



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



PROJETO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES

Nutricionista: Angelita de Lima Freitas
CRN:80351/SP

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



APRESENTAÇÃO

A relação com o alimento é um processo natural e presente em todas as fases da vida. Desde a gestação, passando pela infância e pela adolescência, o processo de escolha, o modo de consumo dos alimentos se desenvolve até a fase adulta, podendo sofrer inúmeras influências. Construir hábitos alimentares saudáveis e mais abrangentes do que simplesmente comer um alimento para saciar a fome. Os hábitos alimentares são influenciados e estabelecidos ao longo da vida por diversos fatores.

Como o ambiente da escola e o espaço de aprendizado oportuno e passível de implantação de ações de promoção e prevenção à saúde.

INTRODUÇÃO

As ações e atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são ferramentas previstas no processo educacional, nas escolas, as quais visam estimular a promoção da alimentação saudável e favorecer a adoção de práticas alimentares adequadas, favoráveis e benéficas à saúde (SILVA et al., 2010). As atividades de EAN, como práticas de promoção à saúde, estão inseridas na ação estratégica da Política Nacional de Alimentação e nutrição (PNAN) de incentivo à promoção à saúde e da alimentação Adequada e saudável (BRASIL, 2013).

Ter bons hábitos alimentares e o direito de todo brasileiro, e a escola e um ambiente bastante propício ao incentivo das práticas de promoção à saúde. A importância da educação como processo de transformação social, e sua relação com a área da saúde é essencial, onde o conhecimento de ambas as áreas se integram, podendo promover mudanças de atitudes e comportamento.

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

OBJETIVO GERAL

A ação terá como objetivo principal inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, através de ações educativas sobre alimentação, tendo em vista a segurança alimentar e nutricional, assim como proporcionar fundamentação teórica básica sobre alimentação, educação alimentar, segurança alimentar e nutricional dos alunos; exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva interdisciplinar sobre alimentação saudável.

Em primeiro momento busca-se constatar qual tema mais relevante para se tratar com as crianças em relação a alimentação e nutrição, diagnosticando-se quais os principais problemas e interesses deles. Contatado o tema surge a problematização. Em cima desta aplica-se aos alunos um momento de educação nutricional, objetivando uma melhoria na alimentação e nutrição dos escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- . Incentivar métodos educativos que favoreçam práticas alimentares de estilo de vida saudáveis,
- . Estimular os alunos a praticarem bons hábitos alimentares;
- . Disponibilizar material educativo;
- . Desenvolver atividades práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, através de ações educativas sobre alimentação;

**DIDÁTICA PROPOSTA PARA OS ALUNOS DE EDUCAÇÃO
INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL.**

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

Teatro de fantoches

(Indicada para creche)

1- Pesagem e classificação das crianças.

2- O teatro de fantoches tem por objetivo atuar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças, tratando de assuntos relacionados a alimentação através de uma atividade lúdica. Através da história elaborada os personagens demonstram que as frutas e verduras fazem bem para saúde. A “contação de história” é uma fonte de estímulo, criatividade e senso artístico na criança, além de colaborar no despertar e interesse aos assuntos e promover aprendizagem.

3- explanação da pirâmide alimentar.

A nutricionista explica a importância da ingestão de todos alimentos e demonstra através da pirâmide quais alimentos devem ser consumidos em maiores e menores quantidades. Na sequência os alunos podem observar os alimentos da pirâmide.

Identificando os sabores

(Indicada para pré - escola)

1- Pesagem e classificação das crianças.

3- Explanação da pirâmide alimentar.

A nutricionista explica a importância da ingestão de todos alimentos e demonstra através da pirâmide quais alimentos devem ser consumidos em maiores e menores quantidades. Na sequência os alunos podem observar os alimentos da pirâmide.

3- A atividade consiste em vendar os olhos das crianças e fazer a degustação dos alimentos, onde o mesmo devem identificar os sabores doce, azedo, salgado e amargo. A atividade tem o objetivo de despertar o paladar das crianças sobre novos sabores, visto que muitas vezes a criança recusa o alimento que nunca provou. Após a degustação as crianças devem pintar alimentos que são doces, azedos, salgados e amargos.

Alimentação saudável e escolhas alimentares

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

(Indicada para ensino fundamental anos iniciais)
Matérias relacionadas: língua portuguesa e ciências.

1-Pesagem e classificação das crianças;

2- Os professores das matérias relacionadas coordenarão desde o planejamento até a realização da atividade. Programar horários de aula de no mínimo dois tempos para realização da atividade, podendo fazer junção de disciplina para melhor disponibilidade de tempo. Os escolares trarão de casa individualmente um alimento de livre escolha (exemplo: arroz, feijão, milho, frutas, legumes, verduras, biscoitos, pães, macarrão instantâneo e etc.). É essencial que todos alunos levem um alimento para que a turma em geral possa participar ativamente da atividade.

Como sugestão recomenda-se que o professor faça uma lista descrevendo e propondo exemplos de alimentos que cada aluno poderá levar, a fim de evitar alimentos repetidos. O professor ou nutricionista irá discutir com os escolares a respeito do alimento levado em aula, considerando se veio direto do campo ou se passou por processo de industrialização/processamento, em maior ou menor grau. A atividade deve ser desenvolvida no sentido de estimular os escolares a identificar como são produzidos os alimentos que fazem parte de sua rotina alimentar. Todos devem participar dessa discussão, para que cada um diga o seu ponto de vista acerca do alimento que escolheu levar. Para garantia efetiva da participação de todos, o professor poderá atribuir pontuação aos alunos que participarem da atividade.

