

IMPORTANTE: A carga horária necessária para o planejamento das atividades não pode ser contabilizada como horas de extensão. Desta forma, contabilizam-se para fins de cumprimento das horas de atividades sociais apenas as desenvolvidas com o público-alvo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018. Inclui o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. **Diário Oficial da União**, seção 1, Brasília, DF, ano 2018, n.94, p.1, 17 mai. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012a.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012b.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília, DF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, DF. Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. 2ª Edição, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades**: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 128 p.

BRASIL. Resolução nº. 26 de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, seção 1, Brasília, DF, ano 2013 p. 07, 18 jun. 2013.

CAMOZZI, A.B.Q; MONEGO, E.T; MENEZES, I.H.C.F; SILVA, P.O. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Caderno de Saúde Coletiva**. v. 23, n. 1, p. 32-37, 2015.

CORRÊA, Rafaela da Silveira; VENCATO, Patrícia Heuser; ROCKETT, Fernanda Camboim; BOSA, Vera Lúcia. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciência e saúde coletiva**. Fev. 2017.

CUNHA, E; SOUSA, A.A; MACHADO, N.M.V. A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.39-49, 2010.

RAMOS, FP; SANTOS, LAS; REIS, ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, v.29, n.11, p. 2147-2161, 2013.

RODRIGUES, R.L.S; CARVALHO, R.S; BENEVIDES E.S; FONTANA, D.C; NEVES, P.P; TUÃO, A.R; JUNIOR, E.M.C; PACHECO, D.F; COSTALONGA, D.P; CRUZ, V.S.N. A educação alimentar e nutricional nas escolas no combate à fome e a desnutrição infantil: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. 6856, 2021.

SOARES, L.R; PEREIRA, M.L.C; MOTA, M.A; JACOB, T.A; SILVA, V.Y.N.E; KASHIWABARA, T.G.B. A transição da desnutrição para a obesidade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical**, v.5, n.1, p.64-68, 2013.

UNESCO. **Programa Mesa Educadora para a Primeira Infância**: concepções metodologia e manual de implantação. Brasília: Gerdau, Fundação Maurício Sirotsky Sobrinho, 2011. v. 5.

ZANCUL, MS. Educação alimentar na escola: para além da abordagem biológica. **Temas em Educ. e Saúde**. Araraquara, v.13, n.1, p. 14-23, 2017.

YOKOTA, R.T.C; VASCONCELOS, T.F; PINHEIRO, A.R.O; SCHMITZ, B.A.S; COITINHO, D.C; RODRIGUES, M.L.C.F. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, v.23, n.1, p. 37-47, 2010.

ANEXOS

ATIVIDADES A SEREM REALIZADAS PELO ACADÊMICO

ETAPA 1

PREPARAÇÃO ACADÊMICA:

- Defina, dentre as escolas municipais de sua região, o local onde o projeto será realizado. Contate a direção da escola e a Secretaria de Educação Municipal a fim de apresentar o projeto e pedir autorização para sua realização;
- Selecione junto à direção escolar o público a ser atendido (faixa etária e turma);
- Estabeleça o cronograma dos encontros em acordo com a direção escolar e professora da turma selecionada. Sugere-se no máximo 1 encontro por semana;
- Lembre-se de respeitar a individualidade das crianças e adaptar as atividades, caso necessário;
- Verifique a disponibilidade dos recursos e dos materiais a serem utilizados. Converse com o responsável pela escola sobre a possibilidade de utilizar materiais e alimentos próprios da instituição nas ações previstas neste projeto;
- Utilize o material abaixo para embasar suas práticas:

Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

Comer bem e melhor: Dicas para promover alimentação saudável entre crianças e adolescentes - https://www.unicef.org/brazil/media/1101/file/Comer_bem_e_melhor.pdf

Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes - <https://nutricao.t4h.com.br/livros/educacao-alimentar-e-nutricional-articulacao-de-saberes/?cn-reloaded=1>

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. Semana de alimentação escolar – 2010: alimentos industrializados: mitos e verdades. Rio de Janeiro, 2010. <https://pt.slideshare.net/nucane/cartilha-sae-2010>

ETAPA 2

OFICINA: MONTE SEU PRATO - Tempo previsto: 5h

ATIVIDADE A SER DESENVOLVIDA:

Materiais necessários:

- Cartaz, papel pardo ou folha A4

- Canetas, giz, lápis de cor
- Imagens ou fotos de alimentos (você pode solicitar que os alunos tragam de casa estes recortes de revistas, encartes ou panfletos)

