



DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL

Educação Infantil

CADERNO DE ATIVIDADES

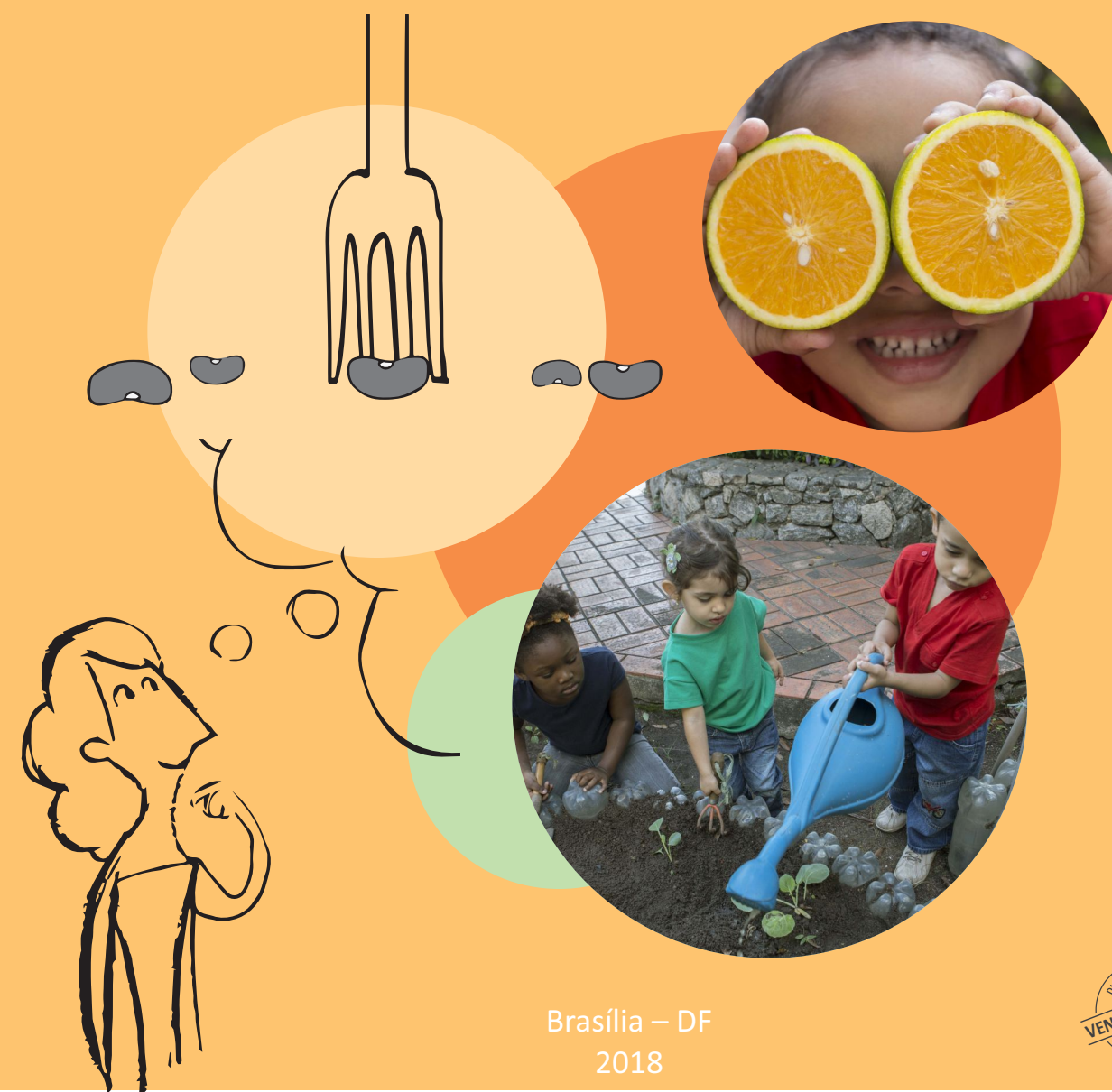
PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

# CADERNO DE ATIVIDADES

## PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Educação Infantil



Brasília – DF  
2018



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

# CADERNO DE ATIVIDADES

## PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Educação Infantil



Brasília – DF  
2018

2018 Ministério da Saúde. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>.

Tiragem: 1ª edição – 2018 – 2.000 exemplares

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Atenção Básica  
Esplanada dos Ministérios Bloco G, 7º andar  
CEP: 70058-90 – Brasília/DF  
E-mail: [cgan@saude.gov.br](mailto:cgan@saude.gov.br)  
Site: [www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao)

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Instituto de Nutrição  
Departamento de Nutrição Social  
Rua São Francisco Xavier, 524, Pavilhão João Lyra Filho  
12º andar, bloco D, sala 12.007  
CEP: 20559-900 – Rio de Janeiro/RJ  
Site: [www.nutricao.uerj.br/](http://www.nutricao.uerj.br/)

*Editor-geral*

João Salame Neto – DAB/MS

*Coordenação editorial*

Júlio César de Carvalho e Silva – DAB/MS

*Coordenação técnica geral:*

Michele Lessa de Oliveira – CGAN/MS

*Elaboração de texto:*

Ana Carolina Feldenheimer da Silva – UERJ  
Camila Maranhã Paes de Carvalho – UERJ  
Inês Rugani Ribeiro de Castro (Coord.) – UERJ  
Jorginete Damião Trevisani – UERJ  
Luciana Azevedo Maldonado – UERJ  
Luciana Maria Cerqueira Castro – UERJ  
Sílvia Cristina Farias – UERJ

*Consultora pedagógica:*

Lucília Rugani Ribeiro de Castro

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

*Colaboração:*

Alberto Jorge da Rocha Silva – DCBIO/MMA  
Ana Carolina Feldenheimer da Silva – UERJ  
Ana Luisa Souza de Paiva – CGAN/MS  
Bruna Pitasi Arguelhes – CGAN/MS  
Camila Neves Soares Oliveira – DCBIO/MMA  
Danielle Keylla Alencar Cruz – CGAN/MS  
Gisele Ane Bortolini – CGAN/MS  
Janaína Calu Costa – CGAN/MS  
Kimielle Cristina Silva – CGAN/MS  
Lorena Toledo de Araujo Melo – CGAN/MS  
Mônica Rocha Gonçalves – CGAN/MS  
Patricia Constante Jaime – USP  
Renata Guimarães Mendonça de Santana – CGAN/MS

*Colaboração em pesquisa:*

Ana Lúcia de Oliveira – UERJ  
Andressa Cardoso Guimarães – UERJ  
Cleide Braz dos Santos – UERJ  
Karla da Silva Rocha – UERJ  
Kelly Veloso Cruz – UERJ  
Lara Vieira Constâncio – UERJ  
Larissa Almenara Abreu Moreira – UERJ

*Capa, projeto gráfico e diagramação:*

Carlota Rios

*Ilustração da capa:*

Jandê Saavedra

*Fotografias:*

Rodolpho Pupo

*Normalização:*

Mariana Andonios Spyridakis Pereira – Editora MS/CGDI

*Revisão:*

Khamila Silva – Editora MS/CGDI  
Tatiane Souza – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde.

Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Educação Infantil / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018.

92 p. : il.

ISBN: 978-85-334-2595-8

1. Alimentação saudável. 2. Atenção básica. 3. Promoção da saúde. I. Título. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

CDU 612.3-053.4

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2018/0075

*Título para indexação:*

Activity Book: Promoting Adequate and Healthy Food: Preschool

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
Bibliografia	9
<b>2 CONHECENDO O PÚBLICO DA EDUCAÇÃO INFANTIL</b>	<b>11</b>
<b>3 OLHAR PEDAGÓGICO</b>	<b>15</b>
Concepções pedagógicas	16
Articulação entre os componentes curriculares e os conteúdos de alimentação e nutrição	17
Bibliografia	19
<b>4 A CRIANÇA E SEU CORPO</b>	<b>21</b>
Atividade 1 – Desfile de belezas	23
Atividade 2 – Minha foto preferida	25
Atividade 3 – O banho do bicho preguiça	26
Atividade 4 – Os barulhos do nosso corpo	27
Atividade 5 – Mantendo nosso corpo limpo	28
Atividade 6 – Conhecendo os dentes	30
Atividade 7 – Cuidando dos dentes	31
Bibliografia	33
<b>5 A CRIANÇA E OS ALIMENTOS</b>	<b>35</b>
Atividade 1 – Roda de degustação de frutas e hortaliças (legumes e verduras)	39
Atividade 2 – Rodas de exploração e reflexão sobre os alimentos	43
Atividade 2.1 – Feijões, cereais, raízes e tubérculos, hortaliças, frutas, castanhas e nozes	45
Atividade 2.2 – Ovo	46
Atividade 2.3 – O leite	47
Atividade 2.4 – A água	49
Atividade 2.5 – Carnes	52



Atividade 3 – Caça aos tesouros	53
Atividade 4 – Explorando os sentidos	54
Atividade 5 – O que é o que é?	55
Atividade 6 – Olho vivo nos alimentos	56
Atividade 7 – Pesando os alimentos	57
Atividade 8 – Trilha dos alimentos	58
Bibliografia	59

## **6 VIVENDO E COMENDO 61**

Atividade 1 – Amarelinha dos alimentos	66
Atividade 2 – A feirinha	67
Atividade 3 – Visita à feira	68
Atividade 4 – Cultivando alimentos	70
Atividade 5 – Cozinha do faz de conta	73
Atividade 6 – Aproveitamento integral dos alimentos na culinária	75
Atividade 7 – Piquenique saudável	77
Atividade 8 – Preparando o (meu) lanche	79
Atividade 9 – Visita à cozinha da escola	80
Atividade 10 – Como a comida chegou até aqui?	81
Atividade 11 – Refletindo sobre o direito à alimentação	82
Bibliografia	85

## **7 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR 87**

Bibliografia	92
--------------	----

# APRESENTAÇÃO

**A** educação pode ser vista como forma de intervenção do mundo, como já dizia Paulo Freire. Também pode ser apreendida como processo de desenvolvimento do potencial humano, garantindo o exercício dos direitos civis, políticos e sociais, ao mesmo tempo em que pode propiciar a reflexão, a ampliação da consciência de si mesmo e a formação de um pensamento crítico. A escola é o elo entre os conhecimentos familiares, comunitários e escolares, oriundos de várias áreas do saber, e permite o desenvolvimento de atitudes e comportamentos necessários para a vida em sociedade.

A **escola** pode, ainda, ser entendida como um espaço de articulação entre políticas de educação e de saúde, propiciando vivências e reflexões dentro de diversas temáticas como alimentação e cultura, cidadania e fome, sustentabilidade ambiental, entre outras. Trata-se de um espaço privilegiado para a promoção da saúde, que desempenha papel fundamental na formação cidadã, de valores e de hábitos, entre os quais os alimentares. Estamos falando de um processo gradual, que sofre influências sociais, culturais e comportamentais. Nesse sentido, é importante proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores para contribuir para a construção de uma relação saudável do educando com o alimento e com as práticas envolvidas no processo da alimentação. O ambiente escolar torna-se, assim, propício para o desenvolvimento de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável (**PAAS**) que envolvam toda a comunidade (professores(as), merendeiros(as), gestores(as), educandos(as), pais/responsáveis, equipes de saúde), buscando o fortalecimento da autoestima e estimulando práticas saudáveis.

O Programa Saúde na Escola (**PSE**), instituído por intermédio do Decreto nº 6.286, de dezembro de 2007, constitui-se, atualmente, como uma das principais oportunidades para a PAAS na escola. Tem a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. As ações do PSE, em todas as dimensões, devem estar inseridas no **projeto político-pedagógico** da escola, levando-se em consideração o respeito à competência político-executiva dos estados e dos

municípios, a diversidade sociocultural das diferentes regiões do País e a autonomia dos educadores e das equipes pedagógicas. A articulação entre escola e unidade de saúde é, portanto, importante demanda do PSE. Nessa perspectiva, esta coleção visa contribuir para o fortalecimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que articulem Saúde e Educação, integrando a família e a comunidade na construção do aprendizado coletivo.

O presente caderno é um material educativo destinado aos (às) **professores** e aos (às) **profissionais da saúde** do PSE, cujo objetivo é subsidiar a discussão sobre alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, estabelecendo relações com diferentes aspectos dos parâmetros curriculares e valorizando a transversalidade do tema alimentação. Estes atores são vistos aqui como **educadores**, formadores de opinião e que têm papel fundamental nas ações de PAAS. Eles têm o potencial de despertar o interesse e a participação dos educandos e de toda a comunidade escolar e de promover a construção coletiva do conhecimento.

*Ministério da Saúde*

# 1 INTRODUÇÃO

**É** sabido que o desenvolvimento de uma **preferência alimentar** envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança, além da associação entre as preferências, os sabores, o acesso e o conhecimento dos alimentos. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, onde o educando passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Este material se baseou no **conceito de alimentação adequada e saudável** e das suas dimensões interligadas e entremeadas nas diversas esferas da vida em sociedade. Enxergamos a alimentação adequada e saudável enquanto a realização de um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, do equilíbrio, da moderação e do prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014).

As **dimensões** da alimentação foram aqui sistematizadas em: *direito humano à alimentação adequada* (DHAA), que inclui questões associadas ao acesso regular, permanente e irrestrito a alimentos seguros e saudáveis em quantidade e qualidade adequadas e suficientes; *biológica*, que abarca os aspectos nutricionais e sanitários dos alimentos; *sociocultural*, que aborda os diferentes significados e valores que as pessoas, grupos sociais e sociedade atribuem aos alimentos, os quais são construídos de acordo com suas histórias de vida e que influenciam suas práticas alimentares de diferentes maneiras; *ambiental*, que abrange o processo de produção, a comercialização e o consumo dos alimentos e o impacto dessas ações para o meio ambiente; e *econômica*, que envolve as relações de trabalho estabelecidas no âmbito do sistema alimentar, o preço dos alimentos e as políticas públicas que incidem sobre ele.

A **PAAS** no espaço escolar pressupõe a integração de **ações em três campos**: (a) ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; (b) ações de apoio à adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação adequada e saudável no ambiente escolar e; (c) ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

Incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação adequada e saudável e na promoção da saúde, é um grande desafio. Nesse contexto, fazem-se necessárias não somente ações pontuais de promoção da alimentação adequada e saudável como, também, a incorporação rotineira de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Segundo o Marco de Referência de **EAN** para as políticas públicas (Brasil, 2012), a EAN visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve ser contínua e fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo com indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. O sucesso das ações de EAN depende grandemente de quão integradas estão às várias disciplinas e situações de vivência no cotidiano dos escolares.

Dentro desta visão, não cabem fórmulas prontas nem “receitas” de como fazer, uma vez que cada ser é único e que as comunidades se constituem com perfis diferentes. Nesse caderno são apresentadas sugestões sobre como abordar temas de alimentação com os educandos e indicados materiais complementares para sua abordagem. Ele está organizado em três módulos: **“A criança e seu corpo”**, **“A criança e os alimentos”** e **“Vivendo e comendo”**. Antes de cada atividade, há informações preliminares e, ao final, sugestão de livros, documentos, vídeos, músicas e/ou páginas eletrônicas para consulta. Existem ainda orientações sobre questões que merecem atenção especial. Cabe a cada educador, seja ele professor ou profissional de saúde, analisar, com base em sua realidade, como pode desenvolver as atividades propostas, quantos momentos serão necessários e o tempo de duração de cada um, de forma a gerar aprendizagem/desenvolvimento.

Este caderno faz parte de um **conjunto de materiais** dividido por segmento escolar e que tem como foco conteúdos resumidos, sugestões de atividades com interface com o currículo e sugestões de leitura e outros materiais para cada um dos segmentos escolares (Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II). Além destes três Caderno, também compõem esse conjunto de materiais três vídeos (destinados aos educadores, a educandos do fundamental I e a educandos do fundamental II) e um livreto sobre amamentação e alimentação complementar destinado aos gestores de unidades de educação infantil.

Esses materiais se complementam e devem integrar o tema alimentação e nutrição de forma transversal no currículo escolar, para propiciar discussões sobre saúde de modo mais ampliado, com desenvolvimento de consciência crítica e responsabilidade social. Para que isso aconteça, não basta que o tema esteja presente no currículo ou seja apresentado aos educandos como um conteúdo a mais para ser cobrado nas avaliações. Ele precisa ser entendido, apreendido, incorporado pelos sentidos e passar a fazer parte da cultura pessoal e coletiva. Neste caso, a apreensão e reflexão sobre a temática alimentação e nutrição pelo corpo docente da escola e de todos os profissionais do PSE é imprescindível para que este projeto siga em frente.

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.





## 2 CONHECENDO O PÚBLICO DA EDUCAÇÃO INFANTIL





**A** educação infantil atende crianças menores de 6 anos de idade, sendo classicamente dividida em dois grandes estágios: zero a 2 e 3 a 6 anos incompletos. Esta etapa de ensino tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade. Esta é uma fase em que as crianças passam por uma infinidade de mudanças e desenvolvimentos, tanto motores quanto emocionais e cognitivos. Neste período a criança começa a sua vida social, o que é favorecido pelo espaço escolar, aonde ela vai se relacionar com pessoas que não são sua família e desenvolver relacionamentos, hábitos e criar vínculos que influenciarão a formação da sua personalidade. Nesse contexto, tendo em vista a centralidade da alimentação para a vida em suas diferentes dimensões, é fundamental que a educação alimentar e nutricional (EAN) e a promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) estejam na pauta da educação infantil e que sejam abordadas de forma lúdica, orgânica e vivencial, concretizando a visão de educação apresentada neste Caderno.

O período de zero a 2 anos é chamado de estágio sensório motor, fase em que as crianças iniciam sua aprendizagem por meio de seus corpos. São as primeiras experiências e descobertas do mundo. Extremamente curiosas, precisam de atividades de experimentação tátil, sonora, visual, olfativa e gustativa.

Algumas características são peculiares das crianças nessa faixa etária: têm energia de sobra para se locomoverem, embora, no começo, falte-lhes habilidade para tal; ainda não conseguem brincar em grupo, mesmo estando juntas, cada criança interage com o seu brinquedo; possuem uma capacidade enorme de memorização e imitação; seu tempo de concentração para uma atividade varia de acordo com o recurso utilizado, com sua experiência anterior sobre o assunto e com seu interesse atual por ele (em geral, este tempo dificilmente ultrapassa 15 minutos).

A passagem deste estágio para o seguinte é marcada pela aquisição da linguagem mais estruturada.