2-No dia que os alimentos forem levados a escola, o professor devera posicionar os estudantes em círculo na sala de aula. O professor deve coordenar a aplicação da atividade por series. Logo que todos escolares estiverem dispostos em círculo, o prof. ira comunicar a participação da nutricionista. Posteriormente, perguntara a cada aluno o motivo da escolha do alimento que levou para a atividade. Todos escolares devem participar.

Nesse passo recomenda que faça uso do *Guia alimentar para População brasileira* (BRASIL, 2019a), para melhor domínio e compreensão do conteúdo. Explicando e orientando acerca do fato da maioria dos alimentos industrializados passa por vários etapas de processamento antes de estar pronto para consumo, possui inúmeros aditivos alimentares, elevado concentração de gorduras, sal e açúcar. Neste momento o professor poderá usar o quadro negro para listar os alimentos levados pela turma, fazendo a classificação conforme o grau de industrialização (apêndice A). O *Guia alimentar para a população brasileira* (BRASIL, 2019a) servira de embasamento teórico para essa fase.

3-Explanação da pirâmide alimentar.

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



A nutricionista explica a importância da ingestão de todos alimentos e demonstra através da pirâmide quais alimentos devem ser consumidos em maiores e menores quantidades, e o impacto do consumo de alimentos industrializados no ganho de peso (obesidade infantil). Os alunos podem observar os alimentos da pirâmide. Ao final o professor de língua portuguesa poderá solicitar a realização da atividade de fixação (apêndice B), com objetivo de avaliar o aproveitamento da turma segundo atividade proposta.

Apêndices



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

Apêndice A – Tabela de classificação do nível de industrialização dos alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS	EXEMPLOS
<p><i>In natura</i> ou minimamente processados</p> 	<p>Alimentos <i>in natura</i> são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos <i>in natura</i> passam por alterações mínimas (limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento), eles se tornam minimamente processados.</p>
<p>Alimentos processados</p> 	<p>São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento <i>in natura</i>, como conservas e queijos, ou, ainda, como os pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.</p>
<p>Alimentos ultraprocessados</p> 	<p>São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento <i>in natura</i>, que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares). Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos desse tipo de alimento.</p>
<p>Óleos, gordura, sal e açúcar</p> 	<p>São substâncias extraídas de alimentos <i>in natura</i> ou diretamente da natureza usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.</p>



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

3.2 Maus hábitos na nossa alimentação podem nos causar doenças. Um erro comum é:

- a) Tomar refrigerante todos os dias no almoço.
- b) Comer arroz e feijão.
- c) Lavar as frutas e verduras antes de comer.
- d) Mastigar devagar os alimentos.

3.3 Uma alimentação saudável tem alimentos naturais no cardápio. O almoço mais saudável é:

- a) Macarrão, salada de frutas e sorvete.
- b) Pizza, refrigerante e gelatina.
- c) Cachorro-quente, refrigerante e brigadeiro.
- d) Arroz, feijão, carne moída, couve, cenoura e fruta.

3.4 São alimentos saudáveis para o jantar:

- a) Mijo, Fanta e sorvete.
- b) Bolacha recheada e suco em pó.
- c) Pão francês, manteiga e leite com chocolate.
- d) Arroz, feijão, carne e salada.

4. Observe os alimentos:

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38



CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP



CNPJ: 46.634.242/0001-38

Complete o quadro:

ORIGEM ANIMAL	ORIGEM VEGETAL

5. Estudo de texto:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA NO PRATO

Uma alimentação saudável é feita com alimentos frescos, naturais e variados. Para se ter uma boa saúde é preciso uma alimentação nutritiva (arroz, feijão, carnes, ovos, verduras e etc.) e variada. Quanto mais colorido for o seu prato, mais nutrientes você estará se alimentando. Assim, irá crescer saudável, com energia e torna-se resistentes às doenças.

Muitos gostam de comer doces, salgadinhos, biscoitos recheados e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, mas não é uma alimentação nutritiva. São alimentos altamente processados, ricos em conservantes, aditivos e pobres em nutrientes importantes para o nosso corpo. Por isso, evite alimentos industrializados/ultraprocessados e procure sempre consumir alimentos naturais de origem vegetal, animal e mineral.



Fonte: Adaptado de Meneghello (1996).

5.1 O título do texto “Alimentação saudável começa no prato” significa um prato cheio de:

- a) Doces
- b) Salgadinhos
- c) Alimentos naturais
- d) Alimentos industrializados



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



5.2 De acordo com o texto, o que é uma refeição colorida?

5.3 Que tipo de alimento devemos evitar comer frequentemente?

5.4 Este texto serve para:

- a) Alegregar pessoas
- b) Convidar para uma festa
- c) Contar uma historia
- d) informar as pessoas sobre alimentação saudável



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



APENDICE C – Dez passos para uma alimentação adequada e saudável.



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: Adaptado de Brasil (2019a).



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



Referências

BRAGA, V. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimenta- ção. Saúde em Revista, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 37-44, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secre- taria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamen- to de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1. ed. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. atual. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019a.

MENEGHELLO, M. De olho no futuro: ciências 1. São Paulo: Quinteto Edi- torial, 1996.

SILVA, S. U.; MONEGO, E. T.; SOUSA, L. M.; ALMEIDA, G. M. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Ciência & Saúde Coletiva, [s. l.], v. 23, n. 8, p. 2671-2681, 2018.



Tel/Fax: (15) 3552-1690/3552-2400 SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E ESPORTES
Rua Monsenhor Cassese, 345, Jardim Aurora
18320-000 – Apiaí – SP

CNPJ: 46.634.242/0001-38



CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
APIAÍ-SP