Organização prévia (sua):

- Elaborar cartazes com os nomes dos grupos de alimentos, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, água.
- Selecionar imagens de alimentos e/ou pedir à professora da turma que organize com os alunos a seleção prévia das imagens.
- Ler o Guia Alimentar da População Brasileira, com atenção especial para as páginas 53 a 89 (https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) e o Manual de Alimentos regionais brasileiros (https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)

Objetivos da ação:

- Conhecer a classificação dos alimentos segundo seu grau de processamento.
- Refletir sobre o padrão de consumo alimentar familiar

Oficina Monte seu Prato:

- Reunir as imagens trazidas em uma mesa;
- Propor aos educandos que, com as imagens selecionadas por eles (e complementadas com desenhos, se necessário), montem pratos de uma das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar. Cuidar para que haja exemplos de componentes de cada uma das refeições.
- Propor que cada aluno apresente sua refeição para a turma, dizendo quais alimentos incluiu, por que os incluiu e se tem o hábito de consumi-los.
- Fixar nas paredes ou na lousa folhas de cartolina com os nomes dos grupos de alimentos.
- Explicar brevemente as características nutricionais de cada grupo (de acordo com o Guia Alimentar).
- Propor aos educandos que identifiquem os grupos dos alimentos por eles utilizados na composição de sua refeição e convidá-los a desenhar esses alimentos.
- Convidar os educandos a desenharem os alimentos que compuseram sua refeição e, em seguida, os alocarem nos respectivos grupos de alimentos, mantendo, assim, sua refeição montada e, ao

mesmo tempo, a representação, na folha de cartolina, dessa refeição decomposta nos grupos de alimentos.

- Propor que cada educando observe a refeição que montou e avalie quais grupos estão faltando e quais grupos estão repetidos.
- Convidá-los a refletirem se querem fazer mudanças na refeição que montaram de forma a garantir a presença de grupos variados.
- Ao final, propor a produção de um texto coletivo e de um mural sobre as refeições e os grupos de alimentos.

ETAPA 3

DINÂMICA GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS - Tempo previsto: 5h

ATIVIDADE A SER DESENVOLVIDA:

Materiais necessários:

- Cartaz, papel pardo ou folha A4
- Quatro potes ou caixas em quatro tamanhos diferentes (bem pequeno, pequeno, médio e grande)
- Amostras e/ou imagens de alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados.

Organização prévia (sua):

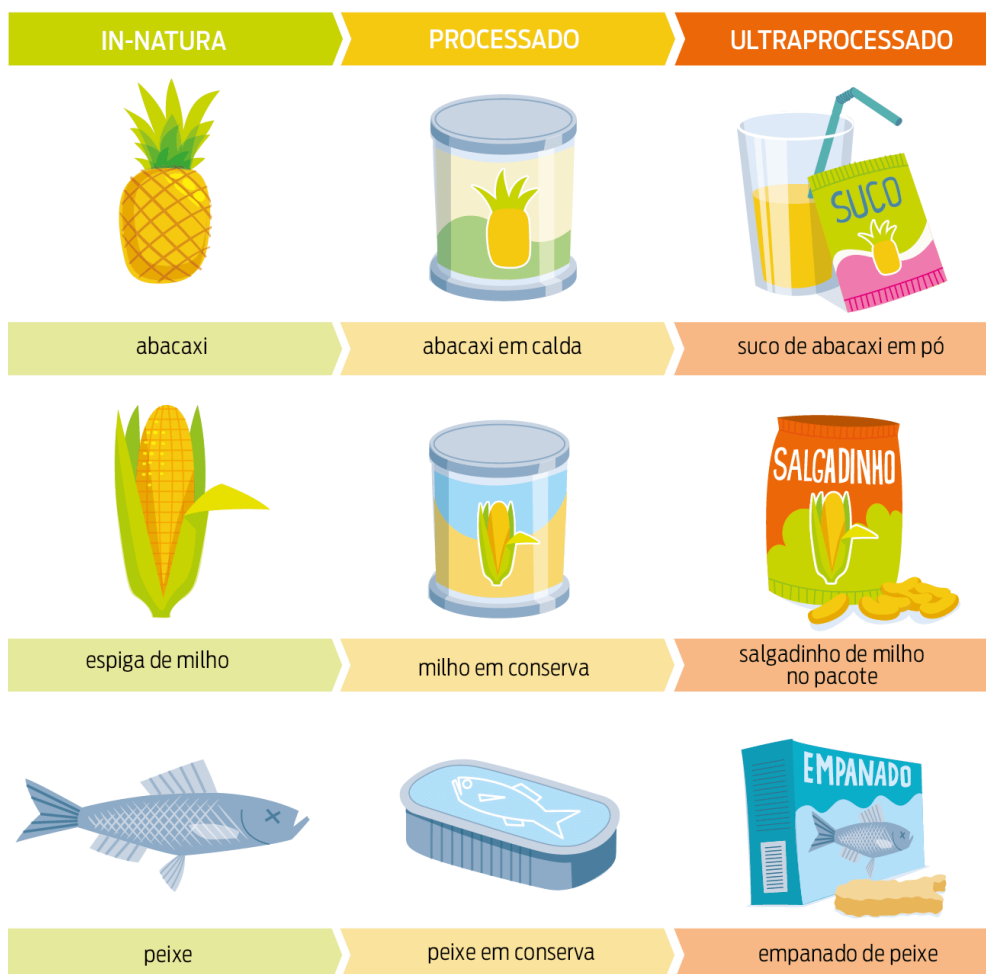
- Confeccionar quatro placas com as palavras (1) Alimentos in natura ou minimamente processados, (2) Ingredientes culinários, (3) Alimentos processados e (4) Alimentos ultraprocessados;
- Pedir à professora da turma que organize com os alunos para que tragam imagens ou embalagens dos alimentos mais utilizados na rotina da família e daqueles que eles costumam consumir nos lanches.
- Ler o Guia Alimentar da População Brasileira, especialmente páginas 25 a 52 (https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Objetivos da ação:

- Reconhecer os grupos de alimentos
- Aprender a estruturar refeições nutricionalmente completas

Dinâmica Grau de processamento dos alimentos:

- Levar para a sala de aula os quatro potes/caixas de tamanhos diferentes, vazios, e as amostras e/ou imagens de alimentos escolhidos;
- Sentar em roda com os educandos, de maneira que todos vejam as amostras e/ou imagens e os potes/caixas;
- Apresentar aos educandos as quatro placas com as palavras in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados e discutir brevemente com eles o seu significado;
- Colocar as placas in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados nos potes/caixas grande, médio, pequeno e bem pequeno, respectivamente;
- Mostrar cada alimento/imagem para os educandos e perguntar a eles em qual pote/caixa deve ficar. Escutar e estimular o debate, encorajar que manipulem cada alimento/imagem e que coloquem no pote/caixa que considerarem a correta;
- Apresentar o Guia Alimentar para a População Brasileira e as categorias de alimentos de acordo com o tipo de processamento e suas definições (vide guia). Você pode usar imagens como esta a abaixo para exemplificar:



- Destacar as recomendações sobre o consumo dos tipos de alimentos (vide guia);

- Refletir com a turma, buscando a compreensão de que a alimentação saudável é aquela que faz uso em maior quantidade dos alimentos in natura ou minimamente processados;
- Após essa discussão, retornar aos potes/caixas com os alimentos, avaliando se estão nos potes/caixas adequados e realocá-los, caso necessário.
- Discutir ainda: por que os alimentos ultraprocessados foram colocados em pote/caixa tão pequeno?
- Instigá-los a darem outros exemplos de alimentos ultraprocessados. O ideal é que compreendam que são alimentos ricos em sal, açúcar, gorduras, aditivos e devem ser evitados;
- Você pode aproveitar este momento para refletir com os alunos também sobre o impacto ambiental dos alimentos ultraprocessados, haja vista que o longo tempo de degradação de suas embalagens;
- Dividir a lousa ou uma folha de papel pardo em quatro colunas e escrever em cada uma: in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados.
- Preencher com eles as colunas de acordo com os alimentos consumidos na rotina da família.
- Problematizar: há maior consumo de alimentos de qual categoria? Por que a família escolhe determinados alimentos?

ETAPA 4

OFICINA ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS X PREPARAÇÕES CASEIRAS - Tempo previsto: 5h

ATIVIDADE A SER DESENVOLVIDA:

Materiais necessários:

- Material trazido pelos educandos.
- Embalagens de alimentos ultraprocessados.
- Receitas caseiras.