O período de 3 a 6 anos incompletos é o começo do estágio pré-operatório, que se estende até aproximadamente os 7 anos de idade. Neste estágio as crianças já adquiriram habilidades amplas de locomoção e comunicação, mas ainda estão estruturando seu pensamento. A curiosidade não diminui e elas são capazes de elaborar as mais variadas questões sobre o cotidiano. Têm muita vitalidade e começam a brincar em grupo, habilidade que se desenvolve durante o período. Outras conquistas são a maior destreza motora e a capacidade da representação simbólica. Durante este período vão desenvolvendo um raciocínio lógico rudimentar, embora ainda não atinjam a capacidade de raciocinar sobre causa e efeito ou fazer as operações matemáticas. Sua capacidade de concentração para uma atividade também depende dos aspectos apontados para a outra faixa etária e o tempo de concentração pode se estender por até 40 minutos.

Esta divisão por idades de forma alguma pressupõe que as crianças não tenham individualidades, portanto cada criança se desenvolve dentro de seu próprio ritmo biológico e de acordo com a estimulação do ambiente.

Outra característica bem marcante destas duas faixas etárias é o brincar de faz de conta. Essa brincadeira se desenvolve a partir da imitação tão frequente nos bebês, aos poucos vai se transformando em dramatização de situações do cotidiano. Este faz de conta pode ser um brincar solitário como também envolver tanto objetos quanto pessoas. Nele as crianças exploram o mundo real dentro da sua imaginação. São fundamentais para o desenvolvimento emocional e social da criança, pois é por meio dele que ela aprende a lidar com suas frustrações, elabora seus anseios, revive suas alegrias e exercita seus futuros papéis sociais.





### 3 OLHAR PEDAGÓGICO





## Concepções pedagógicas

**A** visão que fundamentou a elaboração deste material é a de educação inclusiva, integradora e orgânica: inclusiva no sentido de que todos são os protagonistas da ação educativa, a família, as crianças e os adultos que estão ou interagem com o ambiente escolar; integradora, pois olha para o ser humano e o conhecimento de uma forma abrangente, não os fragmentando em partes ou disciplinas; e orgânica porque se propõe a ser plena de sentido e ter como linha mestra o dia a dia dos educandos.

Os teóricos que fundamentam esta visão são: Madalena Freire, filha de Paulo Freire, que adaptou a pedagogia do pai para a educação infantil; Antoni Zabala, que apresentou a ideia de “educar para a vida”, um dos precursores da transdisciplinaridade; Alícia Fernandez, com a sua proposta de triangulação ensinante – aprendente – conhecimento; Edgar Morin que trouxe mais profundidade à transdisciplinaridade e o diálogo reflexivo; e Rolando Toro com o seu conceito de vivência pedagógica.

Parte-se como premissa do respeito tanto às individualidades quanto à autonomia das crianças. Diferentemente de outras propostas, que enxergam a criança como uma “folha em branco”, a pedagogia proposta pelos teóricos anteriormente citados valoriza todo o conhecimento que a criança, por menor que seja, já traz para o convívio coletivo. O objetivo é facilitar e dar suporte para que a criança desenvolva todos os seus potenciais, uma vez que, por esta visão, a criança é a protagonista da sua aprendizagem.

Estamos partindo do pressuposto de que a postura educacional adotada para o desenvolvimento das atividades propostas é aquela que valoriza a comunidade aprendente pautada na aprendizagem/desenvolvimento. Numa comunidade aprendente, todos são os protagonistas da ação e uma real aprendizagem é aquela que gera desenvolvimento, seja ele cognitivo, relacional, emocional ou existencial. Ou seja, essa postura respeita o educador e o educando e se traduz em uma prática pedagógica que vai além de abordagem de conteúdos e conceitos.

Nessa perspectiva, entendemos que os agentes da aprendizagem são criativos, curiosos e possuem uma infinidade de conhecimentos a serem partilhados e vivenciados. Permitir que a criança se expresse, formule hipóteses, dê sua opinião, experimente, vivencie e discuta os temas que são de seu interesse e que são trabalhados na escola é o caminho que escolhemos como forma de desenvolver a oralidade e o protagonismo infantil.

Dentro desta visão não cabem fórmulas prontas nem “receitas” de como fazer, uma vez que cada ser é único e que as comunidades se constituem com perfis diferentes. O que este documento se propõe é dar sugestões de atividades, apontar reflexões e linhas mestras de ação dentro da temática da alimentação e nutrição. Cabe a cada educador, seja ele professor e/ou profissional de saúde, olhar para a sua realidade e analisar como pode desenvolver tal atividade, quantos momentos serão necessários e qual o tempo de duração de cada um de forma a gerar aprendizagem e desenvolvimento integral do educando.

### Articulação entre os componentes curriculares e os conteúdos de alimentação e nutrição

Os Referenciais Curriculares Nacionais apontam como temáticas a serem trabalhadas neste segmento: autoestima, imagem, reconhecimento corporal, práticas de falar e escutar, interação social, desenvolvimento da linguagem, práticas sociais de leitura e escrita, contagem e desenvolvimento do raciocínio lógico, entre outros.

Para a elaboração das atividades aqui propostas foram identificados os conteúdos de alimentação e nutrição que apresentam interface com duas grandes áreas de trabalho da educação infantil. A primeira é a área de Formação Pessoal e Social que, como o próprio nome diz, se volta para o desenvolvimento de práticas e hábitos que a criança deve ter consigo e com os outros. Dentro desta área estão os componentes curriculares de autoestima, imagem, cuidados pessoais, hábitos de higiene e alimentação. Entre os conteúdos de alimentação e nutrição abordados citamos: cuidados com o corpo e a higiene, imagem corporal e a comensalidade.

Outra grande área de trabalho, intitulada Natureza e Sociedade, tem por objetivo despertar na criança a curiosidade científica sobre o mundo que a cerca e a reflexão sobre as interações do homem consigo e com o meio. Fazem parte desta área, entre outros, os componentes curriculares “os seres vivos” e “organização dos grupos, seu modo de ser, viver e trabalhar”. Entre os conteúdos de nutrição relacionados citamos: direito humano à alimentação adequada, aleitamento materno, aspectos culturais da alimentação, valorização de práticas culinárias, sistema alimentar, ciclo da água, água como alimento e reconhecimento dos alimentos.

Na dinâmica da educação infantil, os conteúdos curriculares são apresentados e trabalhados de forma interdisciplinar, uma vez que a vida assim o é. Por isso, as atividades propostas estão organizadas em três blocos: a criança e seu corpo, a criança e os alimentos, vivendo e comendo. Além disso, o Caderno traz um quarto bloco que enfoca o cotidiano alimentar na escola. Ele é dedicado à reflexão sobre a rotina escolar na perspectiva de tornar a prática diária coerente com os conteúdos trabalhados, construindo, assim, uma linguagem única entre as atividades e o cotidiano escolar, condição imprescindível para uma real aprendizagem.

## Bibliografia

- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes curriculares nacionais para a educação infantil**. Brasília: MEC; SEB, 2010.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1998. 3 v.
- CAVALCANTE, R. **Educação biocêntrica: um movimento de construção dialógica**. 4. ed. Fortaleza: Centro de Desenvolvimento Humano (CDH), 2007.
- FERNÁNDEZ, A. **O saber em jogo**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- FREIRE, M. **A paixão de conhecer o mundo**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.
- MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 3. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO, 2001.
- PIAGET, J. **A construção do real na criança**. 3. ed. São Paulo: Ática, 2003.
- \_\_\_\_\_. **A epistemologia genética**. Tradução Nathanael C. Caixeira. Petrópolis: Vozes, 1971.
- \_\_\_\_\_. **A formação do símbolo na criança**. 3 ed. Rio de Janeiro: LTC, 1964.
- VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- \_\_\_\_\_. **Pensamento e linguagem**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago Editora Ltda, 1971.
- ZABALA, A. **Enfoque globalizador e pensamento complexo: uma proposta para o currículo escolar**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.





## 4 A CRIANÇA E SEU CORPO



**A** aquisição da consciência dos limites do próprio corpo é um aspecto importante do processo de diferenciação do eu e do outro e da construção da identidade. Cada criança vivencia esta construção a partir da sua subjetividade e do relacionamento com o mundo que a cerca. A socialização vivenciada dentro da educação infantil, tanto com seus pares quanto com os adultos, é um elemento importante nesta formação. Estruturar um ambiente estimulante, enriquecedor e acolhedor é fundamental para que a criança tenha uma visão positiva de si, tanto da sua autoimagem quanto das suas capacidades, limites e habilidades, para que cresça confiante e autônoma.

Nesta fase da vida, o desenvolvimento da motricidade é enorme e se dá de forma muito intensa. O convite para brincar, jogar e dançar é recebido com muito prazer pela criança. As brincadeiras que envolvem o corpo (jogos cooperativos, resgate dos brinquedos e brincadeiras tradicionais e folclóricas) e danças são processos culturais e sociais importantes para a valorização da cultura e desenvolvimento da personalidade. Este enfoque dado ao movimento se une com a alimentação saudável, pois a promoção de práticas corporais e de atividades físicas, sejam elas quais forem, é um potente aliado na promoção de uma vida saudável.

Uma criança que gosta de si, que conhece seu corpo e suas potencialidades certamente estará motivada a cuidar bem dele. Promover a autoestima por meio de uma boa relação com o corpo é imprescindível para a promoção da alimentação adequada e saudável. As atividades propostas neste bloco têm este objetivo: oferecer à criança brincadeiras, ações e reflexões para que ela possa conhecer seu corpo, ser valorizada e respeitar as diferenças de cada um.



# Desfile de belezas

## OBJETIVO

Reconhecer as características corporais e de personalidade, a singularidade de cada criança e a diversidade do grupo.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Rolo de papel pardo ou papéis grandes.
- Canetinhas grossas.
- Giz de cera.
- Materiais de pintura (anilina, guache, pincéis etc.).
- Materiais de recorte e colagem (tesoura, revistas, papéis coloridos, cola, missangas etc.).
- Sucata.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- Fazer o contorno do corpo de cada criança em um papel grande. A preparação dos contornos das crianças de 2 a 3 anos deve ser feita em um momento em que as outras crianças tenham atividades paralelas, facilitando assim a atenção a cada criança.
- Em um segundo momento, promover a comparação dos contornos com a criança em si: *o que está faltando? Onde fica? Como podemos completar?*
- Deixar que cada criança crie e complete seu desenho como quiser (giz de cera, canetinha, recortes, material de sucata...).
- Em seguida, recortar os contornos e promover um desfile das crianças com seus contornos. As crianças organizam-se como se estivessem numa plateia de desfile, uma criança de cada vez segura seu contorno e caminha com ele pela sala.
- O educador assume o papel de apresentador do desfile, descrevendo a

criança em suas características físicas (tendo como princípio a valorização dos atributos) e o resto do grupo aplaude e festeja.

É imprescindível que o apresentador tenha o cuidado com os estereótipos. Valorizar todos os tipos de cabelo, enaltecer todas as tonalidades de pele, a forma de andar, o sorriso, o brilho nos olhos...

### Para crianças de 4 a 5 anos

- Convidar as crianças a fazerem o contorno umas das outras.
- Enquanto confeccionam o contorno e o enfeitam, o educador vai colhendo de cada criança frases sobre coisas positivas de si (por exemplo: as coisas de que mais gosta em si mesma, qual a sua cor preferida, o que mais gosta de fazer, uma vontade grande que ela tenha, o que ela acha que faz de melhor).
- Assim, durante o desfile, além de falar as características físicas, o educador pode acrescentar à narração o que a criança falou de si.

## COMPONENTES CURRICULARES

Autoimagem;  
respeito à diversidade.



## PONTO DE ATENÇÃO

- As diferenças de características físicas e de origem devem ser valorizadas, promovendo a inclusão e o respeito à diversidade.
- Esta atividade é para ser executada em vários momentos, tomando cuidado para que não excedam a capacidade de concentração de cada grupo.

**DICA**

---

Para que não fique cansativo, o desfile pode ser feito em vários momentos durante a semana, dando, inclusive, oportunidade de as crianças mais tímidas se desinibirem.

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

---

MORONEY, T. **As coisas que eu amo em mim.** [S.l.]: Editora Ciranda Cultural, 2010.

# Minha foto preferida

## OBJETIVO

Diferenciar pessoas, animais e objetos, ampliando a percepção do seu próprio corpo e exercitando a escolha e a escuta atenta.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Fotos ou figuras trazidas pelas crianças.
- Espaço em parede.
- Quadro ou até mesmo a porta do armário da sala para a montagem do mural.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 5 anos

- A. Solicitar que tragam uma foto de casa que seja a preferida delas. Pode ser do cachorro, de um lugar que ela visitou, dos primos, de um brinquedo, de uma festa, o importante é que ela goste muito da imagem.
- B. Orientar aos pais/responsáveis que não interfiram na escolha da foto.

- C. Montar um mural na parede da sala com as fotos dos educandos, pedindo a ajuda de cada participante que trazer foto para escolher onde quer fixá-la.
- D. No caso de crianças com maior domínio da linguagem, ao escolher o local para fixar o educador a incentiva a contar o porquê da escolha, descrever a cena da foto, contar alguma curiosidade.

O papel do educador nestes momentos de descrição da criança é a de reforçar o que ela fala e elogiar sua escolha.

## DICA

Para que não fique cansativo, a montagem do mural pode ser feita em vários momentos durante a semana, dando inclusive oportunidade para que as crianças que não tenham trazido a foto no primeiro dia da atividade, o façam no decorrer da semana

## COMPONENTES CURRICULARES

Autoimagem;  
escolha.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Nos casos de crianças que não tenham trazido a foto, sugerir que escolham alguma figura de revista disponível na sala para que também participem do mural.
- Em sua grande maioria as crianças trazem fotos de si em alguma situação de passeio, festa ou delas bebês, isso é natural, pois estão na fase do egocentrismo.
- No entanto algumas crianças preferem trazer fotos de animais, de brinquedos que gostam ou de um primo que está longe. Por isso é importante respeitar, acolher e valorizar a escolha da criança para o mural. Pergunte por que ela quis deixar registrado esse fato.



# O banho do bicho preguiça

## COMPONENTES CURRICULARES

Imagem;  
cuidados pessoais.



### PONTO DE ATENÇÃO

- É importante que a música seja bem longa ou que repita muitas vezes sem interrupção para que o ambiente da sala não se quebre.
- Esta é uma atividade que deflagra o encantamento com o corpo humano, o prazer e a afetividade para consigo mesmo e com os outros. Ela pode ser realizada diversas vezes ao longo do ano letivo.
- Ao final da atividade, pode ser usada uma música que tenha um ritmo mais rápido e animado para que as crianças se preparem para as próximas atividades do dia.

## OBJETIVO

Identificar as partes e os limites corporais, praticando movimentos do cotidiano.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagem de um bicho preguiça.
- Música tranquila e instrumental.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 5 anos

- A. Apresentar uma imagem do bicho-preguiça, levantando os conhecimentos das crianças sobre ele.
- B. Convidar os educandos a brincar de faz de conta e se transformar em bichos preguiça.
- C. Colocar uma música instrumental lenta e tranquila e deixar que as crianças explorem o ambiente com os movimentos lentos.
- D. Em seguida, continuando o faz de conta, propor que os bichos-preguiça tomem banho.
- E. O educador vai dando os comandos, com voz lenta e suave e executando os gestos: pegar o sabonete, esfregar nas mãos, passar nas partes do corpo de forma lenta, convidar a fecharem os olhos para sentirem o contato das mãos no corpo.
- F. Quando perceber que estão se dispersando, pedir que abram os olhos e convidar para que observem os poros da pele, os pelos do braço, as unhas, os detalhes do corpo.
- G. Depois que acabar o banho, o bicho-preguiça já ficou muito cansado com tanto esforço e ele começa a espreguiçar, bem devagar vai se esticando para todos os lados. Até que voltem a dormir.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Sugestão de música para ser usada ao final da atividade: Sai Preguiça, do grupo Palavra Cantada, disponível em: <<https://www.letras.mus.br/palavra-cantada/1264090/>>.



# Os barulhos do nosso corpo

## OBJETIVO

Identificar as partes do corpo e os limites corporais, explorando os sons do corpo.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não necessita de material.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- A. Pedir às crianças que fechem seus olhos.
- B. Em seguida, o educador produz um barulho com o seu corpo (bater palmas, estalar os dedos, bater os pés...) e as crianças devem adivinhar qual(is) a(s) parte(s) do corpo ele usou.
- C. A brincadeira prossegue com as crianças como protagonistas da ação, uma de cada vez é convidada a fazer um barulho com o corpo e o resto da turma deve adivinhar qual parte do corpo ela usou.
- D. Depois questionar: *além dos que já fizemos, nosso corpo faz outros barulhos?*

- E. Incentivar as crianças no sentido de explorarem seus corpos ou o dos amigos (para escutar o coração, a respiração, explorar os barulhos que os dentes podem fazer...).

### Para crianças de 4 a 5 anos

- A. Com esta faixa etária o educador pode aprofundar as pesquisas questionando o que, dentro do nosso corpo, faz os barulhos que escutamos.
- B. Levantar as hipóteses das crianças e depois fazer pesquisas de acordo com as questões levantadas e a realidade de cada classe.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

- IACOCCA, L. **Tum tum tum: um barulho do corpo.** [S.l]: Editora Ática, 1999.
- SUHR, M; GORDON, M. **Eu cresço.** [S.l]: Editora Scipione, 2009. (Coleção Eu Vivo).
- \_\_\_\_\_. **Eu me alimento.** [S.l]: Editora Scipione, 2009. (Coleção Eu Vivo).
- \_\_\_\_\_. **Eu me mexo.** [S.l]: Editora Scipione, 2009. (Coleção Eu Vivo).
- \_\_\_\_\_. **Eu respiro.** [S.l]: Editora Scipione, 2009. (Coleção Eu Vivo).

## COMPONENTES CURRICULARES

Cuidados pessoais;  
os seres vivos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Para as crianças de 2 a 3 anos um momento de exploração basta.
- Para as de 4 a 5 anos pode se estender por mais de três encontros, de acordo com o interesse de cada grupo.
- Para ilustrar, recorrer a atlas infantil de anatomia, recursos de internet ou outras mídias.



# Mantendo nosso corpo limpo

## COMPONENTES CURRICULARES

Cuidados pessoais;  
matemática.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Esta atividade pode demandar dois a três momentos de trabalho, dependendo da concentração das crianças. Um para a dramatização e a observação dos objetos e embalagens, outro para a classificação e um terceiro para a listagem dos cuidados.
- Pedir que as crianças tragam as embalagens de casa para que estejam dentro da realidade da turma, facilitando seu reconhecimento.

