



Centro Universitário Leonardo da Vinci

## PROJETO DE EXTENSÃO



**Alimentação saudável e consumo consciente**

## **PROJETO: Alimentação saudável e consumo consciente.**

**RESUMO:** *É na infância que o hábito alimentar se configura. Portanto, nada melhor do que aproveitar essa fase de curiosidade e introduzir alimentos saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas. Outra questão que pode ser trabalhada é o senso de responsabilidade sobre o impacto de suas atitudes no ambiente em que habitam. Desta forma, o projeto Alimentação saudável e consumo consciente objetiva provocar os acadêmicos, bolsistas do UNIEDU, a se apropriar desta proposta e disseminar conceitos, ideias, ações e atitudes sobre o assunto para todo o Estado de Santa Catarina. São objetivos deste projeto: (1) trabalhar em equipe; (2) aprender a experimentar; (3) descobrir novos sabores; (4) desenvolver a coordenação motora; (5) trabalhar de forma lúdica e multidisciplinar conteúdos relacionados à alimentação e descarte de resíduos; (6) contribuir com as ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais. Neste sentido, a mediação do projeto aqui apresentado será realizada pelos acadêmicos da UNIASSELVI, bolsistas do Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina, compreendendo 20 horas a serem cumpridas em ações sociais.*

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Reaproveitamento. Alimentos. Resíduos.

### **INTRODUÇÃO:**

A promoção da saúde está vinculada a vários fatores, um deles é a alimentação de qualidade; não é a toa que apareça como sinônimo de saúde e condição para bom desenvolvimento físico e mental e também condição para melhor aprender e agir. Pesquisas apontam que a melhor qualidade de vida está relacionada a uma alimentação adequada (OLIVEIRA, 2007).

A alimentação balanceada deve ser uma constante na vida do ser humano. Oferecer alimentos saudáveis desde as primeiras fases de vida, em que é permitida, pode ser um fator de sucesso para que se perpetue ao longo da vida adulta (GOUVEIA, 1999). Este é um grande desafio para família e escola, mas que pode ter bons resultados se as ações forem conjuntas, abordando a temática de forma lúdica e atrativa para os pequenos.

A criatividade e a paciência são fatores importantes para obtenção de bons resultados e uma ótima opção é realizar a introdução de alimentos (normalmente rejeitados pelas crianças, como frutas e verduras) em pratos que são comumente consumidos, a exemplo de bolos doces e tortas salgadas.

Aliados a essa, temos outra temática que está atrelada: o consumo e a geração de resíduos. Ao realizarmos uma compra para uma refeição, por exemplo, trazemos junto todas as embalagens dos produtos adquiridos, isso gera impactos negativos para o ambiente. Desta forma, a fim de desenvolver uma consciência crítica e permitir entendimento que fazemos parte do planeta e que devemos diminuir o impacto de nossas ações sobre este, faz-se importante desenvolver uma proposta que permita a reflexão de todo o impacto gerado na simples produção do alimento que ingerimos diariamente.

Na infância também estão sendo gerados os valores que o ser humano levará para a vida toda (MAHONEY, 2002), portanto, entende-se que não há época melhor para inserir conceitos sobre responsabilidade social e ambiental do que com os

pequenos. É dever de cada um cuidar do planeta e quanto antes tiverem acesso a essa temática maior será o resultado.

O projeto permitirá abordar conteúdos de diversas ciências:

✓ Português: aprimorar leitura, interpretação e vocabulário através das receitas e dos rótulos das embalagens.

✓ Matemática: utilizar unidades de medidas (quantidade, tempo, temperatura, massa, entre outros), facilitando a inserção de conceitos de soma, subtração, multiplicação e divisão.

✓ Ciências: origem dos alimentos utilizados, estados físicos de cada um deles e diferença entre material orgânico e seco.

✓ Geografia: relacionar os alimentos com as regiões onde são produzidos.

✓ História: conhecer os hábitos alimentares dos povos.

Portanto, entende-se que é relevante a aplicação de tal proposta. Com a finalidade de atingir os objetivos, apresentamos as ações que podem ser realizadas.