Organização prévia (sua):

- Pedir a professora da turma que liste com os alunos (retomando a etapa 3 deste projeto) quais são os alimentos ultraprocessados mais consumidos por eles;

- Separar embalagens (ou imagens) dos alimentos ultraprocessados citados pelos alunos e encartes de supermercados que apresentam o preço destes itens;
- Pesquisar receitas caseiras que substituam esses alimentos ultraprocessados (por exemplo: receitas alternativas para tempero pronto, molho de tomate, biscoito, suco, empanado de frango -nugget-, hambúrguer) e calcular o custo médio da preparação;

Objetivos da ação:

- Conhecer preparações que substituam os alimentos ultraprocessados
- Comparar a composição nutricional de alimentos ultraprocessados com receitas caseiras
- Comparar o custo dos alimentos ultraprocessados com o das receitas caseiras

Oficina alimentos industrializados x Preparações caseiras

- Retomar com os alunos os alimentos industrializados mais consumidos por eles;
- Problematizar: Por que consomem estes alimentos? Sabor, praticidade, preço, hábito familiar? Há algum problema para a saúde em consumi-los?
- Utilizando-se das receitas caseiras que você separou, compare seus ingredientes com os dos alimentos ultraprocessados e problematize as diferenças encontradas;
- Apresente aos alunos os encartes de supermercado com o custo dos alimentos ultraprocessados e conte a eles quanto custa as preparações caseiras. Aproveite este momento para desconstruir a ideia de que a alimentação saudável é cara;
- Estimule os alunos a partilharem receitas que eles conhecem
- Se possível, separe o alimento industrializado mais consumido pela turma e leve sua versão em receita caseira para que todos provem.
- Estimule os acadêmicos a tomarem nota das receitas compartilhadas e a experimentarem reproduzi-las em casa, com a ajuda de seus familiares

ETAPA 5

RODA DE DEGUSTAÇÃO (opção 1) ou SOMOS FEITOS DE ÁGUA (opção 2) - Tempo previsto: 5h

ATIVIDADE A SER DESENVOLVIDA:

OPÇÃO 1 - RODA DE DEGUSTAÇÃO DE ALIMENTOS

Materiais necessários:

- Canetas
- Papel
- Ingredientes (receitas)

Organização prévia (sua):

- Escolher alimentos e receitas à base de ingredientes in natura ou minimamente processados que sejam comuns na região e fáceis de encontrar.
- Higienizar os alimentos crus conforme quadro abaixo:

1 – Selecionar os vegetais sadios, desprezando as partes danificadas.

2 – Lavar em água potável corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião ...) folha a folha e as frutas e os legumes um a um, para remover as impurezas da superfície.

3 – As frutas e os legumes que serão consumidos crus e com casca deverão ser submetidos à desinfecção por imersão em solução clorada (veja abaixo opções de preparo).

4 – Colocar os alimentos imersos nesta solução por 10 a 15 minutos. Em seguida, enxaguá-los em água potável corrente, vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.

5 – Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos e acondicionar em utensílio limpo e coberto.

6 – Manter sob refrigeração até o momento de servir.

Orientações para preparar a solução clorada:

Opção 1 – Diluição de hipoclorito de sódio

De forma geral, nos mercados o hipoclorito de sódio é comercializado como água sanitária. Alguns destes produtos são misturados a muitas outras substâncias além do hipoclorito e, portanto, não são recomendados para higienização de alimentos. Para escolher o melhor produto é importante ler com atenção o rótulo e seguir algumas orientações, tais como:

- O produto deve ser sem alvejante e sem perfume, contendo apenas água e hipoclorito de sódio.
- O ideal é que esteja sinalizado no rótulo que o produto pode ser utilizado para desinfetar alimentos.
- O teor de hipoclorito de sódio pode variar de 1,0% a 2,0-2,5%. Se for hipoclorito de sódio na concentração de 1,0%, utilizar 2 colheres de sopa para cada 1 litro de água potável; e se for entre 2,0 e 2,5%, utilizar 1 colher de sopa para cada 1 litro de água potável.

Opção 2 – Diluição de produtos saneantes

Existem alguns produtos saneantes autorizados para higienização de alimentos disponíveis no mercado. Neste caso, a diluição, o tempo de contato e o modo de uso/aplicação destes produtos devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante (ler o rótulo da embalagem).

Observação:

As mãos e os utensílios/equipamentos devem estar devidamente higienizados.