## OBJETIVO

Apontar cuidados de higiene corporal, identificando o nível de autonomia em relação à realização de cada um deles; classificar produtos de higiene pessoal e de limpeza doméstica.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Embalagens de produtos, de materiais de limpeza doméstica e do corpo.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- Partindo de uma música, poema, versinhos, cantigas ou história infantil (sugestões a seguir), perguntar de que forma podemos limpar o nosso corpo e o que usamos para isso.
  - À medida que as crianças falarem, pedir que dramatizem as situações.
  - Depois que esgotarem as falas, apresentar na roda de conversa embalagens e objetos que fazem parte da higiene, não só do corpo, como das roupas e do ambiente.
  - Explorar o material perguntando quem conhece, como chama, onde usamos, quem usa.
  - Pedir às crianças para organizarem as embalagens/objetos em grupos: usamos no corpo, usamos nas roupas, usamos no ambiente.
- Atenção ao selecionar os itens, pois alguns produtos não fazem parte da higiene, e sim da cosmética.**
- Permitir que as crianças organizem o material sem interferência do educador. Deixar que discutam e elaborem os grupos.
  - Ao final, conferir se todos concordam com a organização.
  - Em outro momento estimular a autonomia das crianças fazendo listas de cuidados: “já faço sozinho”, “preciso de ajuda para”, “preciso que façam para mim”, “ajudo minha família a...”.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

### Sugestão de Música:

Ratinho tomando banho – Hélio Ziskind  
(Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=yy\\_BP7Bfgaw](https://www.youtube.com/watch?v=yy_BP7Bfgaw)>)

A refrescante sensação – Banho – Porquinhos  
(Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=yy\\_BP7Bfgaw](https://www.youtube.com/watch?v=yy_BP7Bfgaw)>)

Sujeira dá coceira, cheiro ruim, bodum chulé. Um banho de banheira de chuveiro é o que é. Experimente a refrescante sensação de bem estar, tome um banho já. A refrescante sensação de bem estar, chuá, chuá. Tome um banho já.

Lavar as Mãos – Arnaldo Antunes

(Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OOAp08bSK84>>)

Uma	Lava uma
Lava outra, lava uma	A doença vai embora junto com a sujeira
Lava outra, lava uma mão	Verme, bactéria, mando embora embaixo da
Lava outra mão, lava uma mão	torneira
Lava outra mão	Água uma, água outra
Lava uma	Água uma (mão), água outra
Depois de brincar no chão de areia a tarde	Água uma
inteira	A segunda, terça, quarta, quinta e sexta-feira
Antes de comer, beber, lambar, pegar na	Na beira da pia, tanque, bica, bacia, banheira
mamadeira	Lava uma mão, mão, mão, mão
Lava uma (mão), lava outra (mão)	Água uma mão, lava outra mão
Lava uma, lava outra (mão)	Lava uma mão
	Lava outra, lava uma

Poemas: Hora do Banho – Patrícia Ximenes

(Disponível em: <<http://www.luso-poemas.net/modules/news/article>>.

Hora do banho!	atenção com os olhinhos
que momento estonteante	esfregando sem aperreio
eu gosto muito de aproveitar	vou limpando meu corpinho
um banhozinho refrescante	da cabeça aos pezinhos
embaixo da água poder brincar	cheirosinho eu vou estar
e tem muita espuminha	tomando banho direitinho
nascidas com sabonete	qualquer um pode ficar
tem também muitas bolhinhas	e assim eu recomendo
que caem no tapete	tomar banho quando chegar
cuidado ao lavar o cabelo	da escola ou do parquinho
	e saudável poder brincar.

O Sapo não lava o Pé (Disponível em: <[www.youtube.com/watch?v=0JkSpPZJDkE](http://www.youtube.com/watch?v=0JkSpPZJDkE)>)

O sapo não lava o pé	Não lava o pé porque não quer
Não lava porque não quer	Mas que chulé
Ele mora lá na lagoa	

Lavar os dentes (Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=q7HgnoSH3QA>>)

Um copo com água	Esfrego, esfrego, esfrego
Uma escova e pasta	Muito esfregadinho
Pra lavar os dentes	Com os dentes lavados
É o que me basta	Que rico cheirinho

SUGESTÃO DE LITERATURA INFANTIL PARA ILUSTRAR AS PESQUISAS COM AS CRIANÇAS

LLEWELLYN, C.; GORDON, M. Por que devo me lavar?: aprendendo sobre higiene pessoal. Rio de Janeiro: Editora Scipione, 2002.

SUGESTÃO DE VÍDEO

Sid – Lavar as mãos

(Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WD7VLoF7H4A>>)

# Conhecendo os dentes

## COMPONENTES CURRICULARES

Cuidados pessoais.



## PONTO DE ATENÇÃO

- É necessário o registro da atividade de alguma forma, pois ele será utilizado para contextualizar a atividade seguinte.
- Caso a escola disponha de espaço com espelho, a atividade de exploração dos dentes pode ser feita com cada criança se observando em frente a ele.
- Aproveitar momentos anteriores ou posteriores às atividades das equipes de Saúde da Família na unidade escolar para preparar a turma ou explicar a ela o que foi realizado com eles.

## OBJETIVO

Perceber as diferentes formas e funções dos dentes, explorando a mastigação de alimentos.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma faca.
- Um garfo.
- Um pilão e a base dele.
- Espelho (opcional).

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- A. Com base em uma música ou uma história infantil sobre dor de dente ou escovação (exemplos a seguir), levantar as questões: *Quantos dentes temos? Para que servem os dentes? Será que todos os dentes são iguais? Por quê?*
- B. Levantar as hipóteses e depois fazer a observação deles em duplas ou no espelho, instigar que observem que alguns são pontiagudos, outros retos e alguns parecem pequenos potes.
- C. *Conhecemos objetos que se parecem com o formato diferenciado dos dentes?* Apresentar uma faca, um garfo, um pilão e a sua base. *Como usamos cada um deles?* Instigar para que façam a correlação entre os dentes e estes objetos.

- D. Caso haja alguma criança com troca de dentes (normalmente só acontece ao final dos 5 anos), ver qual dos dentes está faltando e comentar sobre que dificuldades eles têm tido para morder os alimentos, mas não para mastigar, uma vez que os que caem são os incisivos e os caninos.
- E. Finalizar a atividade fazendo um registro por meio de desenhos ou um texto simples sobre o que descobriram sobre os dentes.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

### Sugestão de Música:

Ratinho escovando os dentes – Hélio Ziskind

Lavar os dentes

(Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=q7HgnoSH3QA>>)

### Sugestão de literatura infantil para ilustrar as pesquisas com as crianças:

CARRASCO, W. O jacaré com dor de dente. 2. ed. São Paulo: Editora Nacional, 2012.

# Cuidando dos dentes

## OBJETIVO

Identificar os cuidados pessoais para a saúde bucal, reconhecendo os movimentos da escovação e as desvantagens do consumo de alimentos ricos em açúcar.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Texto ou desenhos feitos na atividade anterior.
- Bilhete para os pais/responsáveis solicitando que listem com as crianças alimentos que fazem mal para os dentes. Caso seja necessário, pesquisar sobre o assunto.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- Retomar as conclusões da atividade de conhecimento sobre os dentes e perguntar: *qual o material que foi usado para fazer os talheres e o pilão que usamos? Nossos dentes também são dos mesmos materiais? Têm a mesma resistência? Como podemos cuidar deles?*
  - Fazer um levantamento prévio sobre a escovação, em seguida encenar demonstrando os movimentos corretos para cada região da boca e o uso do fio dental.
  - Retomar o questionamento: *isso já é suficiente? Podemos ter mais algum cuidado que faça os dentes ficarem fortes e saudáveis?*
- Conduzir a conversa de forma a abordar os cuidados com a alimentação para a saúde bucal, reforçando o hábito de escovar os dentes após as refeições e a necessidade de se evitarem alimentos ricos em açúcar, principalmente entre as refeições.
  - Analisar com os educandos as respostas da pesquisa com os pais/responsáveis sobre quais alimentos fazem mal para os dentes, complementando, caso necessário.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. **Mantenha seu sorriso:** fazendo a higiene bucal corretamente. Brasília, 2013. Cartilha. Disponível em:

<[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cartilha\\_mantenha\\_seu\\_sorriso.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cartilha_mantenha_seu_sorriso.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde bucal.** Brasília, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 17) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). p. 27. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcd17.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd17.pdf)>.

## COMPONENTES CURRICULARES

Cuidados pessoais.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Convidar a equipe de Saúde Bucal da Estratégia de Saúde da Família (ESF) do território da escola para discutir com os(as) educandos(as) sobre seu trabalho ou levar os(as) educandos(as) a uma Unidade Básica de Saúde da ESF que tenha equipe de Saúde Bucal.
- Realizar na escola, em ação conjunta entre educação e saúde, encontros com as famílias para promover a saúde bucal.
- Deixar sempre disponíveis os materiais que facilitem a promoção da escovação para que essa atividade possa ser repetida em diversas oportunidades, tendo por base os materiais do Ministério da Saúde listados a seguir.

### SAÚDE BUCAL



- Escove os dentes todos os dias utilizando creme dental com flúor.
- Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo como se estivesse varrendo os dentes.
- Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.
- Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.
- Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.
- Enrole cerca de 40cm de fio ou fita dental entre os dedos.
- Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta do dente.
- Passe o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado, depois para o outro.

### SUGESTÃO DE MÚSICA

*Rap da Escova, A Turma do Seu Lobato*

(Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jgg3jnLVRvs>>)

Vamos lá garotada!  
Aprender a escovar  
Agora a fadinha  
Vai mostrar como é que é!  
Escova, escova, escova  
Escova sem parar  
Escova, escova, escova  
Só não escova quem não quer!  
Pega na escova  
Pro lado e pro outro  
Mexe, mexe, mexe  
Pra cima e pra baixo  
Aproveita a espuma  
Vai limpando direitinho  
Mexe, mexe, mexe  
Pra limpar o seu dentinho  
O dente tá branquinho!  
O dente tá branquinho  
Tá brilhando, tá brilhando  
Escova direitinho  
Que é pra ficar legal  
Pega na escova...

Ei garotada  
Esse é o rap da escova  
Vamos lá garotada  
Aprender a escovar  
Se não escovar direitinho  
Dá bichinho no dentinho  
Escova, escova, escova  
Escova sem parar  
Escova, escova, escova  
Só não escova quem não quer!  
  
Pega na escova  
O dente tá branquinho  
Tá brilhando, tá brilhando  
Escova direitinho  
Que é pra ficar legal  
Pega na escova  
Pro lado e pro outro...  
Vamos fazer o barulhinho da escova?



### SUGESTÃO DE VÍDEO

Cuidando dos dentes. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=dppPqQ7fimo>>

Vídeo do ratinho do Castelo RáTimBum. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=QiApJQ5CsoQ>>

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Brinquedos e brincadeiras de creches**: manual de orientação pedagógica/MEC/SEB, 2012. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao\\_brinquedo\\_e\\_brincadeiras\\_completa.pdf](http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao_brinquedo_e_brincadeiras_completa.pdf)>. Acesso em: 31 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

**Saúde bucal**. Brasília, 2006. 92 p., il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 17) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcd17.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança**: crescimento e desenvolvimento. Brasília, 2012. 272 p., il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33). Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/caderno\\_33.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf)>. Acesso: 19 ago. 2016.





## 5 A CRIANÇA E OS ALIMENTOS





**E**ste bloco é dedicado a apresentar e explorar os alimentos *in natura* sob as perspectivas sensorial, nutricional, cultural e da sociobiodiversidade. A vivência concreta com esses alimentos, o reconhecimento dos seus diferentes grupos e a apropriação da cultura alimentar favorecem a ampliação do repertório vocabular e são fundamentais para a promoção efetiva do seu consumo. A valorização da biodiversidade brasileira passa por ressaltar a importância das espécies nativas das diferentes regiões do País, que podem ser consumidas *in natura* e em diversos pratos da culinária local/regional. Trabalhar com essas espécies possibilita abordar também a questão da sustentabilidade dos biomas (ver Box a seguir). Alimentar-se de forma saudável também é resgatar a riqueza da cultura alimentar regional.

A temática e os desafios da sustentabilidade assumem papel central na reflexão sobre as dimensões do desenvolvimento e dos padrões de produção, de abastecimento, de comercialização, de distribuição e de consumo de alimentos. No marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, “sustentabilidade”, inspirada em seu conceito original (ONU, 1987) e no conceito de “ecologia integral” (BOFF, 1999; DELLORS, 1999), não se limita à dimensão ambiental, mas estende-se às relações humanas, sociais e econômicas estabelecidas em todas as etapas do sistema alimentar. O bioma é uma comunidade formada por espécies de fauna e flora e suas interações entre si e com o solo, a água e o ar. O Brasil é formado por seis biomas de características distintas: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal.

A opção por valorizar os alimentos *in natura* em suas diferentes dimensões é uma estratégia pedagógica de fortalecimento da cultura alimentar tradicional em contraposição ao crescente consumo de alimentos ultra-

processados, que têm composição nutricional desbalanceada e atributos que prejudicam os mecanismos de controle da saciedade e do apetite. Essas características levam ao consumo excessivo e involuntário de gorduras, açúcares e sal, aumentando o risco de obesidade e de outras doenças crônicas. Além disso, suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Algumas atividades aqui propostas (rodas de degustação e rodas de exploração e reflexão) demandam que os alimentos sejam levados para o espaço em que a atividade educativa será desenvolvida para serem experimentados pelas crianças. Elas foram estruturadas sem indicação de quais alimentos devem ser explorados, entendendo-se que o educador é a pessoa mais indicada para tal escolha uma vez que conhece a realidade do território da unidade escolar e/ou lida cotidianamente com as crianças e suas famílias. Estas rodas são também boas oportunidades para se valorizarem os alimentos regionais (que muitas vezes estão esquecidos ou secundarizados nas rotinas familiares) e os alimentos presentes nas refeições do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae). No caso de os alimentos ultraprocessados (como salsichas, biscoitos recheados, guloseimas em geral, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo) serem mencionados nas rodas de reflexão, instigar as crianças a perceberem o quanto de sal, de açúcar, de corantes ou de conservantes estes produtos apresentam e discutir com eles sobre as desvantagens de seu consumo.

Muitas crianças desconhecem várias frutas e hortaliças (legumes e verduras), seus nomes e seus sabores. Apenas apresentá-las nas rodas de



degustação e reflexão não será suficiente para que elas passem a fazer parte do seu repertório e do universo vocabular. Para complementar o trabalho de reconhecimento e nomeação dos alimentos, estão elencadas algumas atividades que integram as áreas de linguagem e matemática. Assim, os alimentos tornam-se mais familiares, o que favorece seu consumo.

Várias atividades demandam a preparação prévia de materiais (cartões de figuras, dados, cartazes, trilhas e desafios...) a serem produzidos pelos educadores de acordo com a faixa etária e a realidade de cada grupo. No caso dos cartões de figuras, sugere-se confeccioná-los com papel reforçado, pois são muitas as atividades em que serão usados e manipulados pelas crianças. O tamanho padrão é de 15 por 10 cm, podendo ser adaptado a cada situação. Recomenda-se que os cartões de alimentos sejam produzidos com ilustrações baseadas em fotos ao invés de desenhos, de forma que as crianças tenham uma visão real dos alimentos. Além disso, quando desenhados, muitos alimentos podem ser confundidos (tomate/caqui; jaboticaba/açaí; verduras em geral).

Os capítulos 2 e 3 do *Guia Alimentar para a População Brasileira* e o livro *Alimentos Regionais Brasileiros* publicados pelo Ministério da Saúde abordam em profundidade os temas tratados neste bloco.

# Roda de degustação de frutas e hortaliças (legumes e verduras)

## OBJETIVO

Identificar alimentos *in natura*, explorando suas texturas, odores e sabores. Reconhecer os alimentos como fonte de nutrientes para o corpo.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Alimentos *in natura* higienizados.
- Alimentos cozidos.
- Cartões de figuras dos alimentos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- De acordo com a idade das crianças, trazer uma ou duas frutas ou legumes ou verduras para serem explorados.
- Com as crianças em roda, fazer um levantamento de conhecimento prévio sobre os alimentos trazidos.
- Circulá-los pela roda para que possam explorar texturas e cheiros, cores e formas.
- Cortar as frutas e as hortaliças para que observem seu interior.
- Em seguida, fracionar e oferecer para degustação (hortaliças que necessitem de cozimento prévio devem ser preparados à parte, mas sem temperos).

### Para crianças de 4 a 5 anos

- Para esta faixa etária já podem ser trazidos dois alimentos menos comuns para as crianças.
- Esta atividade pode também ser ampliada agregando-se a leitura ou escrita incidental dos nomes dos alimentos, ou seja, apresentar o que foi trazido e pedir que digam quais as letras que formam estes nomes ou então escrever sem apresentar os alimentos e deixar que descubram quais são.
- Explorar também de que outras formas estes alimentos podem ser consumidos (cozidos, em bolos, com casca, sem casca, pratos que usem estes alimentos...).
- Dependendo da fase de alfabetização, pode-se fazer uma listagem com estas informações (sendo o educador o escriba).
- Ressaltar, de forma simples, quais os nutrientes que estes alimentos contêm e as diferentes funções no corpo: crescimento, proteção contra doenças, fortalecimento dos ossos, fornecimento de energia para as atividades do dia a dia, por exemplo.

Falar dos nutrientes permite a apropriação, pelos educandos, dos termos de forma natural e também a percepção da importância do consumo destes alimentos.



## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Para esta atividade devem ser escolhidas, a princípio, frutas e hortaliças do repertório da classe. Em momento posterior, trazer uma conhecida e outra não, para que possam ampliar seu repertório. Trazer imagens destes alimentos plantados ou o alimento com raízes, folhas e frutos, caso seja possível. Atenção especial para a valorização dos alimentos regionais, muitas vezes preferidos pelas famílias, inclusive aqueles utilizados na alimentação escolar. A publicação *Alimentos Regionais Brasileiros* traz informações sobre diversos alimentos por regiões do País, com fotos e receitas, além de curiosidades. Podem-se selecionar aquelas mais adequadas para o grau de maturidade da turma.

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

BELINKY, T. **Saladinha de queixas**. Ilustrações: Herrero. São Paulo: Moderna, 2002. (Coleção Girassol). Disponível em: <<http://www.modernaliteratura.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp?fileId=8A7A83CB30D6852A013194F999945015>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 66-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasilera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras: estratégia de saúde da família**. 2008. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcmmZlRXJhMGtIbDA&authuser=0>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras: escolas e creches**. 2009. (Cultivar, cozinhar, consumir). Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcNvpmjdjkyNU9abVvk&authuser=0>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FURNARI, E. **Travadinhas**. São Paulo: Moderna, 2011. (Coleção hora da fantasia).