### **OBJETIVO GERAL:**

Desenvolver o hábito de uma alimentação saudável, conhecer a origem do alimento e seu valor nutricional, entender o processo de geração de resíduos e compreender algumas maneiras para destinação correta de resíduos produzidos na produção de alimentos na cozinha, trabalhar a temática em diversas áreas do conhecimento.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Trabalhar em equipe;
- Aprender a experimentar;
- Descobrir novos sabores;
- Desenvolver a coordenação motora;
- Trabalhar de forma lúdica e multidisciplinar conteúdos relacionados à alimentação e descarte de resíduos;
- Contribuir com as ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais.

### **JUSTIFICATIVA:**

O projeto visa trabalhar o tema **alimentação saudável** de maneira lúdica para promover a saúde, a formação de valores, hábitos e estilos de vida, pois além de direito do cidadão é uma meta a ser cumprida por todos.

Neste contexto, implantar o projeto sobre alimentação, percorrendo todo o impacto gerado pela preparação de uma simples refeição, pode ser um importante instrumento de sensibilização para as questões ambientais.

Assim, consciente de que o tema deve ser inserido nos primeiros anos de vida das crianças, observando a crescente curiosidade delas a respeito dos alimentos e a valorização crescente em nosso país pela cultura “Fast-food”, propomos este projeto.

### **LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO:**

Os acadêmicos podem realizar o projeto nos seguintes locais:

- Escolas públicas.
- Empresas públicas.

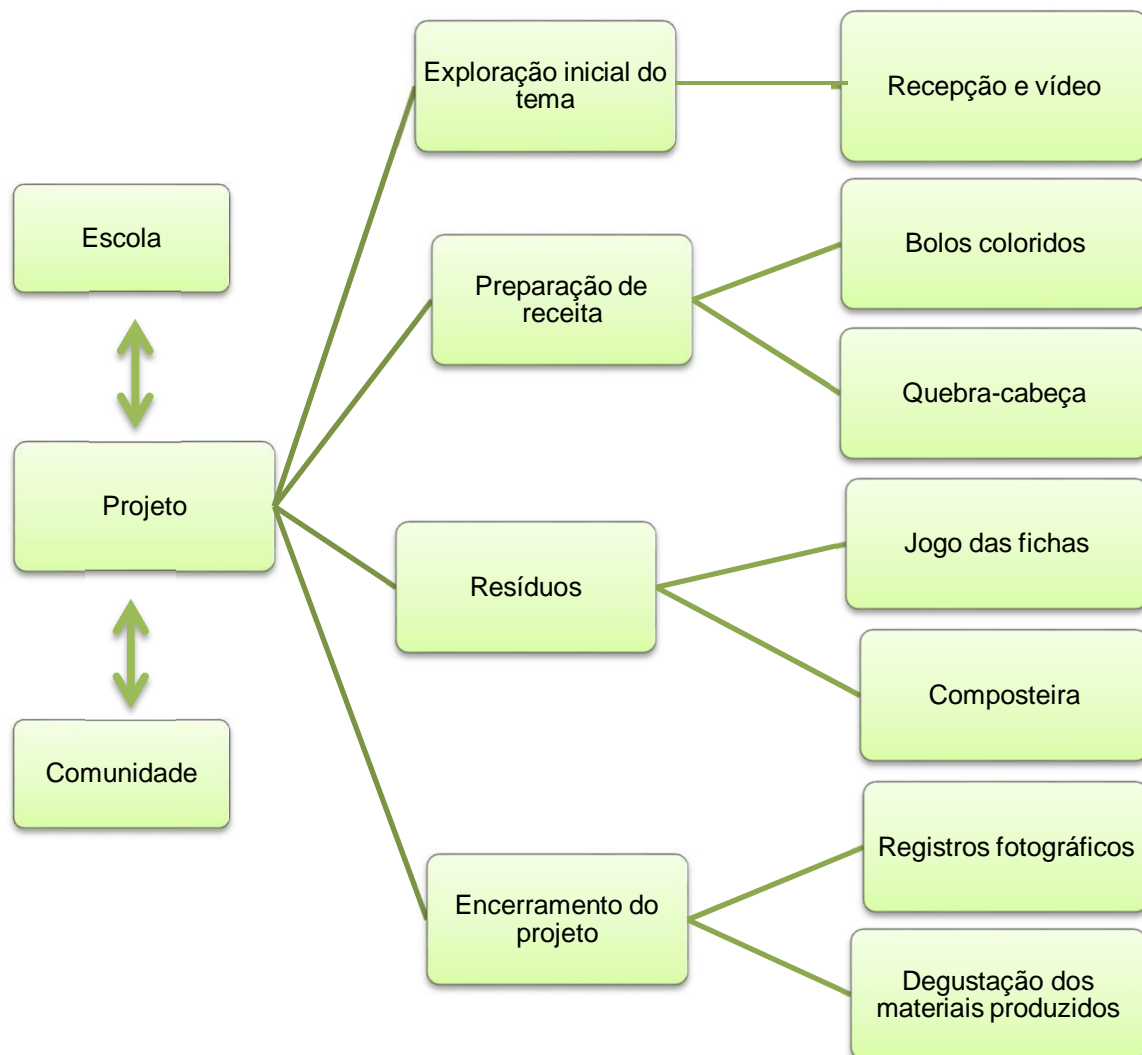
- Programas sociais e educativos.
- Entidades religiosas: paróquias, comunidades, grupos de catequese e outros.
- Organizações não Governamentais (ONGs): orfanatos, casas lares, centros de atendimento ao menor.
- Grupos sociais organizados: sindicatos, associações de bairros e outros.