- Confeccionar as preparações: dê preferência para alimentos regionais, elaborados a partir de insumos de fácil acesso para você e/ou que façam parte dos fornecidos pela alimentação escolar
 - Exemplos: milho cozido, pipoca de panela, banana da terra assada, aipim cozido, sanduíche com recheio de hortaliças; torta salgada; cenoura crua em tirinhas com pasta de ervas; bolo de frutas ou hortaliças; frutas secas (banana passa); doces de frutas.

Objetivos da ação:

- Experimentar opções de lanches que possam substituir alimentos ultraprocessados

Dinâmica - Roda de degustação:

- Dividir a turma em grupos e distribuir para cada grupo caneta, papel e porções dos alimentos e/ou lanches saudáveis.
- Cada componente do grupo prova e anota o nome do alimento ou preparação, se gostou ou não, se comeria em casa ou não e eleger o melhor de todos.
- Colocar os nomes dos lanches na lousa e eleger, por votação, de acordo com as anotações dos educandos, os mais saborosos.
- Servir os mesmos alimentos e preparações em reunião de pais. Partilhar com eles a avaliação feita pelos filhos.
- Sugerir aos pais que esses alimentos sejam utilizados como alternativa aos lanches ultraprocessados.

OPÇÃO 2 - ATIVIDADE SOMOS FEITOS DE ÁGUA

Materiais necessários:

- Sacos plásticos.
- Barbante, fita adesiva ou elástico.
- Espelhos.
- Frutas com bastante sumo (por exemplo: laranja, tangerina, melancia, manga ou qualquer outra fruta típica da região e que solte caldo).
- Faca.
- Prato.
- Guardanapo.
- Planta(s) em vaso(s) ou canteiro/jardim da escola.

Organização prévia (sua):

- Levar para o local da atividade e/ou solicitar a professora que organize com os alunos para que levem frutas com bastante sumo no dia desta atividade;
- Selecionar uma planta disponível na escola;
- Higienizar as frutas conforme orientado no Quadro acima.

Dinâmica - Somos feito de água :

- Amarrar ou prender com fita adesiva um saco plástico envolvendo algumas folhas de um dos galhos da(s) planta(s).
- Aguardar de uma a duas horas, a depender do clima local.
- Enquanto isso, depois de os educandos higienizarem suas mãos, realizar uma degustação compartilhada das frutas, propondo a eles que observem quais são mais suculentas e que, portanto, possuem mais água em sua composição.
- Chamar a atenção deles para o caldo ou sumo que escorre pela boca e mãos.
- Em seguida, retomar o experimento com a planta.
- Observar com os educandos que o saco que envolve as folhas está com gotas de água nas paredes. A água da planta evaporada em sua respiração foi aprisionada pelo saco, concretizando a ideia da presença de água na composição dos seres vivos.
- Comentar com a turma que isso acontece com todos os vegetais e também com os animais. O experimento pode ser repetido prendendo-se o saco plástico na mão dos educandos.
- Complementar esse experimento distribuindo espelhos aos educandos (podem ser alguns voluntários para a demonstração) e solicitando que os posicionem abaixo das narinas e que respirem normalmente. Observar o que acontece.
- Problematizar: por que o espelho fica embaçado?
- Explorar com os educandos seus aprendizados com base nas vivências e experimentos. Solicitar aos educandos que, em grupos, façam relatórios das experiências de forma a organizar o conhecimento adquirido.

ETAPA 6

REGISTRO

Separe 30 a 60 minutos para fazer um encerramento com os alunos, retomando brevemente os ensinamentos que tiveram durante o desenvolvimento deste projeto. Estimule-os a compartilhar suas percepções e questione se houve mudanças no hábito alimentar destes e suas famílias após os encontros. Por fim, despeça-se agradecendo a participação da turma e da professora.

Em seguida, busque o registro de pelo um docente envolvido no projeto (professora da turma, coordenador pedagógico ou diretor da escola). Este registro pode ser por escrito ou por vídeo (até 2 minutos), demonstrando como este profissional se sentiu ao participar do projeto e qual foi sua percepção das ações para o desenvolvimento educacional dos alunos. Os registros poderão ser enviados por e-mail para a coordenadora Roseane Leandra da Rosa: roseane.rosa@uniasselvi.com.br. Caso o participante faça um vídeo, solicite o preenchimento da autorização do uso do som e imagem (Anexo).

NORMAS DE CONDUTA DO BOLSISTA

As Normas de Conduta devem ser observadas com a finalidade de unificar a postura dos acadêmicos durante a realização do projeto.