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar - 2005: frutas, legumes e verduras pelo menos cinco porções ao dia**. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcQ1NIWFNNZERSbIE&authuser=0>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Semana de alimentação escolar - 2006: culinária saúde e prazer**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcOTlyR1JtN0p1Nnc&authuser=0>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

SILVA, L. F. R. A. da. **Concepções norteadoras da prática pedagógica de professoras da educação infantil e uso pedagógico da culinária: possíveis relações**. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação)–Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/2628/4464.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

**SUGESTÃO DE MATERIAL DE APOIO, PÁGINAS ELETRÔNICAS/BIBLIOGRAFIA ON-LINE COM INFORMAÇÕES SOBRE ESPÉCIES NATIVAS DE USO ALIMENTÍCIO DOS BIOMAS BRASILEIROS**

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **[Site]**. 2016. Disponível em: <<http://agricultura.gov.br/>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Brasília, 2010. Disponível em: <[http://www.agricultura.gov.br/arq\\_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as\\_WEB\\_F.pdf](http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf)>. Acesso em: 10 jun. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Meio Ambiente. **[Site]**. 2016. Disponível em: <<http://www.mma.gov.br/>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **[Site]**. 2016. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/>>. Acesso em: 10 jun. 2016.



**PONTO DE ATENÇÃO**

- Outro ponto importante a ser cuidado é a higiene, tanto dos alimentos quanto das mãos e do ambiente. No caso dos alimentos, o educador deve salientar que existem maneiras corretas de se higienizarem os alimentos. Orientar que os alimentos devem ser higienizados conforme o Quadro 1 “Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”, disponível na página 42. Neste caso, o educador deve esclarecer para os educandos que isso deve ser feito por um adulto. Caso seja possível, convide o manipulador de alimentos (profissional responsável pelo preparo da alimentação escolar) para participar da atividade.

HANS, M. **Inovação da alimentação escolar através das plantas alimentícias não-convencionais (PANC)**. Harmonia, RS, 2015. Disponível em: <<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=experienciaUsuario/view&id=585>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

### CERRADO E PANTANAL

CENTRAL DO CERRADO. **Artigos publicados em “frutos do cerrado”**. Disponível em: <<http://www.centraldocerrado.org.br/categoria/frutos/>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

CERRATINGA. **Produção sustentável e consumo consciente**. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

EMPÓRIO DO CERRADO. *Rede de Comercialização Solidária de Agricultores Familiares e Extrativistas do Cerrado*. **Tesouros do cerrado**. Disponível em: <<http://www.emporiodocerrado.org.br/pt-br/tesouros-do-cerrado/babacu.asp>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FRUTAS do mato: um guia de identificação e cultivo. Disponível em: <[http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato\\_fm.htm](http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato_fm.htm)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

MACIEL, B. **Fundação BB e parceiros disponibilizam livro “gastronomia do cerrado”**. Fundação Banco do Brasil, 2 set. 2011. Disponível em: <<http://www.fbb.org.br/reporter-social/fundacao-bb-e-parceiros-disponibilizam-livro-gastronomia-do-cerrado.htm>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

RODRIGUES, J. L. F.; RODRIGUES, M. A. da S. **Aproveitamento culinário de frutas do cerrado**. Disponível em: <<http://www.care.org.br/wp-content/uploads/2011/01/Apostila-A5-FC.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

SILVA, A. P. P.; MELO, B.; FERNANDES, N. **Fruteiras do cerrado**. Disponível em: <<http://www.fruticultura.iciag.ufu.br/fruteiras%20do%20cerrado.html>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

### CAATINGA

CERRATINGA. **Produção sustentável e consumo consciente**. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

COOPERATIVA AGROPECUÁRIA FAMILIAR DE CANUDOS, UAUÁ E CURAÇÁ. **Receitas**. Disponível em: <<http://www.coopercuc.com.br/ver/receitas/>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FRUTAS do mato: um guia de identificação e cultivo. Disponível em: <[http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato\\_fm.htm](http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato_fm.htm)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

REDE SABOR NATURAL DO SERTÃO. **Produtos**. Disponível em: <<http://www.dosertao.com.br/rede-sabor-natural-do-sertao/produtos/>>. Acesso em: 19 ago. 2016.

### MATA ATLÂNTICA E PAMPA

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro – Região Sul** / Lidio Coradin; Alexandre Siminski; Ademir Reis. – Brasília: MMA, 2011. 934p. Disponível em: <[http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008\\_dcbio/\\_ebooks/regiao\\_sul/](http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008_dcbio/_ebooks/regiao_sul/)>. Acesso em: 05 jul. 2017.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro do Brasil**. Brasília, 2011. Disponível em: <[http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008\\_dcbio/\\_ebooks/regiao\\_sul/](http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008_dcbio/_ebooks/regiao_sul/)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FRUTAS do mato: um guia de identificação e cultivo. Disponível em: <[http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato\\_fm.htm](http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato_fm.htm)>. Acesso em: 19 ago. 2016.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Cuidado ao elencar os pratos que podem ser feitos com estes alimentos, caso sejam citadas preparações fritas, elas devem ser incluídas na lista, mas o educador deve ressaltar que fritar os alimentos não é a melhor opção de preparo, que os alimentos devem ser consumidos preferencialmente crus, cozidos ou assados e que o consumo de frituras deve ser eventual, não na rotina.
- O terceiro capítulo do *Guia Alimentar para a População Brasileira* oferece informações detalhadas sobre frutas e hortaliças para subsidiar a conversa. Selecionar aquelas mais adequadas para o grau de maturidade da turma.

Enriquecer esta atividade com músicas, ditados populares, trava-línguas ou parlendas conhecidas sobre os alimentos explorados.

## AMAZÔNIA

### Frutíferas e Plantas Úteis da Vida Amazônica

CAPISTRANO, N. J. **Alimentos: cores, cheiros, sabores... histórias.** Portal do professor, 11 maio 2011. Disponível em: <[http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaColecaoAula.html?id=174&pagina=espaco%2Fvisualizar\\_colecao\\_aula&secao=espaco&request\\_locale=es](http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaColecaoAula.html?id=174&pagina=espaco%2Fvisualizar_colecao_aula&secao=espaco&request_locale=es)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FRUTAS do mato: um guia de identificação e cultivo. Disponível em: <[http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato\\_fm.htm](http://www.colecionandofrutas.org/frutasdomato_fm.htm)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

FRUTÍFERAS e plantas úteis na vida Amazônica. 2. ed. ver. e ampl. Brasil: Cifor, 2010. Disponível em: <[http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008\\_dcbio/\\_ebooks/frutiferas/](http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf2008_dcbio/_ebooks/frutiferas/)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

### Quadro 1 – Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras

- 1- Selecionar os vegetais sadios, desprezando as folhas e 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 - Os vegetais, 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.

Fonte: adaptado de (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil), 2004).



# Rodas de exploração e reflexão sobre os alimentos

## OBJETIVO

Diferenciar os principais grupos de alimentos, ampliando o repertório sobre eles.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

Esta atividade deve ser realizada em diferentes momentos com diferentes alimentos. Descreveremos a seguir a dinâmica geral da atividade e, depois, o detalhamento para alimentos específicos.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. As rodas de exploração e reflexão são dirigidas a crianças de 3 a 5 anos e se diferenciam das rodas de degustação em alguns aspectos. Nas rodas de degustação, o foco era de que experimentassem o sabor, explorassem as frutas e hortaliças com o objetivo de se familiarizarem com o alimento, sua origem e seu nome. Alguns dos alimentos aqui explorados já foram consumidos por elas diversas vezes, portanto elas já apresentam uma bagagem de conhecimento ou hipóteses sobre eles.
- B. Permitir que as crianças opinem, troquem informações e aprendam umas com as outras é uma forma de desenvolver sua oralidade e poder de argumentação.
- C. O educador, neste caso, será apenas o facilitador da roda, oferecendo os elementos iniciais e comentando as colocações dos educandos quando necessário.
- D. A cada roda ele instiga o questionamento inicial ou apresenta as figuras para serem escolhidas.
- E. Após os comentários e observações das crianças, ele completa ou sintetiza as informações.
- F. Os alimentos serão apresentados agrupados de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Os grupos dos feijões, cereais, raízes e tubérculos, hortaliças (que no Guia são referidas como legumes e verduras), frutas, castanhas e nozes serão explorados separadamente em rodas com a mesma dinâmica, conforme detalhado no item 2.1.
- G. Devido a suas características, apresentamos propostas de atividades específicas para a água, o leite, o ovo e as carnes.

### Ao se trabalhar com amostras de alimentos:

1) Evitar o seu desperdício e aproveitar a oportunidade para debater esse assunto com a turma.

2) Informar-se previamente com pais/responsáveis sobre possíveis alergias e intolerâncias alimentares das crianças.

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos.



## PONTO DE ATENÇÃO

- O terceiro capítulo do *Guia Alimentar para a População Brasileira* oferece informações detalhadas sobre cada grupo de alimentos para subsidiar a conversa. Selecionar aquelas mais adequadas para o grau de maturidade da turma.
- Valorizar alimentos oferecidos na alimentação escolar.
- Para os grupos de 5 anos, se o educador avaliar que é cabível, é interessante que as rodas terminem com uma produção de texto coletivo sobre o alimento ou o grupo explorado.
- Sempre que oportuno, utilizar as rodas de exploração para também trabalhar aspectos culturais dos alimentos, incluindo a valorização dos alimentos e receitas regionais.

**SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 66-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil); CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Manual**: orientação sobre alimentação escolar para pessoas com diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose. 2. ed. Brasília: PNAE; CECANE-SC, 2012. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-material-de-divulgacao/alimentacao-manuais/item/5245-manual-de-orienta%C3%A7%C3%A3o-sobre-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-alunos-com-necessidades-especiais>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **ONU verde**. Disponível em: <<http://www.onuverde.org.br/Artigo/108/Produzidos-e-jamais-consumidos-um-guia-visual-sobre-o-desperdicio-de-alimentos>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

PROTESTE; PÕE NO RÓTULO. **Cartilha da alergia alimentar**. [2014?]. Disponível em: <[http://poenorotulo.com.br/CartilhaAlergiaAlimentar\\_29AGO.pdf](http://poenorotulo.com.br/CartilhaAlergiaAlimentar_29AGO.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.



## Feijões, cereais, raízes e tubérculos, hortaliças, frutas, castanhas e nozes

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para cada grupo a ser explorado, selecionar figuras e amostras de alimentos que devem ser acondicionados de acordo com suas características (Ex.: sacos, potes etc.).

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Levar para a roda amostras de alimentos pertencentes ao grupo escolhido.
- B. Cada educador deve selecionar de quatro a seis tipos de alimentos de acordo com os hábitos alimentares da sua região.
- C. É interessante levar um ou dois tipos que, embora façam parte da cultura local, não sejam consumidos frequentemente pelas crianças.
- D. Selecionar quatro ou cinco figuras e convidar as crianças a se agruparem para conversarem sobre uma figura, montando grupos de no máximo cinco crianças.
- E. Depois cada grupo se apresenta expondo o que conversou sobre aquela figura, falando o nome e a origem do alimento, onde podemos adquiri-lo, se eles já o experimentaram, como pode ser consumido.
- F. A cada grupo que se apresentar, o educador deve sistematizar o que foi apresentado, retomando as colocações mais pertinentes e permitindo que o grupo todo se aproprie do que foi falado.
- G. Em seguida, fazer um levantamento entre as crianças sobre quem tem o hábito de consumir estes alimentos e sobre suas formas de preparo.
- H. Enriquecer o repertório das crianças com mais opções de tipos de alimentos e forma de preparo.



### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 66-67. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso: 22 ago. 2016.

## Ovo

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Ovos crus e cozidos.
- Potes.
- Batedor de ovos.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Sentar com o grupo em roda e deixar que manipulem os ovos cozidos, comentando a forma de cozimento.
- B. Iniciar uma provocação questionando como os ovos aparecem. *Eles são plantas? Quais são os animais que botam ovos? Comemos os ovos de todos os animais? Por quê?*
- C. Levantar o que sabem sobre granjas, fazendas ou galinheiros caseiros. Identificar quem cria (ou tem familiar que cria) galinhas em casa. *Como podemos comer o ovo? Conhecem alguma comida que leva ovo? Quais? Eles são usados crus ou cozidos?*
- D. Quebrar um ovo num pote e passar na roda para que observem.
- E. Caso a turma tenha interesse, quebrar um segundo ovo, separando a clara da gema e bater a clara em neve para que acompanhem a transformação. Comentar que o ovo é um alimento rico em proteínas e vitaminas.
- F. Para as crianças em fase mais avançada de alfabetização, usar as mesmas estratégias indicadas nas rodas de degustação, fazendo listagens de comidas que levam o ovo e formas de comê-lo.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Sugestão de literatura infantil para ilustrar as pesquisas com as crianças:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 81-84. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

OLIVEIRA FILHO, M. C. de. **O ovo**. Brasil. [S.l]: Editora Globo, 2010. 24p.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Reforçar a necessidade de higienizar as mãos antes e depois da manipulação.
- Caso não seja possível utilizar o ovo depois da atividade, de forma a evitar o desperdício, substituir o uso dele pelo de imagens ou réplicas do alimento.

## O leite

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Copo com leite.
- Bilhete para os responsáveis perguntando se a criança foi amamentada e por quanto tempo.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Colocar no centro da roda um copo com leite. *Quem conhece? Onde conseguimos esse alimento? Só a vaca é que produz leite? Quais outros animais também produzem? Bebemos o leite de todos os animais? Por quê?*
- B. Cada mãe de animais mamíferos produz o leite para seu filhote, com tudo o que ele precisa.
- C. Explicar que os leites que compramos, tanto líquido quanto em pó, são feitos com o leite da vaca e podem ser feitos com o leite de outros animais, como por exemplo, cabra. *Que receitas podemos fazer com o leite? Que outros produtos comemos que são feitos com leite?*
- D. Listar os produtos derivados do leite e as comidas que podemos preparar com ele.
- E. Aproveitar este momento para falar da importância do aleitamento materno. Reforçar que cada mãe produz o leite certo para seu filhote. Usar fotos de crianças sendo amamentadas, vídeos, bonecos de pano amamentando e outras estratégias lúdicas.
- F. Caso alguma criança tenha um irmão ou parente que ainda mame, convidá-la a relatar esta experiência, ou, ainda, convidar a mãe que amamenta para conversar com a turma.
- G. Os educandos também podem observar filhotes mamando nas mães por documentários, vídeos, fotos, na vizinhança, em criações de animais vizinhas à unidade escolar.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 79. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília, 2012. 272 p., il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 33). Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/caderno\\_33.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Projeto “com gosto de saúde”**: aleitamento materno. Rio de Janeiro, [2004?]. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815334>>. Acesso em: 22 ago. 2016.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Além do objetivo inicial, esta atividade também visa a valorização do aleitamento materno.
- Realizar na escola, em ação conjunta entre educação e saúde, encontros com as famílias para promover a amamentação.
- Durante as brincadeiras com os brinquedos afetivos, observar as crianças que brincam de casinha e como alimentam seus bebês, estimular o “faz de conta” de alimentarem seus bebês amamentando e não dando mamadeiras, reforçando as práticas de aleitamento, uma vez que as brincadeiras de faz de conta são fundamentais para a assimilação de valores, atitudes e práticas. Estimular que o papel do pai seja vivenciado nas brincadeiras, valorizando a sua participação no cuidado da criança.



#### SUGESTÃO DE VÍDEO

Prefeitura do Rio – com gosto de saúde: aleitamento materno. (Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zBTblmK1-sc>>)



#### PONTO DE ATENÇÃO

- Identificar se existem crianças com alergia ou intolerância a leite na turma. Neste caso, avaliar a oportunidade de conversar sobre isso com a turma e tomar cuidado com a exposição dessas crianças ao produto. Caso seja necessário, envolver a Unidade Básica de Saúde nessa abordagem.

#### POESIA

Leite com café, Maria da Graça Almeida

Sou garoto curioso,  
e pra bem me instruir,  
o que me é misterioso,  
tento logo descobrir.

Sem certeza ou sem fé,  
indago desde pequeno:  
se a vaca bebesse café,  
o leite seria moreno?

# A água

## MATERIAL NECESSÁRIO

Copo com água filtrada.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Apresentar no centro da sala um copo de água filtrada.
- B. *Quem conhece esse alimento? Onde conseguimos esse alimento? Ele é importante para o nosso corpo?*
- C. Caso as crianças não comentem, falar sobre a água no nosso organismo, sobre sua função e sobre sua importância.
- D. Destacar que tudo o que é “líquido” no nosso corpo tem muita água (sangue, urina, saliva, suor, lágrima...).
- E. Enfatizar a necessidade de consumir água para poder evacuar com facilidade (um problema recorrente de muitas crianças).
- F. A água também está presente nos alimentos. Alguns deles possuem grande quantidade, como é o caso das frutas, das hortaliças e do leite. Também usa-

mos a água para cozinhar os alimentos. Introduzir a reflexão sobre a qualidade da água, perguntando: *Podemos beber qualquer água? Por quê?*

- G. Destacar que, só olhando, a gente não sabe se a água é limpa para beber ou não. Precisamos pegar a água para beber de um filtro (que pode ser de barro, plástico, porcelana, pressão ou central), um purificador, um galão de água ou, ainda, ferver a água.
- H. Explicar que, caso a criança tenha dúvida, deve perguntar a um adulto se aquela água é limpa. Uma água suja pode gerar muitas doenças. *O que mais fazemos com a água?* Instigar as crianças a perceberem que embora estejamos tratando da água como alimento ela também é importante para a higiene e manutenção dos outros seres vivos.

### Para crianças de 2 a 3 anos

Propor experiências de aquecimento e resfriamento da água, curiosidades sobre o gelo e o vapor-d'água.

### Para crianças de 4 a 5 anos

Além das experiências do grupo anterior, propor mais um tópico – uma pesquisa do caminho que a água faz na natureza. Essa pesquisa deve respeitar a faixa de idade e a realidade de cada grupo, podendo ser feita com perguntas aos adultos e responsáveis, pesquisas em livros, sítios eletrônicos e filmes pela internet, ou visita ao centro/estação de tratamento de água da cidade, se houver.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Além do objetivo inicial, esta atividade também visa a reflexão sobre o ciclo da água e a importância de evitar desperdícios.
- Aproveitar para valorizar o uso correto da água, sem desperdício.
- Destacar que todos têm direito a ter água potável próximo a suas casas.
- Além do texto coletivo com desenhos (já citado na introdução das rodas), o fechamento da atividade pode ser a dramatização ou uma historinha criada por eles.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 85-87. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

COMPANHIA VALE DO RIO DOCE. **A água que você desperdiça pode fazer falta amanhã. Economize**. Disponível em: <<http://brasildasaguas.com.br/wp-content/uploads/sites/4/2013/05/CARTILHA-AGUA-CVRD.pdf>>. Acesso: 22 ago. 2016.