### METODOLOGIA:

A proposta é que você possa atuar em frentes relacionadas ao seu domínio de conhecimento. As ações listadas neste projeto requerem habilidades culinárias para elaborar alimentos com materiais e equipamentos na cozinha.

Vamos explorar, no fluxograma que segue, a proposta de atuação e escolha de atividades, para melhor organizar as frentes de trabalho do projeto.

Figura 1 - Apresentação da proposta de aplicação do projeto



Fonte: Dados institucionais

## 1. Início das atividades do projeto

As atividades com a temática serão iniciadas com a apresentação de um vídeo motivacional que trata sobre alimentação saudável. Sugerimos o vídeo da figura 1, mas você pode fazer a exibição de outros que tenham relação com o tema. A coordenadora Maquiel Vidal poderá encaminhar o vídeo por e-mail, basta para isso, você solicitá-lo em [maquiel.vidal@uniasselvi.com.br](mailto:maquiel.vidal@uniasselvi.com.br)

Figura 1. Imagens do vídeo: Sid e a alimentação saudável. Produzido por Amanda Zanetti.



Fonte: ZANETTI, Amanda. Sid e a alimentação saudável. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Q-KOKyBBkpl>>. Acesso em: 7 jul.2016.

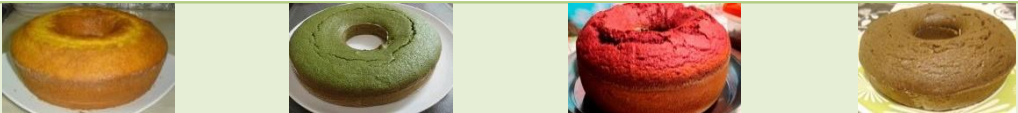
Antes de colocar a mão na massa, trabalhe a origem da receita, a data de validade, como deverão ser armazenados os alimentos, e principalmente os cuidados que devem ter na cozinha, a higienização das mãos e dos utensílios usados. As crianças maiores poderão auxiliar nas leituras e as menores na seleção dos alimentos.

Depois serão apresentados os utensílios a serem utilizados. Faz-se importante abordar os cuidados necessários para participar das atividades.

## 2. Elaboração de receitas e atividades com alimentos secretos

Nessa etapa, você deverá proporcionar aos participantes a elaboração de receitas. A ideia é que, ao aproximarem-se da preparação, as crianças quebrem a aversão que têm de certos alimentos. As receitas sugeridas seguem na tabela a seguir, mas se você tiver outras receitas, envie-as para a coordenadora Maquiel Vidal no e-mail [maquiel.vidal@uniasselvi.com.br](mailto:maquiel.vidal@uniasselvi.com.br) para análise antes de colocá-las em prática.

Tabela 1. Ingredientes para as receitas.