Aspectos profissionais a serem observados:

1. Solicitar autorização do responsável pela Instituição Concedente para realização do Projeto, acertando questões práticas, tais como: data, horário, departamento, processo e o ritmo da Instituição Concedente.
2. Realizar um momento de planejamento junto aos responsáveis pela instituição (visita prévia), incluindo detalhes sobre o momento da ação, tais como: postura, altura da voz, sala adequada, acústica da sala, necessidade de deslocamento a alguma sala específica, uso de materiais, uso de recursos de som.
3. Apresentar/descrever a atividade que pretende realizar para julgamento dos responsáveis/supervisores da instituição; tendo em vista a adequação e o bem-estar dos sujeitos envolvidos.
4. Não utilizar nenhum recurso sem prévia autorização da instituição/comunidade.
5. Procurar identificar as dificuldades para refazer suas estratégias.
6. Exercitar sua autoavaliação e ficar atento à receptividade de suas atividades.
7. Otimizar o tempo.
8. Respeitar a privacidade e a individualidade do local de realização do projeto.
9. Participar da rotina da Instituição Concedente, sem criar polêmicas.
10. Preservar sigilo das informações a que tiver acesso.
11. Promover e preservar a boa imagem dos acadêmicos e da Instituição UNIASSELVI.

Aspectos humanos:

1. Ser assíduo(a) e pontual em todas as atividades de extensão.
2. Ter uma atitude receptiva, colaboradora e aberta a solicitações/adequações.
3. Vestir-se adequadamente.
4. Não fumar no ambiente de realização do projeto.
5. O celular deve ser mantido desligado durante a realização das atividades na Instituição Concedente. Permite-se o uso do celular apenas nos casos em que este configura-se como recurso auxiliar às atividades previstas no projeto.
6. Dirigir-se de forma cordial a todas as pessoas.
7. Adotar postura adequada no que se refere à linguagem utilizada.

AUTORIZAÇÃO DO USO DE SOM E IMAGEM

INSTRUMENTO PARTICULAR DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE SOM E IMAGEM

São partes no presente contrato, de um lado:

Nome _____					
Nacionalidade	<input type="checkbox"/> BRASILEIRA <input type="checkbox"/> OUTRA	Estado civil	<input type="checkbox"/> CASADO(A) <input type="checkbox"/> SOLTEIRO(A)	<input type="checkbox"/> VIÚVO(A) <input type="checkbox"/> DIVORCIADO(A)	<input type="checkbox"/> OUTRO
Profissão _____					
RG	<input type="text"/>	CPF	<input type="text"/> . <input type="text"/> . <input type="text"/> - <input type="text"/>		
Endereço _____		Nº _____			
Bairro	Cidade				
Estado	CEP	<input type="text"/> - <input type="text"/>	e, de outro lado,		

SOCIEDADE EDUCACIONAL LEONARDO DA VINCI S.S. LTDA, com sede na Rua Doutor Pedrinho, nº 79, Bairro Rio Morto, Indaial/SC, CEP: 89082-262, devidamente inscrita no CNPJ/MF sob nº 01.894.432/0001-56, neste ato por seus representantes legais, na forma do seu contrato social, doravante denominadas simplesmente de **CESSIONÁRIAS**.

- Declaro estar ciente de que a imagem e o som feitos poderão ser reproduzidos e transmitidos em número ilimitado de vezes e por tempo indeterminado, por qualquer meio de comunicação existente, através de todas as formas de transporte de sinal, abrangendo plataformas analógicas ou digitais, com atributos de interatividade, ou não, internet e/ou telefonia, fixa ou móvel, bem como impressos ou on-line.

- Concordo que pertencem exclusivamente à **UNIASSELVI** os direitos autorais sobre o projeto gráfico-visual que esta desenvolver, por si ou por terceiros contratados para tal fim, para a **OBRA**, podendo dispor de tal matéria a seu critério, para esta ou para outras edições de qualquer obra ou material, inclusive para fins publicitários.

- Tenho ciência de que o som e a imagem por mim cedidos serão utilizados exclusivamente pela **UNIASSELVI**, que a seu critério poderá cedê-las ou comercializá-las, e a quem também competirá o direito de tomar as medidas judiciais e/ou extrajudiciais cabíveis para impedir a utilização indevida da imagem por terceiros.

_____, ____/____/20____.

Ciente das minhas declarações:

Apresentador(a): _____