FELZENSZWALB, I.; PALATNIK, D. **A água**. [S.l.]: Empório do Livro, 2011. (Coleção Meio Ambiente).

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar – 2009: água, alimento essencial à vida**. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/0B56SAewcnWMcb0Fqa3ZWSThCMTg/view?usp=sharing>>. Acesso em: 22 ago.

#### SUGESTÕES DE MÚSICAS

##### ÁGUA DO MEU FILTRO (Grupo Palavra Cantada)

A limonada

Caldo de cana

A laranjada

Todo líquido é bacana

Mas não me engana

Suco de uva

De qualquer fruta

Mas tem um líquido perfeito e bem melhor

Não tem gosto e não tem cheiro

Não se compra com dinheiro

O meu líquido favorito

É a água do meu filtro

É a água do meu filtro!

Ele é puro e verdadeiro

Natural no mundo inteiro

O meu líquido favorito

É a água do meu filtro

(Repete)

Café com leite

Chimarrão

A vitamina

Todo líquido mata a sede

Mas não me anima

Refrigerante

É refrescante

Mas tem um líquido perfeito e bem melhor

Não tem gosto e não tem cheiro

Não se compra com dinheiro

O meu líquido favorito

É a água do meu filtro

É a água do meu filtro!

Ele é puro e verdadeiro

Natural no mundo inteiro

O meu líquido favorito

É a água do meu filtro

Então faça como eu e tchau!

### A ÁGUA (Grupo Palavra Cantada)

Da nuvem até o chão, do chão até o bueiro  
Do bueiro até o cano, do cano até o rio  
Do rio até a cachoeira  
Da cachoeira até a represa, da represa até  
a caixa-d'água  
Da caixa-d'água até a torneira, da torneira  
até o filtro  
Do filtro até o copo

Do copo até a boca, da boca até a bexiga  
Da bexiga até a privada, da privada até  
o cano  
Do cano até o rio  
Do rio até outro rio  
De outro rio até o mar  
Do mar até outra nuvem

### GOTINHA EM GOTINHA

(Grupo Palavra Cantada)

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver (Repete)

De gotinha em gotinha  
Brilha no orvalho da manhã  
De gotinha em gotinha  
Limpa o oceano de amanhã

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver

De gotinha em gotinha  
Brilha no orvalho da manhã  
De gotinha em gotinha  
Limpa o oceano de amanhã  
É pra cuidar, purificar

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver (Repete)

Era uma vez uma gotinha de água  
Redondinha e bonitinha  
Um dia ela tava tomando banho de sol  
E a coitadinha que era pequenininha  
Foi encolhendo, encolhendo até que  
puf! sumiu

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver

Água é uma gota de chuva  
É uma gota de nuvem  
É uma gota de água pra viver, água

### SUGESTÃO DE SITES

<<http://planetasustentavel.abril.com.br/especiais/agua-2013/>>

<<http://www.aguasp.com.br/>>

<<http://www.mma.gov.br/agua>>

<<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/svs/vigilancia-da-qualidade-da-agua-vigiagua>>

### SUGESTÃO DE VÍDEOS

Vídeo ciclo da água: <<https://www.youtube.com/watch?v=g26Wk4gpkws>>

Vídeo higiene e sua saúde: <<https://www.youtube.com/watch?v=k2z0ppvRqEY>>

## Carne

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões de figuras de preparações de carne e de cortes de carne crua de boi, porco, frango, peixe e outras que forem habituais na realidade local.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Levar para a roda as figuras de cortes de carnes cruas.
- B. Espalhar as figuras pelo chão e deixar que as crianças comentem entre si o que elas representam.
- C. O educador deve ficar disponível para qualquer dúvida que surja de entendimento, por exemplo, diferenciar as carnes de boi e de porco.
- D. Selecionar quatro ou cinco figuras e convidar as crianças a se agruparem para conversarem sobre aquela figura, montando grupos de no máximo cinco crianças.
- E. Depois cada grupo se apresenta expondo o que conversou sobre aquela figura, falando o nome e a origem do alimento, onde podemos adquiri-lo, se eles já o experimentaram, como pode ser consumido.
- F. A cada grupo que se apresentar, o educador deve sistematizar o que foi apresentado, retomando as colocações mais pertinentes e permitindo que o grupo todo se aproprie do que foi falado.
- G. Em seguida, fazer um levantamento entre as crianças sobre quem tem o hábito de consumir estes alimentos e sobre suas formas de preparo. Enriquecer o repertório das crianças com mais opções de tipos de alimentos e forma de preparo.
- H. Finalizada a exposição dos grupos, colocar todas as figuras juntas e comentar sobre a importância das carnes na alimentação como fonte de proteína e minerais. Em seguida, conversar em roda sobre o hábito do consumo de carne: como as famílias preparam as carnes e com que acompanhamentos.
- I. Reforçar que uma alimentação saudável é aquela que mistura uma quantidade pequena de carne com muitas hortaliças, feijões e cereais ou tubérculos. Explicar que é crescente o número de pessoas vegetarianas (incluindo crianças) e que suas escolhas devem ser respeitadas.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. cap. 3, p. 81-84. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. de 2016.



### PONTO DE ATENÇÃO

- O educador pode trazer figuras de carnes preparadas para, após a atividade, expor as preparações como ponto de fixação do que foi tratado nas apresentações.
- Esta atividade oferece uma boa oportunidade de se apresentar a abordagem do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, que valoriza a opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal, uma vez que ela contribui para um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral (ver páginas 32 e 33 do Guia).



# Caça aos tesouros

## OBJETIVO

Explorar o deslocamento no espaço e testar os limites corporais. Identificar frutas, legumes e verduras, reconhecendo seus benefícios para a saúde.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Frutas e hortaliças higienizadas, que devem ser colocadas numa caixa a ser escondida no ambiente.
- Cadeiras, bancos.
- Cordas.
- Bambolês.
- Colchonetes.
- Pneus e/ou.
- Outros objetos que possam ser usados na organização do espaço.
- Em um ambiente amplo, criar vários caminhos e obstáculos tais como túneis de pneus ou de cadeiras enfileiradas, bancos de alturas variadas, colchonetes, cordas trançadas e outros condizentes com os recursos disponíveis. O educador deve modular as dificuldades de acordo com a maturidade do grupo.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- A. Levar o grupo para o ambiente previamente preparado e criar uma história com eles de uma floresta misteriosa/desconhecida onde está escondido um tesouro.
- B. Encorajá-los a passarem por “cavernas escuras” nadarem “em rios caudalosos”, passarem por “desfiladeiros” ou “na beira dos abismos” até acharem o tesouro.
- C. Sentar em roda, retirar os alimentos e convidar as crianças a identificá-los dizendo seu nome, cor, forma, sabor (se é doce, ácido ou amargo...).
- D. Ao final, partilhar com a turma a degustação de alguns dos alimentos que compuseram o tesouro.

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos; equilíbrio e coordenação (área de movimento).

## Explorando os sentidos

### COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Caso não seja possível o dado, preparar cartões com os desenhos das partes do corpo para serem sorteados pelas crianças.

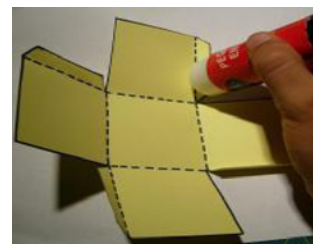
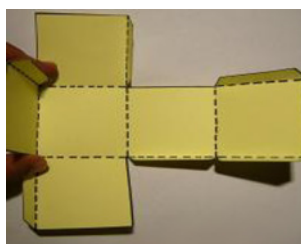
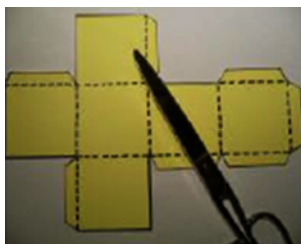
### OBJETIVO

Apurar os sentidos do paladar, olfato e tato para a identificação de alimentos.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Frutas e hortaliças higienizadas que já façam parte do repertório das crianças (ver procedimentos de higienização no Quadro 1 “Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”, página 42).
- As mesmas frutas e hortaliças devem ser apresentadas *in natura* picadas e/ou cozidas, quando for o caso.
- Preparar uma caixa com frutas e hortaliças variadas ainda cruas e sem descascar e outros recipientes com os mesmos alimentos preparados de forma que possam ser degustados picados ou também cozidos, de acordo com o alimento.
- Uma venda ou lenço.
- Um dado de papel cujas faces tenham desenhadas partes do corpo, a saber: duas faces com nariz, duas faces com mão, duas faces com boca. O tamanho do dado pode variar, sendo suficiente que suas arestas tenham de 8 a 10 cm.

Para construir o dado, copie a figura da imagem abaixo para uma cartolina ou outro papel firme. Lembre-se de que todos os lados do dado têm de ter a mesma medida.



Fonte: <<http://artes.umcomo.com.br/articulo/como-fazer-um-dado-de-cartolina-106.html#ixzz3Sy9CxBFx>>

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

#### Para crianças de 2 a 5 anos

A. Cada criança deve jogar o dado e observar qual a face que saiu. É com esta parte do corpo que ela vai descobrir qual o alimento que o educador vai dar para ela.

B. A exploração é feita com a criança vendada.

# O que é o que é?

## OBJETIVO

Nomear alimentos *in natura*, descrevendo suas principais características e exercitando a oralidade e a capacidade de articular informações.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Cartões com imagens de alimentos *in natura*.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- Utilizando cartões com imagens de alimentos *in natura*, promover um “o que é o que é”.
- Sortear um cartão e dar dicas até que as crianças descubram qual é o alimento.
- Dependendo da maturidade da turma, pode-se fazer com que as crianças sejam as protagonistas da brincadeira, ou seja, uma delas sorteia o cartão não permitindo que as outras vejam. A própria criança que sorteou começa a dar dicas.
- Quem descobrir qual o alimento representado na ficha assume a função do sorteio.

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos;  
linguagem.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Para crianças de 5 anos (atrelada ao trabalho de raciocínio lógico): a criança sorteia o cartão e a turma faz perguntas sobre as características do alimento, não podendo perguntar o nome. A criança com o cartão só pode responder sim ou não. Quem adivinhar o alimento assume o sorteio.

# Olho vivo nos alimentos

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos



### PONTO DE ATENÇÃO

- Para crianças em fase avançada de alfabetização, podem-se preparar cartões com os nomes dos alimentos, e, ao sortear, não falar, mas mostrar para os educandos o cartão sorteado de forma a estimular a leitura de palavras

## OBJETIVO

Nomear alimentos *in natura*, reconhecendo suas principais características e desenvolvendo a concentração.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Cartaz grande com figuras de alimentos que já sejam do repertório das crianças.
- Cartões de figuras com os mesmos alimentos do cartaz.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- Colocar os cartões em um saco.
- Colocar o cartaz no centro da roda de forma que todas as crianças que vão jogar tenham acesso a ele.
- Sortear o cartão e falar o nome do alimento.
- As crianças procuram o alimento no cartaz e quem achar primeiro deve cobrir o desenho com a mão. Quem achar primeiro fará o sorteio seguinte.
- Caso as crianças não consigam achar o alimento falado, mostrar o cartão para que o identifiquem.



# Pesando os alimentos

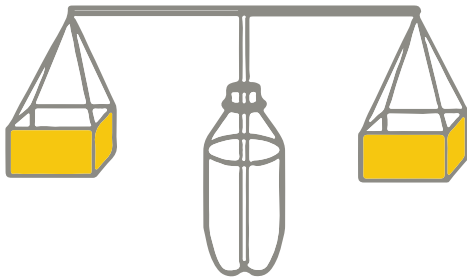
## OBJETIVO

Reconhecer alimentos *in natura*, explorando conceitos matemáticos de comparação e de seriação.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Uma garrafa grande vazia, um cabo de vassoura, barbante ou fio de *nylon*, dois potes plásticos idênticos, um parafuso grande e fino, fita isolante ou similar, areia.

### Sugestão de como confeccionar uma balança:



Cortar o cabo de vassoura pela metade e colocar uma parte dentro da garrafa, enchendo de areia para que fique firme e estável. Fechar a garrafa com fita isolante ou similar. Medir o centro da outra metade do cabo de vassoura e fazer um furo usando uma furadeira. Fixar com o parafuso a madeira furada na madeira que está dentro da garrafa, deixando-o livre o suficiente para que a

madeira oscile, mas não caia. Fazer furos nos cantos dos potes e passar o barbante ou fio para formar os pratos da balança. Os fios devem ter o mesmo tamanho. Prender com fita isolante ou similar, em um ponto único, os fios de cada pote e fixá-los nas extremidades do cabo. A tara da balança é dada com a fita isolante, que deve ser colocada onde for necessário para que a balança fique equilibrada.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- Levar para a roda vários alimentos e a balança de pratos.
- Pedir primeiro para as crianças segurarem os alimentos, um em cada mão, para verificarem qual é o mais pesado e qual é o mais leve. As crianças levantam suas hipóteses.
- Em seguida, mostrar como funciona a balança de pratos e fazer o teste das hipóteses, determinando qual o mais pesado e o mais leve.

### Para crianças de 4 a 5 anos

- Para esta faixa etária pode-se fazer uma seriação dos alimentos, organizando-os do mais pesado ao mais leve.
- Outra possibilidade é trabalhar noções de equivalência: fazer testes para que a balança entre em equilíbrio (um melão pequeno pesa o mesmo que duas laranjas e uma banana, por exemplo).

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos; pesos e medidas.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Levar em consideração o tamanho dos pratos e a sua capacidade de peso ao escolher os alimentos que serão pesados.



# Trilha dos alimentos

## COMPONENTE CURRICULAR

Os seres vivos;  
números e contagem.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Nas trilhas com quadrados grandes, em que a criança é o peão, o jogo deve ser coletivo, sendo cada peão o representante de um grupo de crianças. A cada rodada, uma das crianças do grupo joga o dado, e se for um desafio, todo o grupo pode responder. Quando as trilhas diminuírem e aumentar o número de casas, podem-se fazer trilhas suficientes para que a turma jogue em grupos independentes de quatro ou cinco crianças. O educador participa apresentando o desafio.
- Podem ser usados dados convencionais (com bolinhas representando a quantidade) ou dados com números, para que as crianças memorizem a escrita numérica.

## OBJETIVO

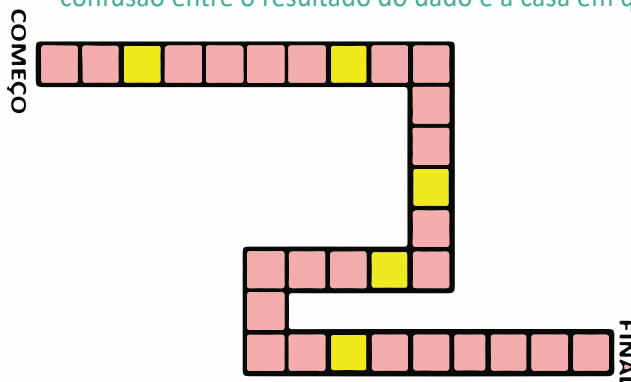
Reconhecer alimentos *in natura* e suas características, explorando números e quantidades.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Quadrados de papel ou EVA grandes;
- Um dado;
- Quatro peões.

A trilha é um caminho formado por quadrados ou retângulos organizados um após o outro, tendo sempre um ponto de partida e um ponto de chegada. Veja um exemplo a seguir: as casas em cores diferentes são os “desafios” pelos quais os jogadores, caso caiam nesta casa, precisam resolver.

Para a educação infantil não se costuma numerar as casas para evitar confusão entre o resultado do dado e a casa em que a criança está.



## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 4 a 5 anos

- Para este jogo se utiliza um tabuleiro com uma trilha (tendo algumas casas destacadas para serem os desafios), um dado e quatro peões.
- Para os menores, pode-se adotar um jogo de trilhas com quadrados grandes para que as crianças sejam os peões do jogo.
- Para os mais velhos, pode-se iniciar com a trilha com casas grandes e, à medida que dominarem o jogo, montar trilhas com casas menores e em maior número.
- A criança joga o dado e anda conforme o resultado.
- Caso caia na casa “desafio”, deve responder uma pergunta e, se acertar, anda mais duas casas.
- Quem primeiro chegar ao final da trilha fica responsável por fazer os desafios para os outros participantes. Os desafios devem ser adequados ao repertório das crianças.
- Cabe ao educador estipular os desafios, que podem ser questões tais como: “Diga o nome de três frutas” “Dê dois exemplos de alimentos utilizamos para temperar a comida”.

## Bibliografia

BOFF, L. **Saber cuidar: ética do humano: compaixão pela terra**. Petrópolis: Editora Vozes, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. cap. 4. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Meio Ambiente. **Biomás**. Disponível em: <<http://mma.gov.br/biomás>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

DELORS, J. **Educação: um tesouro a descobrir: relatório para UNESCO da comissão internacional sobre educação para o século XXI**. Brasília: Unesco, 1999.

REIFSCHNEIDER, F. J. B.; NASS, L. L.; HENZ, G. P. (Org.). **Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros**. Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=coRrBgAAQBAJ&lpg=PP2&ots=oQvMRFsNMC&dq=Uma%20pitada%20de%20biodiversidade%20na%20mesa%20dos%20brasileiros&hl=pt-BR&pg=PP2#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Report of the world commission on environment and development: our common future**. Norway, 1987. Disponível em: <<http://www.un-documents.net/our-common-future.pdf>>. Acesso em: 31 ago. 2016.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Podem ser criadas trilhas mais extensas, usando-se dois dados, estimulando o raciocínio de soma. Neste caso, sugere-se que sejam usados somente dados convencionais.





## 6 VIVENDO E COMENDO





**N**este bloco serão propostas atividades para que as crianças sejam as protagonistas da ação, desenvolvam suas habilidades e reconheçam os diferentes modos de viver dentro do seu universo, abordando os temas: aspectos simbólicos e culturais dos alimentos; sistema alimentar; e direito humano à alimentação adequada e saudável.