Receitas de bolos práticos e rápidos				
	Bolo de cenoura	Bolo de Couve	Bolo de Beterraba	Bolo de Feijão
Ingredientes 1	Ingredientes: 3 cenouras 3 ovos 1 xíc (chá) de óleo	Ingredientes: 5 folhas de couve 1 xíc (chá) de óleo 4 ovos	Ingredientes: 2 ovos 1 ½ xíc (chá) de beterraba 1 xíc (chá) de cenoura 2 laranjas ½ xíc (chá) de óleo	Ingredientes: 2 xíc (chá) de feijão preto cozido sem tempero 3 ovos ½ xíc (chá) de óleo ½ xíc (chá) de água 1 e ½ xíc (chá) de açúcar
	Ingredientes 2 3 xíc (chá) de farinha de trigo 2 xíc (chá) de açúcar 1 colher (sopa) de fermento	2 xíc de açúcar 2 xíc de farinha de trigo 1 colher (chá) de fermento	2 xíc (chá) de açúcar 3 xíc (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) fermento	1 colher (café) de baunilha 1 xíc (chá) de achocolatado 2 xíc (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fermento
<b>Modo de fazer:</b> bata todos os ingredientes “1” no liquidificador, acrescente essa mistura aos ingredientes “2” e por último misture o fermento. Pronto! Agora coloque para assar em forno médio.				
				
A <b>cenoura</b> é rica em betacaroteno. Fonte de vitaminas A, C, B2 e B3, além de fósforo, potássio, cálcio e sódio e fibras.	A <b>couve</b> é fonte de ferro, cálcio, vitamina C e antioxidantes.	A <b>beterraba</b> é fonte de vitamina A, C e B. Além de fósforo, magnésio, zinco e potássio.	O <b>feijão</b> é fonte de manganês, proteínas, magnésio, tiamina (vitamina B1), fósforo e ferro.	









Fonte: Elaborado pela autora (2016).

### 3. Jogo dos bolos coloridos: Qual alimento tem aqui?

Para tornar atrativa a espera da receita que está no forno, você poderá incentivar as crianças a provar alguns bolinhos, que devem ser preparados previamente no formato *cupcake*, e descobrir qual alimento secreto fez parte da receita.

Cada criança deverá escolher ao menos um bolo e, na sequência, serão distribuídos alguns quebra-cabeças que trazem a imagem do alimento surpresa utilizado no bolo que a criança experimentou. O objetivo é descobrir qual alimento deu a cor especial para o bolo.

Figura 1. Alimentos surpresa para as receitas produzidas para os bolos coloridos.

Bolo	Proposta	Alimento surpresa
	Bolo rosa Alimento surpresa: beterraba	
	Bolo verde Alimento surpresa: couve	
	Bolo amarelo Alimento surpresa: cenoura	
	Bolo marrom Alimento surpresa: feijão	

Fonte: Elaborado pela autora (2016)

#### 4. Composteira

Com a produção de resíduos orgânicos, a partir da produção das cascas da cenoura, da beterraba, você deverá produzir uma composteira de pequeno porte para disponibilizar na instituição concedente.

É importante explicar o que pode ser depositado na composteira e o que deve ser direcionado para a reciclagem, isso será feito concomitantemente com a produção dos alimentos.

Esse modelo apresentado no quadro a seguir é de fácil acesso, pois pode ser elaborado utilizando baldes, potes ou caixas plásticas descartadas.

Quadro 1. Materiais necessários para fazer o modelo de composteira sugerido no projeto, a partir da reutilização de baldes plásticos.



#### Materiais:

- 3 potes plásticos: sendo dois furados no fundo, na tampa e na borda lateral superior; um deles não deve ser furado.
- utensílio para produzir furos no plástico do balde;
- substrato (terra de jardim ou horta);
- resíduos orgânicos;
- pá ou garfo de jardim para remexer a mistura;
- folhas de árvores, pasto, gramado ou papelão picado.



### Montagem:

A montagem da composteira é fácil e já foi detalhada em outro projeto de extensão oferecido pela IES.

Primeiramente, deve-se forrar uma das caixas perfuradas com dois dedos de terra, preferencialmente com minhocas. Colocar a tampa e está pronto para receber os primeiros resíduos orgânicos. A outra caixa perfurada deve ficar no aguardo, para ser utilizada quando essa for cheia. Os resíduos orgânicos devem ser dispostos em pedaços e recobertos com uma camada de folhas, gramas, papelão picado ou substrato. Você poderá forrar a composteira com papel marrom, indicativo de material orgânico.

Fonte: Elaborado pela autora (2016)

## 5. Separação dos resíduos secos

Prepare, previamente, caixas com cores indicativas dos resíduos secos que essas podem receber (quadro 2). A partir daí, proponha uma atividade lúdica através do jogo com fichas que apresentam figuras de resíduos e destinos desses. Este permitirá o entendimento da separação correta dos resíduos.