A comida faz parte do nosso dia a dia e o ato de comer envolve diversas práticas alimentares presentes em diferentes culturas. O que, como, onde e com quem se come são questões fundamentais a serem consideradas ao se trabalhar a promoção da alimentação adequada e saudável. O ato de cozinhar é uma prática social que está se perdendo e necessita ser resgatado. Saber preparar o próprio alimento gera autonomia, prazer e saúde, além de ampliar o conjunto de possibilidades sobre quais alimentos comer. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. Por outro lado, a indústria de alimentos, por meio da propaganda, oferece alimentos ultraprocessados e refeições prontas e vende a ideia da praticidade e da economia de tempo, o que merece ser problematizado com a comunidade escolar.

Nessa perspectiva, tão relevante quanto o ato de cozinhar é o brincar de cozinhar. No faz de conta, as crianças exercitam os papéis sociais e suas futuras ocupações. É importante ter brinquedos afetivos disponíveis como fogões, panelinhas e utensílios domésticos que estimulem tal brincadeira. Criar momentos de “encenação” da vida em família cozinhando e comendo juntos também contribui para o aprendizado da comensalidade, que é a prática de comer junto e partilhar o alimento. Muitas escolas não têm espaço específico para as práticas culinárias. No contexto das



atividades pedagógicas, outros espaços da escola podem ser aproveitados (sala de aula, refeitório, salas multiuso, pátio). Para que estas atividades transcorram de forma tranquila e proveitosa, é preciso planejar cada passo, considerando a higiene e a manipulação correta de alimentos e os cuidados para evitar desperdício, proporcionando às crianças experiências com o fracionamento e o processamento de alimentos.

O desperdício de alimentos será outro tema trabalhado. Estima-se que 35% dos alimentos produzidos no Brasil são perdidos e que uma grande parcela acontece entre a colheita, o transporte e a comercialização. Outra parcela deste desperdício se dá dentro de casa. Cada família brasileira desperdiça cerca de 20% dos alimentos que adquire no período de uma semana seja pelo excesso de comida produzida e não consumida, pelas perdas no acondicionamento incorreto dos alimentos e pelo não aproveitamento de talos, cascas, folhas e sementes comestíveis. Atividades de aproveitamento integral dos alimentos oferecerão uma oportunidade de reflexão sobre o tema.

Compreender o percurso do alimento do campo à mesa é uma questão-chave para a promoção da alimentação adequada e saudável. Sendo assim, será abordado o sistema alimentar, que é um conjunto de atividades e seus resultados no qual a produção, o processamento, a distribuição, o *marketing* e o consumo de alimentos estão interligados às dimensões ambientais, econômicas, sociais e de saúde. Tendo como perspectiva a sustentabilidade, esse conceito expressa tanto a preocupação com a forma como os alimentos são produzidos (trabalho escravo ou ilegal, uso de agrotóxicos, contaminação de rios, o solo e os animais, entre outros), quanto a sua distribuição e consumo (perdas, geração de lixo, desperdício).

A aproximação deste sistema com a educação infantil deve ser feita por meio do olhar para a vida cotidiana e pode envolver, por exemplo, a exploração dos espaços rurais, as vivências culinárias e o cultivo de horta escolar, domiciliar ou comunitária. Comer o que se planta faz com que as crianças valorizem o trabalho do plantio, aprendam sobre o ambiente, percebam a importância do trabalho em equipe e reforcem sua autonomia. Essa temática também será vivenciada com atividades de valorização de todos os profissionais envolvidos com a produção, a comercialização e a manipulação de alimentos, como os feirantes, os agricultores e os manipuladores de alimentos da escola.

Outro tema abordado nesse bloco será o do Direito Humano à Alimentação Adequada. Desde o ano de 2010, por meio da Emenda Constitucional nº 64/2010, a alimentação foi reconhecida como direito social na Constituição Federal Brasileira. Assim, desde a educação infantil, merece ser trabalhada na escola a noção de que todas as pessoas têm o direito de estar livre da fome e de usufruir de uma alimentação adequada e saudável, que respeite a fase do curso da vida e a cultura local.

Por fim, de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, recomenda-se evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Embora façam parte do cotidiano da alimentação de muitas crianças, sabe-se que eles contêm uma infinidade de substâncias nocivas ao desenvolvimento saudável. A valorização da alimentação adequada e saudável acontece ao utilizar exemplos de alimentos *in natura* nas atividades e ao proteger as crianças, no ambiente escolar, da exposição aos ultraprocessados, que costuma ocorrer por meio de prêmios ou degustação. Nessa faixa etária as vivências são mais marcantes que o discurso e a pedagogia do sim é

melhor que a do não, ou seja, é sempre mais vantajoso oferecer alimentos saudáveis e saborosos, no lugar de insistir que não comam doces, balas, biscoitos, salgadinhos e refrigerantes. São práticas recorrentes em algumas escolas a visita de educandos a indústrias de alimentos ou a visita de seus representantes ao espaço escolar. Tais práticas são incoerentes com uma proposta de promoção da alimentação saudável. Recomenda-se cuidado ao abordar este aspecto, uma vez que pais ou responsáveis dos educandos podem ser funcionários destas indústrias.

# Amarelinha dos alimentos

## COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar;  
equilíbrio e coordenação.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Assim como a amarelinha, outras brincadeiras tradicionais que envolvem práticas corporais podem ser adaptadas para as atividades educativas de alimentação saudável. Esse tipo de atividade combina a reflexão sobre alimentação, a prática de atividades físicas e a socialização. Vale lembrar que a promoção da atividade física é um dos componentes do PSE e pode ser realizada em parceria com os profissionais de saúde.
- Valorizar a diversidade alimentar de cada família. Mesmo que a criança se refira a um alimento não tradicional, este deve ser levado em consideração.

## OBJETIVO

Relacionar práticas alimentares a aspectos culturais, compartilhando relatos e experiências e vivenciando exercícios de equilíbrio e de coordenação.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Amarelinha riscada no chão ou montada com EVA ou outro material resistente.
- Toco de madeira, pedra ou saco de areia.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 4 a 5 anos

- Joga-se como a amarelinha convencional, sendo que, em alguns (ou todos os) quadrados da amarelinha, em vez de número se coloca uma expressão alusiva a situações de rotina e de eventos em que alimentos são consumidos. Por exemplo: “comida de café da manhã”, “comida de almoço”, “comida de festa”, “comida de lanche”, “comida de piquenique”, “comida da feira”.
- No lugar do céu fica a “comida dos deuses”.
- As crianças, ao pegarem a pedrinha neste quadrado, devem falar um nome de comida que elas consomem e que se encaixa no título do quadrado.
- A criança que está na amarelinha é livre para dizer que comida ela consome na refeição, situação ou local. Se a turma concordar que essa comida faz parte desta refeição, situação ou local, ela prossegue na brincadeira.
- No quadrado “comida dos deuses” fica a critério da criança dizer uma comida que ela acha maravilhosa.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação à mesa**. Rio de Janeiro: Fundação Roberto Marinho, 2004. Disponível em: <<http://www.educacaoamesa.org.br/main.asp?Team=&View={5E751532-6B28-41A8-ADAE-20C996E5C7AE}>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde. **Projeto “com gosto de saúde”**: alimentação e cultura. Rio de Janeiro, [2004?]. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815334>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

# A feirinha

## OBJETIVO

Perceber as feiras livres como espaços de acesso a alimentos saudáveis, identificando alimentos *in natura* e exercitando a contagem e a leitura incidental.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Alimentos *in natura*, frescos.
- Cestos ou sacolas.

Aproveitar o dia em que os alimentos da alimentação escolar chegam à unidade escolar. Antes de estocá-los, montar em um espaço coletivo uma feira, dispondo os tubérculos e raízes, hortaliças ou frutas organizados como em bancas.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 3 a 5 anos

- Levar as crianças até o ambiente previamente preparado para que elas brinquem de ir à feira. Alguns são os feirantes e outros são os compradores.
  - Os compradores, munidos de cestos ou sacolas, devem pedir ao feirante quanto querem de cada alimento. Esta quantidade também pode ser predefinida por listas de compras desenhadas ou escritas, a depender da maturidade do grupo.
  - De acordo com o desenvolvimento das crianças, estimular a leitura colocando placas com os nomes dos alimentos.
  - Pode-se também entregar para cada criança uma quantidade de material de contagem com a sacola ou cesto e pedir que compre esta quantidade de alimentos.
- Para os que já reconhecem os números, pode-se entregar uma cartela com um número. Ao final da compra contar quantas unidades eles compraram.
  - Além de vivenciarem o momento da feira, eles também trabalharão a contagem correspondência, quantidade numeral ou, a depender da situação, até raciocínios simples de soma e subtração.
  - Finalizando a atividade, fazer uma roda de conversa sobre a feira: Como é trabalhar na feira? O que precisamos saber? Quem conhece algum(a) feirante? Aonde o feirante vai buscar os produtos que vende?

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar** – 2011: agroecologia e agricultura familiar. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMcb3FGSkY0ZGxSR1k&authuser=0>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

INSTITUTO KAIROS. **Parceria entre consumidores e produtores na organização de feiras**. São Paulo, 2011. (Caminhos para práticas de consumo responsável). Disponível em: <<http://institutokairos.net/portfolio-items/parceria-entre-consumidores-e-produtores-na-organizacao-de-feiras/>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

## COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar;  
os seres vivos;  
contagem;  
práticas de leitura.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Cuidado ao selecionar os alimentos que serão manipulados pelas crianças. Eles devem ser alimentos variados e que tenham uma boa resistência para não estragarem, de forma a evitar o desperdício.
- Caso alguma das crianças tenha um parente ou conhecido que seja feirante, convidá-lo para conversar com a turma sobre sua profissão.



## Visita à feira

### COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Caso não haja feiras livres nas imediações da escola, pode-se adaptar a atividade para uma quitanda, mercado ou outro estabelecimento que tenha uma seção de frutas e hortaliças bem estruturada.

### OBJETIVO

Reconhecer a feira como componente do sistema alimentar.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Fazer um levantamento nas imediações da escola da existência de feiras livres; organizar com a escola o deslocamento das crianças para o local.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

#### Para crianças de 4 a 5 anos

- Iniciar uma roda de conversa retomando a atividade da feirinha ou questionando onde podemos comprar alimentos *in natura*. *Existe feira livre perto da escola ou da casa das crianças? Ela funciona todos os dias? Por quê? Qual o nome da profissão de quem trabalha neste lugar?*
- Fazer um levantamento sobre a familiaridade que as crianças têm com o ambiente da feira. *Como é a organização dos produtos? De onde será que eles vieram? Como é o trabalho dos feirantes?* Anotar as respostas e combinar com as crianças uma visita à feira para observarem e verificarem suas respostas.
- Caso apareçam respostas divergentes, anotar as dúvidas para realizar uma entrevista com um feirante sobre estas questões.
- No dia da visita, retomar as respostas e as dúvidas anotadas no momento da roda.
- Ao chegar à feira, observar com as crianças a organização das barracas (como os alimentos são expostos e organizados por grupos), os objetos utilizados (balanças, sacolas, bacias...).
- Caso haja barracas que não são de alimentos *in natura*, identificar o que é vendido.
- Entrevistar um feirante sobre os pontos levantados na roda com as crianças e outras dúvidas surgidas na visita.
- Uma vez de volta à escola, fazer um breve texto coletivo e incentivar que as crianças registrem a experiência por meio de desenhos.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Construção do sistema e da política nacional de segurança alimentar e nutricional**: a experiência brasileira. Disponível em: <[https://www.fao.org.br/download/Seguranca\\_Alimentar\\_Portugues.pdf](https://www.fao.org.br/download/Seguranca_Alimentar_Portugues.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

INSTITUTO KAIRÓS. **Organização de grupos de consumo responsável**. São Paulo, 2011. (Caminhos para práticas de consumo Responsável). Disponível em: <<http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Grupos-de-Consumo.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Parceria entre consumidores e produtores na organização de feiras.** São Paulo, 2011. (Caminhos para práticas de consumo responsável). Disponível em: <<http://institutokairos.net/portfolio-items/parceria-entre-consumidores-e-produtores-na-organizacao-de-feiras/>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE MÚSICAS

Feirinha da Pavuna – Jovelina Perola Negra (Link: <<https://www.youtube.com/watch?v=Rsl-TmmgR6M>>)

Na feirinha da Pavuna	– “Eu também faço parte do tempero” Bis
Houve uma grande confusão	Seu pepino que estava no canto
Na feirinha da Pavuna	Deu uma pernada em Dona melancia
Houve uma grande confusão	Dona abóbora muito gorda
A Dona cebola que estava invocada	Nem do canto ela saía
Ela deu uma tapa no Seu pimentão	Vou chamar Seu delegado que é
A Dona cebola que estava invocada	O Seu jiló para amargar
Ela deu uma tapa no Seu pimentão	E falou para todo mundo:
Seu tomate cheio de vergonha	– “Acho bom isso acabar”
Ficou todinho vermelho	
E falou assim:	

A Dança das Frutas – Patati e Patata – Compositor: Muguinho. Disponível em: <<http://www.vagalume.com.br/patati-e-patata/a-danca-das-frutas.html#ixzz3WYMGkBD0>>

Hoje tem barulho no pomar	O pêssego e a manga, o caju e o caqui
Vem pra nossa festa	dançando com a laranja a dança do kiwi
Que as frutas vão dançar	E agora que vocês aprenderam a cantar
Hoje tem barulho no pomar	O nome dessas frutas nós vamos
Solta o som e deixa rolar	perguntar
O morango, a melancia, a goiaba e o abacaxi	Brincando nessa festa com as frutas do pomar
A mexerica fofqueira solta os bichos no kiwi	Dançando, cantando com o Patati e Patatá
A uva e o melão só pensam em namorar	Maçã, pêssego, uva e melão
Enquanto a pera e o mamão não param de dançar	Manga, abacate, mexerica e mamão
A maçã e a banana vestem roupa de menina	Banana, laranja, melancia e abacaxi
E chamam o abacate pra fazer a vitamina	Pera, morango, goiaba e kiwi
	Só faltam o caju e o caqui

# Cultivando alimentos

## COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar;  
os seres vivos.



### PONTO DE ATENÇÃO

- O plantio de temperos, folhas para chás e algumas hortaliças (ex.: coentro, hortelã, manjeriço, capim limão, rúcula) é o recomendado pela rapidez com que brotam e pelo pouco espaço e profundidade de terra que demandam. Caso a escola tenha espaço para canteiros profundos, recomendamos o plantio de hortaliças como cenouras, beterrabas ou rabanetes.
- Não usar adubos químicos.
- Caso seja viável, desenvolver a prática da compostagem (ver cartilha sugerida a seguir: FRUG, A. et al. Horta escolar: uma sala de aula ao ar livre).
- Planejar com as crianças práticas culinárias que utilizem o que foi colhido.

## OBJETIVO

Experimentar o plantio de sementes/mudas e o cuidado com as plantas.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- História infantil sobre o tema.
- Sementes e/ou mudas de legumes e verduras.
- Adubo.
- Cerca, regador, peneira, pá, enxada, colher de jardim e garfo de carpinteiro.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Esta atividade pode ser planejada envolvendo dois ou mais grupos de crianças, facilitando a variedade, o cuidado e a manutenção dos canteiros ou vasos.

### Para crianças de 2 a 5 anos

- Com base em uma história infantil, ou depois da atividade da visita à feira descrita anteriormente, ou mesmo depois de uma oportunidade das rodas de degustação ou exploração dos alimentos (bloco anterior), questionar sobre o que se precisa para cuidar de uma planta. *Que tipos de plantas são cultivados em uma horta? Como é uma horta?*
- Caso as crianças ainda não tenham conhecimento sobre o assunto, levar imagens ou pequenos vídeos mostrando uma horta.
- Valorizar diferentes tipos de horta (vertical, em pequenos espaços etc. Verificar material complementar a seguir).
- Deixar que listem o que existe numa horta. Levantar a ideia de construir uma horta na escola questionando como seria possível. Discutir com as crianças o melhor local e os materiais necessários.
- Ao mesmo tempo, pode-se averiguar se existem hortas nas casas dos educandos, na Unidade Básica de Saúde (UBS) ou em outro local na comunidade em que vivem. Caso sim, programar uma visita a elas.
- Caso a escola possua espaço para tal proposta, montar com as crianças uma carta pedindo a autorização da direção ou coordenação para o trabalho.
- Caso não tenham, apresentar às crianças a possibilidade de plantar em vasos, pneus, garrafões ou garrafas PET.
- Escolher o local onde ficarão os canteiros (ou vasos, pneus e garrafas), sendo essencial que este receba luz direta do sol.
- Fazer uma pesquisa com as crianças de quais plantas se adaptam melhor ao espaço disponível. Esta pesquisa pode ser feita em parceria com as famílias ou em materiais como os sugeridos a seguir.
- Convidar para ensinar sobre o cuidado com as hortas algum funcionário da escola ou familiar de alguma criança que tenha experiência com cultivo de alimentos.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

Sugestão de história infantil:

STEVENS, J. **Em cima e embaixo**. [S.l]: Editora Ática, 2000.

## SUGESTÃO DE MATERIAIS EDUCATIVOS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, 2008. 152 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_operacional\\_profissionais\\_saude\\_educacao.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_operacional_profissionais_saude_educacao.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Hortas em pequenos espaços**. Brasília, 2012. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicas/busca-de-publicacoes/-/publicacao/927690/horta-em-pequenos-espacos>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

FERNANDES, M. do C de A. et al. **Tudo que você precisa saber para ter uma horta**. 2. ed. Niterói: PESAGRO-RIO, 2007. 22 p. (PESAGRO-RIO. Informe Técnico, 35). Disponível em: <<http://livrozilla.com/download/1474751>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

FRUG, A. (Org.). **Horta escolar: uma sala de aula ao ar livre**. Embu das Artes: Sociedade Ecológica Amigos de Embu, 2013. Disponível em: <[http://www.seaembu.org/docs/livro\\_horta\\_escolar\\_online.pdf](http://www.seaembu.org/docs/livro_horta_escolar_online.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Semana de alimentação escolar - 2008: hortas escolares: plantando e colhendo saúde**. Rio de Janeiro, [2008]. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWmCUUdNMHByRmVqTUE&authuser=0>>

INSTITUTO PÓLIS; FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL. **Hortas urbanas: moradia urbana com tecnologia social**. Disponível em: <<http://polis.org.br/wp-content/uploads/Hortas-Urbanas-FINAL-bx-site.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Caderno 1: a horta escolar dinamizando o currículo da escola**. 3 ed. Brasília, 2007. Disponível em: <[http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno\\_horta.pdf](http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf)>. Acesso em: 1 set. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. **Caderno 2: orientações para implantação e implementação da horta escolar**. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno2.pdf>>. Acesso em: 1 set. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. **Caderno 3: alimentação e nutrição: caminhos para uma vida saudável**. 2. ed. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno3.pdf>>. Acesso em: 1 set. 2016.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. **Caderno 4: volume I: aprendendo com a horta I: de 6 a 10 anos**. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-1.pdf>>. Acesso em: 1 set. 2016.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Conhecer o tempo necessário entre plantio e colheita dos alimentos escolhidos de forma a garantir que os educandos plantem e colham o que foi cultivado durante o período letivo.
- Caso seja oportuno, na implantação e manutenção da horta, envolver educandos de outros segmentos e/ou as famílias e a comunidade.

\_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_. **Caderno 4:** volume II: aprendendo com a horta II: de 11 a 14 anos. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.redesans.com.br/redesans/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno4-2.pdf>>. Acesso em: 1 set. 2016.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA; BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual para escolas:** a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: horta. Brasília, 2001. Disponível em: <[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fportal.mec.gov.br%2Findex.php%3Foption%3Dcom\\_docman%26task%3Ddoc\\_download%26gid%3D16491%26Itemid%3D&ei=295AVbqvBZTLsAT](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fportal.mec.gov.br%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D16491%26Itemid%3D&ei=295AVbqvBZTLsAT)>

#### SUGESTÃO DE VÍDEOS

Aprenda a fazer compostagem 100% vegetal e gere seu próprio adubo orgânico. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Af0lhGWge2U>>

#### SUGESTÃO DE SITES

BRASIL. Ministério da Educação. Produzindo adubo orgânico na escola e aprendendo a fazer pesquisa desde a educação infantil. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=27092>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

LEGAN, L. **Criando habitats na escola sustentável:** livro de atividades. Pirenópolis: Ecocentro IPEC, 2009. Disponível em: <<http://www.imprensaoficial.com.br/portaio/download/pdf/projetossociais/criando2.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Criando habitats na escola sustentável:** livro do educador. Pirenópolis: Ecocentro IPEC, 2009. Disponível em: <<http://www.imprensaoficial.com.br/PortaIO/download/pdf/projetossociais/criando1.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.





# Cozinha do faz de conta

## OBJETIVO

Exercitar a comensalidade e a prática da culinária em família. Identificar as festas regionais e suas respectivas comidas típicas.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Massa de modelar de cores variadas.
- Palitos.
- Potes.
- Brinquedos afetivos (fogões, panelinhas, colheres etc.).
- Material de sucata.
- Objetos da sala de aula.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças a partir de 2 anos

- A. Iniciar a brincadeira pedindo às crianças que escolham o que farão, por exemplo, uma festa de aniversário ou a comemoração de alguma data especial da turma, como festa junina. O importante é que a turma se envolva na preparação.
- B. Observar o material disponível e decidir com as crianças as tarefas de cada uma.
- C. Durante a atividade descrever os cuidados com a higiene dos alimentos, a segurança no fracionamento e a manipulação correta de cada preparação.
- D. Depois de todos os pratos prontos, encenar a celebração, partilhando os alimentos e decorando o ambiente de acordo com o tema, sempre respeitando o universo infantil e a realidade de cada grupo.

## SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 19 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **Culinária, saúde e prazer: dicas de culinária**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<https://docs.google.com/file/d/0B6XIU48LvyF6cHp5c2NscTVNVUU/edit>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. **Semana de alimentação escolar – 2006: culinária, saúde e prazer**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<https://drive.google.com/open?id=0B56SAewcnWMCOTlyR1JtN0p1Nnc&authuser=0>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

SILVA, L. F. R. A. da. **Concepções norteadoras da prática pedagógica de professoras da educação infantil e uso pedagógico da culinária: possíveis relações**. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação)–Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/2628/4464.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

## COMPONENTE CURRICULAR

Objetos e processos de transformação;  
organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



## PONTO DE ATENÇÃO

- O grau de complexidade e o tempo de duração da atividade podem variar de acordo com a maturidade das crianças, por exemplo, para educandos mais velhos, listar com a turma o que prepararão, colocando ao lado o tipo de ingrediente e utensílio necessário.
- Exemplos de tema para a atividade: aniversário, festa junina, piquenique, churrasco na laje, café da tarde, panelada, natal, bumba meu boi, vaquejada, festas folclóricas regionais ou outros momentos comuns às crianças.
- Incrementar as opções de receitas que os educandos sugerirem com variações de preparações saudáveis, por exemplo, no churrasco, propor espetos de carne com hortaliças (cebola,

#### SUGESTÃO DE LITERATURA INFANTIL

AQUINO, G. **Brinque-book com as crianças na cozinha**. Ilustração Estela Schauffert. São Paulo: Brinque-Book, 2005.

MURRAY, R.; NEVES, A. **Poemas e comidinhas**. Ilustrações: Caó C. Alves. São Paulo: Paulus, 2008.

#### SUGESTÃO DE SITES E MATERIAIS PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA SOBRE BIODIVERSIDADE

ARAÚJO, K. B. de.; FONSECA, N. S. G. **Reflorestamento**: consciência ambiental. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24008>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

ARAÚJO, M. de F. **Alimentação e nutrição na educação infantil**. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaColecaoAula.html?id=10>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortaliças não-convencionais**: (tradicionais) Brasília, 2010. Disponível em: <[http://www.agricultura.gov.br/arq\\_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/Cartilha%20Hortali%C3%A7as\\_ngo-convencionais.pdf](http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/Cartilha%20Hortali%C3%A7as_ngo-convencionais.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

SLOW FOOD. **Até as origens do gosto**. [S.l.], 2009. Disponível em: <<http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-cartilha-origem-do-gosto.pdf>> Acesso em: 22 ago. 2016.

#### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

INVESTIGANDO a biodiversidade: guia de apoio aos educadores do Brasil. Belo Horizonte; Brasília: [s. n.], 2010. Disponível em: <<http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/58-probio-i-serie-biodiversidade>> Acesso em: 22 ago. 2016.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente; Ministério da Educação; INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Consumo sustentável**: manual de educação. Brasília: Consumers International/MMA/MEC/IDEC, 2005. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.



#### PONTO DE ATENÇÃO

pimentão...), molho à campanha, salada, frutas na brasa como abacaxi ou banana.

- Essa atividade pode ser adaptada de forma a valorizar os alimentos regionais e a cultura alimentar local. Para isso, estimular que os educandos pesquisem com as famílias os alimentos, os pratos e modos de preparo típicos da região. Com as respostas em mãos, identificar com a turma os mais comuns e iniciar a brincadeira de faz de conta.

# Aproveitamento integral dos alimentos na culinária

## OBJETIVO

Vivenciar o preparo de alimentos, valorizando sua utilização integral.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Receita escrita em cartaz para visualização das crianças.
- Ingredientes.
- Utensílios para fazer a receita.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- A. Esta atividade deve ser contextualizada de acordo com a região onde ela acontecer, podendo ser repetida quantas vezes for do interesse do grupo e de acordo com a maturidade das crianças.
- B. O importante é que todos os componentes comestíveis do alimento escolhido (cascas, folhas, sementes e/ou talos) sejam aproveitados na receita trabalhada.
- C. Enquanto prepara a receita, elaborar com os educandos a ideia de que esses componentes são fontes de fibras e nutrientes e que a prática do aproveitamento integral também evita o desperdício.
- D. Segue um exemplo de bolo de banana com casca. Para adaptação da atividade, basta seguir os passos adequando-os à receita.

### Para crianças de 2 a 3 anos

- A. Mostrar para as crianças a banana e questionar: O que é isso? Como se chama? Como comemos? Existem outras formas de comer? E o que fazemos com a casca?
- B. Convidar então os educandos a fazer o bolo de banana com casca.
- C. Dentro das possibilidades de cada faixa etária, deixar que participem fracionando a banana, quebrando os ovos, vertendo os líquidos e misturando os ingredientes secos.

### Para crianças de 4 a 5 anos

- A. Apresentar e instigar os educandos a ler a receita.
- B. Observar a organização textual, os números, as palavras repetidas, brincar de descobrir onde está escrito banana, ovos, bolo e, a depender da faixa etária, outras palavras também podem ser exploradas.

### Receita de bolo de banana com casca

#### Ingredientes:

4 bananas prata bem maduras com casca ou bananas-d'água (nanica ou caturra)

4 ovos

1 xícara de óleo (se usar banana-d'água reduzir para meia xícara)

2 e ½ xícaras de farinha de rosca

2 e ½ xícaras de açúcar (pode ser açúcar mascavo)

1 colher de sopa rasa de fermento

Açúcar e canela (para salpicar na forma e por cima do bolo pronto)

## COMPONENTE CURRICULAR

Objetos e processos de transformação;  
organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Ao escolher uma receita da região, buscar aquelas que usam os alimentos como um todo e não apenas partes deles.
- Antes de iniciar qualquer prática culinária, o educador deve apresentar os utensílios de cozinha que serão utilizados (facas, colheres, tábuas de corte, rolos de massa, tabuleiros, liquidificador, batedeira etc.) questionando sua utilidade e como devem ser manipulados.

### Modo de preparo:

Misturar a farinha de rosca, o fermento e o açúcar e reservar. Lavar bem as bananas em água corrente antes de serem utilizadas. Retirar apenas a ponta da casca e bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Assim que estiver uma massa homogênea, adicionar à mistura da farinha de rosca com o açúcar e o fermento. Levar ao forno em uma forma untada com óleo, açúcar e canela. Assar em forno médio até a massa secar e dourar nas bordas. Com o bolo ainda quente, salpicar por cima o açúcar com canela.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Outro ponto importante a ser cuidado é com a higiene, tanto dos alimentos quanto das mãos e do ambiente. No caso dos alimentos, o educador deve salientar que existem maneiras corretas de se higienizarem os alimentos. Que é preciso lavar corretamente e deixar de molho numa solução sanitizante (água sanitária ou hipoclorito de sódio). Neste caso, o educador deve esclarecer para os educandos que isto deve ser feito por um adulto. Caso seja possível, convidar o manipulador de alimentos (profissional responsável pelo preparo da alimentação escolar) para participar da atividade.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

FLORIANÓPOLIS. Prefeitura. Secretaria Municipal De Educação. **Sabor na rede:** aproveitamento integral dos alimentos. v. 2. Disponível em: <[http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17\\_08\\_2010\\_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf](http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (Rio de Janeiro). **33 surpresas incríveis:** receitas saudáveis de aproveitamento integral de frutas, legumes e verduras. Disponível em: <<https://docs.google.com/file/d/0B6XIU48LvyF6UV9mNDZwVGtuVXc/edit>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

OLIVEIRA, S. P. de. **Orientações alimentares:** contribuição para os bancos de alimentos. Rio de Janeiro: EMBRAPA, 2006. 8 p. (Embrapa Agroindústria de Alimentos. Comunicado Técnico, 93). Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/416505/1/ct932006.pdf>>. Acesso em 22 ago. 2016.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. **Banco de alimentos e colheita urbana:** aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. (MESA Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>>.

SILVA, L. F. R. A. da. **Concepções norteadoras da prática pedagógica de professoras da educação infantil e uso pedagógico da culinária:** possíveis relações. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação)—Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/2628/4464.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

# Piquenique saudável

## OBJETIVO

Vivenciar a comensalidade, o consumo de alimentos e preparações culinárias saudáveis e prazerosas.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Definição do local em que será realizado o piquenique.
- Toalha.
- Cesta.
- Alimentos.
- Preparações culinárias.
- Utensílios.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 3 anos

- A. Escolher um momento do currículo ou aproveitar uma data festiva da escola para propor a realização de um piquenique com um cardápio saudável, escolhendo pratos que eles possam auxiliar na confecção.
- B. Caso as crianças nunca tenham feito um piquenique, utilizar imagens para que observem e comentem.

### Para crianças de 4 a 5 anos

- A. Fazer um levantamento prévio com o grupo sobre piqueniques (locais, tipos de alimentos consumidos).
- B. Fazer a lista das comidas e bebidas que serão preparadas. Em cada item da lista, conversar sobre quais ingredientes eles acham que serão necessários.
- C. Encaminhar a proposta para a casa, pedindo aos pais/responsáveis que enviem receitas das comidas escolhidas, sempre salientando sobre a necessidade de serem saudáveis e de fácil preparação.

- D. Com as receitas das famílias em mãos, escolher com as crianças quais as que acharam melhor para serem feitas.
- E. De acordo com a realidade da escola, organizar as etapas de confecção das comidas, o que deve ser feito na véspera, o que precisa ser feito no dia.
- F. Fazer a contagem de toalhas, pratos, copos, talheres, guardanapos e outros utensílios de cozinha que serão necessários.
- G. Distribuir as tarefas pelas crianças, respeitando a capacidade e a segurança de cada uma nos momentos de fracionar alimentos e manipular utensílios de cozinha.
- H. Ao final do piquenique, sugerir que façam um desenho ilustrando as etapas da atividade e um registro de texto coletivo sobre a experiência.

## COMPONENTE CURRICULAR

Objetos e processos de transformação;  
organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



## PONTO DE ATENÇÃO

- Aproveitar esta atividade para explorar a noção de tempo, marcando no calendário e fazendo a problematização conforme for chegando a data.
- Podem ser elaborados com os educandos cartas e bilhetes pedindo a autorização ou convidando a coordenação da escola para o evento.
- As famílias podem ser convidadas para participar desta atividade. O educador avalia o espaço da escola e organiza os critérios deste convite.
- Caso as famílias enviem receitas que não estão de acordo com a proposta do piquenique saudável, sugerir algumas. Podem ser preparados: biscoitos, saladas de frutas, bolos de frutas ou de hortaliças, sucos naturais, sanduíches com recheios de patê de hortaliças crus ralados e adicionados



### ***Patê de ricota com iogurte***

**Ingredientes:** 250 g de ricota fresca; 170 g de iogurte desnatado.

**Modo de preparo:** Bater os ingredientes no liquidificador até homogeneizar. Este patê pode ser temperado com ervas ou usado como base para fazer pasta de cenoura ou beterraba. Para isso, ralar a cenoura e/ou a beterraba e misturar o patê.

### ***Biscoito de fubá***

**Ingredientes:** 1 xícara de fubá fino; 1 xícara de amido de milho; 1 xícara de farinha de trigo (pode ser integral fina); 1 xícara de açúcar; 2 ovos pequenos; 2 colheres de sopa de manteiga; uma pitada de sal; 1 colher de sobremesa de fermento em pó; açúcar cristal para passar por fora antes de assar.

**Modo de preparo:** Juntar todos os ingredientes numa bacia e amassar até dar a liga. Fazer bolinhas da massa e passar no açúcar cristal. Colocar em tabuleiro untado e polvilhado com farinha com um pouco de distância entre as bolinhas. Assar em forno brando até as bordas ficarem douradas.

### ***Bolo de limão de liquidificador***

**Ingredientes:** 1 ½ xícara de açúcar; 2 colheres de sopa de raspas de limão; 2 ovos; 1/4 de xícara de óleo; 2/3 de xícara de leite; 1 xícara de farinha de trigo (pode ser integral fina); 1 colher de sopa de suco de limão; 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

**Modo de preparo:** Bater todos os ingredientes no liquidificador menos o fermento. Juntar à massa o fermento mexendo delicadamente. Colocar a massa em tabuleiro untado e esfarinhado e assar o bolo em forno médio até que a massa fique seca.

### ***Bolo de cenoura de liquidificador***

**Ingredientes:** 3 ovos, 3 copos de farinha de trigo (pode ser integral fina), 1 cenoura grande, 1 copo de açúcar, 1 copo de óleo, 1 colher de sopa de fermento em pó.

**Modo de preparo:** Bater tudo no liquidificador. Despejar a massa em forma untada com óleo e farinha. Assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar e secar.



#### **PONTO DE ATENÇÃO**

à ricota. Seguem exemplos de receitas simples de preparar.

- Outro ponto importante a ser cuidado é com a higiene, tanto dos alimentos quanto das mãos e do ambiente. No caso dos alimentos, o educador deve salientar que existem maneiras corretas de se higienizar os alimentos. Orientar que os alimentos devem ser higienizados conforme Quadro 1 “Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”, disponível na página 42. Neste caso, o educador deve esclarecer para os educandos que isto deve ser feito por um adulto. Caso seja possível, convidar o manipulador de alimentos (profissional responsável pelo preparo da alimentação escolar) para participar da atividade.



# Preparando o (meu) lanche

## OBJETIVO

Vivenciar o preparo de refeições, exercitando a autonomia.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Fazer um levantamento de cardápio da alimentação escolar e ver a possibilidade de os educandos ajudarem na preparação de algum dos lanches para sua turma. Os materiais serão selecionados de acordo com o que as crianças finalizarão na preparação.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 2 a 5 anos

- Escolher no cardápio da escola um dia em que no lanche tenham itens que sejam de simples preparo, como pão com requeijão, ou bolo, ou uma fruta fácil de descascar, lavar ou fracionar.
- O importante nesta atividade é fazer um planejamento com as crianças, retomando com elas os cuidados necessários de higiene e manipulação de utensílios de cozinha.

- A turma deve “planejar” a ação, ou seja, o que será necessário fazer e quem fica responsável pelo que.
- Ao descerem para o local do lanche, as crianças já encontram os materiais para executar as tarefas, como por exemplo: passar o requeijão, fracionar o bolo com uma espátula, descascar as bananas, lavar as frutas.

- Outro ponto importante a ser cuidado é com a higiene, tanto dos alimentos quanto das mãos e do ambiente. No caso dos alimentos, o educador deve salientar que existem maneiras corretas de se higienizar os alimentos. Orientar que os alimentos devem ser higienizados conforme Quadro 1 “Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras”, disponível na página 42. Neste caso, o educador deve esclarecer para os educandos que isto deve ser feito por um adulto. Caso seja possível, convidar o manipulador de alimentos (profissional responsável pelo preparo da alimentação escolar) para participar da atividade.

## COMPONENTE CURRICULAR

Independência e autonomia.



## PONTO DE ATENÇÃO

- As crianças não prepararão o lanche para toda a escola, apenas o que elas consumirão. Esta atividade não é para ser feita dentro da cozinha da escola, e sim no local onde já se alimentarão.
- Pode-se até criar uma situação em que os manipuladores de alimentos mandem um bilhete para a turma pedindo a ajuda para a preparação, tendo no bilhete já a tarefa que lhes caberá.
- Antes de iniciar qualquer prática culinária, o educador deve apresentar os utensílios de cozinha que serão utilizados (facas, colheres, tábuas de corte, rolos de massa, tabuleiros, liquidificador, batedeira etc.) questionando sua utilidade e como devem ser manipulados.