Quadro 2. Identificação das caixas e das fichas para o jogo de separação dos resíduos secos.



Fonte: Disponível em: < <http://ambientalistasemrede.org/como-e-porqueseparar-o-lixo/> acesso em: 15/7/2015>. Acesso em: 10 ago. 2015.

## 6. Degustação

No momento da degustação todos deverão experimentar os alimentos, pois todas as crianças tornam-se mais receptivas quando veem outras crianças comendo. Ao experimentar poderão gostar de um determinado alimento que não costumam comer. Ao término de todas as atividades, as crianças participarão da organização do espaço utilizado e a limpeza dos utensílios usados.



## 7. Encerramento do projeto

Esta etapa é extremamente importante e você deverá fazer com que todos participem e sintam-se envolvidos, pois as crianças serão as agentes replicadoras de tudo o que foi trabalhado nesse projeto. Monte seu portfólio das atividades realizadas e agradeça a recepção da instituição.

**Observação:** faça também a entrega de toda a documentação referente à sua bolsa de extensão e preencha o relatório do bolsista (online em seu AVA), conforme indicação no manual do bolsista UNIEDU/UNIASSELVI.

### CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO PROJETO

#### Opção 1: Realizando o projeto com uma única turma

	Etapa	Ações	C/H
Atividade a ser realizada com 1 único	1. Contato com a comunidade	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação do projeto.</li><li>• Escolha das atividades a serem realizadas, seleção e preparação dos materiais.</li></ul>	3 horas
	2. Primeiro encontro (Exploração inicial do tema e receita 1)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Levantamento dos conhecimentos prévios.</li><li>• Apresentação do projeto.</li><li>• Preparação do bolo de cenoura.</li><li>• Montagem da composteira e das caixas para separar os resíduos secos.</li><li>• Degustação da receita produzida.</li></ul>	5 horas
	3. Segundo encontro (Receita 2)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação do bolo de beterraba.</li><li>• Jogo com fichas de resíduos secos.</li><li>• Degustação da receita produzida.</li></ul>	5 horas
	5. Quarto encontro (Receita 3)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação do bolo de feijão.</li><li>• Jogo de quebra-cabeça.</li><li>• Degustação da receita produzida.</li></ul>	5 horas
	7. Sexto encontro (Encerramento do projeto)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espaço para relato dos participantes.</li><li>• Elaboração do portfólio do projeto, coleta de assinaturas de autorização de uso de imagem, registros fotográficos e finalização do projeto.</li></ul>	2 horas
	Total:	1 grupo atendido	20h

**Opção 2: Realizando o projeto com várias turmas.**

	Etapa	Ações	C/H
Atividade a ser replicada com 4 grupos.	1. Contato com o grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do projeto.</li> <li>• Escolha das atividades a serem realizadas, seleção e preparação dos materiais.</li> </ul>	30 min
	2. Primeiro momento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantamento dos conhecimentos prévios.</li> <li>• Apresentação do projeto.</li> <li>• Preparação de um dos bolos.</li> </ul>	2 h
	3. Segundo momento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montagem da composteira e das caixas para separar os resíduos secos.</li> <li>• Jogo de quebra-cabeça.</li> <li>• Jogo com fichas de resíduos secos.</li> </ul>	2h
	4. Terceiro momento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaço para relato dos participantes.</li> <li>• Degustação da receita produzida.</li> <li>• Elaboração do portfólio do projeto, coleta de assinaturas de autorização de uso de imagem, registros fotográficos e finalização do projeto.</li> </ul>	30 min
			5 horas com cada grupo
	Total:	No mínimo, 4 grupos devem ser atendidos	20h

**REFERÊNCIAS**

GOUVEIA, E. L. C. **Nutrição, Saúde e Comunidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

MAHONEY, A.A. Contribuições de H Wallon para a reflexão sobre questões educacionais. In: PLACCO, V.L.; MAHONEY; A.A; PINO, A (Orgs.). **Psicologia e educação**: Revendo comunicações. São Paulo. Educ.2002.

OLIVEIRA, José E. D. Educação e direito à alimentação. **Estudos Avançados**. São Paulo , v. 21, n. 60, Ago. 2007.

ZANETTI, Amanda. **Sid e a alimentação saudável**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Q-K0KyBBkpl>>. Acesso em: 07 jul. 2016.