## Visita à cozinha da escola

### COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



### PONTO DE ATENÇÃO

- Escolher um horário em que a cozinha não esteja em funcionamento para garantir tanto a segurança das crianças quanto a higiene dos alimentos durante seu preparo.

### OBJETIVO

Perceber a organização de alimentos e de utensílios na cozinha, valorizando a atuação dos profissionais envolvidos na alimentação escolar.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Agendar com os manipuladores de alimentos qual o melhor horário para uma visita da turma.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

#### Para crianças de 3 a 5 anos

- Em uma roda de conversa lançar o questionamento: *o que é necessário ter numa cozinha? Por quê? Onde ficam guardados os alimentos? Por quê?*
  - Pedir que os educandos observem em suas casas o que tem na cozinha e conversem sobre isso com seus pais/responsáveis.
  - Em outro momento, fazer um levantamento do que eles pesquisaram em casa e listar. Logo após a listagem, questionar: *quem fica sempre na cozinha de casa? E aqui na escola, tem cozinha? Quem fica sempre lá? Sabe o nome desta profissão? Onde aprenderam a fazer comida? São elas que compram os alimentos?* Caso haja algum questionamento ou divergência de opiniões, anotar.
  - Combinar com os educandos o que observarão na visita à cozinha da escola e montar um roteiro de perguntas para os manipuladores de alimentos.
- Colocar um símbolo, combinado com a turma, à frente de cada pergunta para lembrarem-se do que se trata.
  - Para as turmas mais velhas, pode-se aproveitar para escrever um bilhete agendando a visita/entrevista.
  - Durante a visita, instigar que as crianças comparem as diferenças entre os tamanhos dos utensílios e armários da escola com os de casa, a quantidade de pratos e outros detalhes.
  - Caso seja possível, combinar com um dos manipuladores de alimentos para ser o guia da visita, deixando que as próprias crianças tirem suas dúvidas.
  - Após a entrevista escolher um registro para a atividade de acordo com a realidade de cada turma: um desenho com texto coletivo, fotos num mural ou cada criança faz um desenho registrando a resposta que ela mais gostou.

# Como a comida chegou até aqui?

## OBJETIVO

Refletir sobre o caminho percorrido pelos alimentos e sobre os profissionais envolvidos no sistema alimentar.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Cartão com uma figura de um prato de comida.

## DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

### Para crianças de 4 a 5 anos:

- Escolher um prato da alimentação escolar ou uma figura de prato de comida cheio. Iniciar uma roda de conversa: *o que tem neste prato de comida? Quem trabalhou para que eu pudesse comer esta comida?*
- A cada profissão citada, retomar o fio da fala (como no gênero de história acumulativa). Exemplo: se eles disserem “a merendeira da escola fez a comida e a diretora comprou a comida no mercado”, o educador retoma: “Então a diretora comprou a comida no mercado e a merendeira fez a comida, mas: quem colocou a comida no mercado? Quem levou a comida até lá, onde eles plantaram?”. A cada resposta, retomar o fio de novo, exemplo: “Então vocês me disseram que o fazendeiro plantou e colheu o arroz, ele vendeu para o dono da fábrica, o dono da fábrica ensacou o arroz e colocou no caminhão, o motorista do caminhão levou o arroz para o mercado, o vendedor colocou o arroz na prateleira, o dono do mercado vendeu o arroz para a diretora, a diretora deu o arroz para a merendeira e ela fez a comida”.
- Listar as profissões que eles citaram quando descreveram as pessoas envolvidas.
- Em seguida instigar a inclusão de outras profissões que estão envolvidas com a alimentação caso não tenham aparecido na roda de conversa (padeiros, feirantes, verdureiros, açougueiros, nutricionistas...).

## COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.



## PONTO DE ATENÇÃO

- A atividade também pode ser realizada utilizando cartões com figuras dos profissionais envolvidos no sistema alimentar.
- Caso algum pai, responsável ou parente de alguma criança exerça uma dessas profissões, convidá-lo para conversar com a turma sobre seu trabalho. Neste caso, o planejamento da conversa segue os mesmos passos da entrevista com os manipuladores de alimentos.

## Refletindo sobre o direito à alimentação

### COMPONENTE CURRICULAR

Organização dos grupos e seu modo de ser, viver e trabalhar.

### OBJETIVO

Reconhecer o direito de todas as crianças à alimentação adequada e saudável.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS E ORGANIZAÇÃO PRÉVIA

- Declaração dos direitos das crianças.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

#### Para crianças a partir dos 5 anos

- A. Falar em direitos humanos para a educação infantil é uma tarefa bastante delicada, pois nesta faixa etária as crianças estão na fase do raciocínio pré-operatório e é exigir demais que elas consigam compreender este conceito. Percebemos, no entanto, que podemos tratar tal assunto com base na abordagem sobre os direitos das crianças.
- B. Em roda de conversa questionar: *o que é um direito? Existem algumas regras de como as pessoas devem ser tratadas? Existem regras/combinados na sala de aula/escola? Quais vocês acham que devem ser os direitos das crianças?* Fazer uma listagem.
- C. Em seguida, ler com as crianças a poesia “O Direito das crianças” de Ruth Rocha, parando em alguns pontos para ver se as crianças estão entendendo. Nos trechos relacionados à alimentação, questionar o que elas entendem por alimentação saudável e adequada.
- D. Após a leitura e os comentários, pedir que as crianças se dividam em duplas ou trios para fazerem um desenho sobre o texto trabalhado.
- E. Elas registram em imagens algum dos direitos discutidos.
- F. Em outro momento, as duplas ou trios apresentarão seus desenhos e explicarão para o grupo qual o direito que eles representaram.
- G. Deixar os desenhos expostos sobre as mesas de trabalho e pedir que as crianças circulem pela sala para poderem apreciar os detalhes de cada imagem.

## OS DIREITOS DAS CRIANÇAS

Toda criança no mundo  
 Deve ser bem protegida  
 Contra os rigores do tempo  
 Contra os rigores da vida  
 Criança tem que ter nome  
 Criança tem que ter lar  
 Ter saúde e não ter fome  
 Ter segurança e estudar.  
 Não é questão de querer  
 Nem questão de concordar  
 Os direitos da criança  
 Todos têm de respeitar.  
 Tem direito à atenção  
 Direito de não ter medos  
 Direito a livros e a pão  
 Direito de ter brinquedos.  
 Mas criança também tem  
 O direito de sorrir.  
 Correr na beira do mar,  
 Ter lápis de colorir...  
 Ver uma estrela cadente,  
 Filme que tenha robô,  
 Ganhar um lindo presente,  
 Ouvir histórias do avô.  
 Descer do escorregador,  
 Fazer bolha de sabão,  
 Sorvete, se faz calor,  
 Brincar de adivinhação.  
 Morango com chantilly,  
 Ver mágico de cartola,  
 O canto do bem-te-vi,  
 Bola, bola, bola, bola!  
 Lamber o fundo da panela  
 Ser tratada com afeição  
 Ser alegre e tagarela  
 Poder também dizer não!  
 Carrinhos, jogos, bonecas,  
 Montar um jogo de armar,  
 Amarelinha, petecas,  
 E uma corda de pular.  
 Um passeio de canoa,  
 Pão lambuzado de mel,

Ficar um pouquinho à toa...  
 Contar estrelas no céu...  
 Ficar lendo revistinha,  
 Um amigo inteligente,  
 Pipa na ponta da linha,  
 Um bom dum cachorro quente.  
 Festejar o aniversário,  
 Com bala, bolo e balão!  
 Brincar com muitos amigos,  
 Dar pulos no colchão.  
 Livros com muita figura,  
 Fazer viagem de trem,  
 Um pouquinho de aventura...  
 Alguém para querer bem...  
 Festinha de São João,  
 Com fogueira e com bombinha,  
 Pé de moleque e rojão,  
 Com quadrilha e bandeirinha.  
 Andar debaixo da chuva,  
 Ouvir música e dançar.  
 Ver carreira de saúva,  
 Sentir o cheiro do mar.  
 Pisar descalça no barro,  
 Comer frutas no pomar,  
 Ver casa de João-de-barro,  
 Noite de muito luar.  
 Ter tempo pra fazer nada,  
 Ter quem penteie os cabelos,  
 Ficar um tempo calada...  
 Falar pelos cotovelos.  
 E quando a noite chegar,  
 Um bom banho, bem quentinho,  
 Sensação de bem-estar...  
 De preferência um colinho.  
 Uma caminha macia,  
 Uma canção de ninar,  
 Uma história bem bonita,  
 Então, dormir e sonhar...  
 Embora eu não seja rei,  
 Decreto, neste país,  
 Que toda, toda criança  
 Tem direito a ser feliz!!!

Fonte: Os direitos das crianças segundo Ruth Rocha. Editora Salamandra, Rio De Janeiro, 2ª edição, 2014.

### SUGESTÃO DE MATERIAL COMPLEMENTAR

FBRASIL. Estatuto da criança e do adolescente: Lei Federal nº 8069, de 13 de julho de 1990: versão atualizada 2012. 7. ed. [2012]. Disponível em: <<http://9cndca.sdh.gov.br/legislacao/Lei8069.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

### SUGESTÃO DE MÚSICA

#### **Direito da Criança** - Mara Maravilha

Criança tem direito a se alimentar  
Criança tem direito a se educar  
Saúde é preciso, precisa cuidar  
E todas as crianças têm direito a um lar  
Criança tem direito pra se respeitar  
Não pode no papel esse direito ficar  
E o mundo inteiro tem que entender  
Que o direito da criança é pra valer  
Futuro do mundo

Não pode sofrer nenhum tipo de agressão  
Criança amada  
Só tem carinho e amor no coração  
refrão:  
Já é a hora de mudar  
Com os direitos da criança  
Não é pra se brincar  
Refrão...

#### **Deveres e Direitos** - Toquinho

Crianças, iguais são seus deveres e direitos.  
Crianças, viver sem preconceito é bem melhor.  
Crianças, a infância não demora, logo, logo vai passar,  
Vamos todos juntos brincar.  
Meninos e meninas,  
Não olhem cor, nem religião, nem raça.  
Chamem os quem não tem mamãe,  
Que o papai tá lá no céu,  
E os que dormem lá na praça.  
Meninos e meninas,  
Não olhem raça, religião nem cor.  
Chamem os filhos do bombeiro,  
Os dois gêmeos do padeiro

E o caçula do doutor.  
Crianças, a vida tem virtudes e defeitos.  
Crianças, viver em harmonia é bem melhor.  
Crianças, a infância não demora, logo, logo vai passar,  
Vamos todos juntos brincar.  
Meninos e meninas,  
O futuro ninguém adivinha.  
Chamem os quem não tem ninguém,  
Pois criança é também  
O menino trombadinha.  
Meninos e meninas,  
Não olhem cor nem raça ou religião.  
Bons amigos valem ouro,  
A amizade é um tesouro  
Guardado no coração.



## Bibliografia

AZEVEDO, E. Alimentação e modos de vida saudável. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 31-36, 2004. Disponível em: <<http://www.urbal.piracicaba.sp.gov.br/download/Sa%FAde%20em%20Revista%20-%20Seguran%E7a%20Alimentar.pdf>>. Acesso em: 31 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 16 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 16 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais: caderno de atividades**. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015132151Cadernos\\_de\\_EAN\\_-\\_o\\_DHAA\\_e\\_o\\_fortalecimento\\_de\\_vinculos\\_familiares\\_e\\_comunitarios\\_-\\_Caderno\\_de\\_Atividades.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015132151Cadernos_de_EAN_-_o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-_Caderno_de_Atividades.pdf)>. Acesso em: 31 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação alimentar e nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais: caderno teórico**. Brasília, 2015. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015130014Cadernos\\_de\\_EAN\\_-\\_o\\_DHAA\\_e\\_o\\_fortalecimento\\_de\\_vinculos\\_familiares\\_e\\_comunitarios\\_-\\_Caderno\\_Teorico.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/04052015130014Cadernos_de_EAN_-_o_DHAA_e_o_fortalecimento_de_vinculos_familiares_e_comunitarios_-_Caderno_Teorico.pdf)>. Acesso em: 31 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <[http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)>. Acesso em: 31 ago. 2016.

CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, S. A. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Coord.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 18-34.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, jan. 2011. Disponível: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, out./dez. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n4/a11v16n4.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, v. 7, n. 16, dez. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-71832001000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-71832001000200008&script=sci_arttext)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

MIRANDA, R. S. **Alimentação adequada e saudável: uma questão de direito humano**. 2007. Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/textos/alimentacao-e-cultura/164-alimentacao-adequada-e-saudavel-uma-questao-de-direito-humano>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009)>. Acesso em: 22 ago. 2016.



## 7 COTIDIANO ALIMENTAR NA UNIDADE ESCOLAR



Um aspecto central para o processo de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é garantir a coerência entre as práticas educativas e as rotinas escolares que envolvem a alimentação. A convivência na sala de aula propriamente dita, o momento da refeição, os passeios e outras atividades extramuros e os alimentos partilhados pelos educadores e pais em seus lanches e comemorações são exemplos de oportunidades em que essa coerência deve ser buscada. As vivências cotidianas são fundamentais para construir valores, atitudes e práticas. Afinal, são elas, mais do que qualquer ação educativa formal, que propiciarão o desenvolvimento de uma cultura de alimentação saudável. Nesse sentido, cabe, por exemplo, refletir sobre os momentos de alimentação nas instituições de ensino quanto a diferentes aspectos: o local é arejado e acolhedor? Destinamos tempo suficiente para que as refeições sejam tranquilas? O espaço comporta o número de crianças atendidas em cada horário? O que e como comem nossas crianças quando estão na escola e na família? Nos momentos de celebração, são privilegiadas receitas criativas, que valorizem a cultura alimentar e evitem alimentos ultraprocessados?

Além das práticas educativas, a promoção da alimentação saudável requer que a unidade escolar seja um ambiente que: garanta o acesso a uma alimentação baseada em alimentos frescos e *in natura* ou minimamente processados, que contemple a presença dos diversos grupos de alimentos e que seja variada e oferecida de forma atrativa e saborosa; proteja as crianças da exposição a produtos ultraprocessados; promova a autonomia por meio das práticas alimentares; e valorize a cultura alimentar das famílias e da região. Nesta perspectiva, o Programa Nacional de Alimentação Escolar configura-se como política pública estratégica

para a consolidação de um ambiente escolar que efetivamente promova a alimentação saudável porque garante a oferta de refeições saudáveis diariamente aos educandos e prevê a realização de ações de EAN. A seguir, serão detalhados aspectos fundamentais do cotidiano escolar para a promoção da alimentação adequada e saudável. Informações adicionais sobre este tema, voltados às crianças que estão em creches, estão disponíveis no material *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável: livreto para gestores*, que compõe a série da qual este Caderno faz parte.

**A oferta de água e, também, de alimentos e refeições saudáveis condizentes com o momento do curso da vida** que está sendo vivenciado pelos educandos é a base das ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. O **sabor das refeições** e o **modo como são oferecidas aos educandos** também são fundamentais, já que o ato de comer envolve todos os sentidos, inclusive a visão. A maneira como os alimentos são dispostos no prato é um dos fatores determinantes da aceitação e consumo dos alimentos. Além disso, o contato com alimentos diversificados e relacionados à cultura familiar e regional é essencial para o aprendizado e a ampliação do repertório alimentar. A oferta de alimentos saudáveis, em si, não garante que as crianças irão aceitá-los.

Além de cuidar para que as refeições sejam saborosas, é fundamental garantir que **ações de incentivo ao seu consumo** aconteçam tanto no momento das refeições na unidade escolar quanto nas atividades educativas desenvolvidas cotidianamente. Sendo assim, é necessário conhecer, entender e lidar de forma construtiva com a resistência a certos alimentos por parte de educandos, manipuladores de alimentos e professores.



A alimentação no ambiente escolar também pode colaborar para o **desenvolvimento da autonomia** dos educandos, que pode ser estimulada por meio das práticas envolvidas no processo de alimentação, como por exemplo, sentar-se à mesa, manipular talheres e copos, ajudar a arrumar a mesa, retirar pratos usados. A troca da colher pelo garfo e a posterior oferta da faca dependerá da estrutura de cada instituição e da capacidade de cada educando. Uma prática que promove a autonomia é dar aos educandos a oportunidade de escolherem o que e o quanto querem comer dentro do cardápio oferecido. Essa prática pressupõe uma organização mínima e acompanhamento pelos educadores, que devem estimular o consumo de todos os grupos de alimentos.

A hora da refeição é um momento especial para a **prática da comensalidade**. Por isso, ela deve ser prazerosa, tranquila, alegre e partilhada entre amigos. Em algumas unidades escolares existe uma regra de fazer silêncio durante a refeição. Ainda que tranquilidade colabore para uma boa alimentação, o momento da refeição é um espaço privilegiado de socialização e de trocas de experiências. Alimentar-se de forma saudável também inclui a partilha, a conversa, o prazer e o afeto no momento da refeição.

**O respeito e a valorização da cultura e da sociobiodiversidade alimentar** também se expressa nas rotinas escolares por meio da escolha dos alimentos que compõem o cardápio e da valorização dos rituais de partilha dos alimentos e refeições próprios de cada realidade. Isso contribuirá para que o educando reconheça e valorize sua região, a história de sua família e de sua comunidade.



A promoção da alimentação saudável no ambiente escolar se traduz, também, na implementação **de práticas e rotinas que contribuam para se evitar (ou superar) o desperdício de alimentos**, tanto no momento do preparo quanto no de distribuição das refeições. São exemplos dessas práticas: preparar uma quantidade de refeições condizente com o número de educandos presentes em cada dia; garantir as condições necessárias para que as preparações sejam saborosas; usar, no preparo das refeições, quantidade de alimentos adequada ao consumo esperado (*per capita*); na distribuição das refeições, porcionar as preparações de acordo com as necessidades dos educandos. Dar aos educandos a oportunidade de escolherem quanto comerão é uma prática que, além de promover autonomia, ajuda a diminuir o desperdício. Apenas falar sobre desperdício não cria hábitos e conscientização sobre o assunto, este é um fazer rotineiro.

A **atenção aos educandos com necessidades alimentares especiais e outras necessidades especiais** também é um importante aspecto da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar e expressa uma dimensão da garantia do direito humano à alimentação adequada, que é o princípio da equidade: cuidar de maneira diferente daqueles que apresentam necessidades específicas. Esse cuidado pode se traduzir na escolha de determinados alimentos e alterações nos cardápios e, também, na adaptação da forma de se oferecer a refeição (por exemplo, tipo de talher, fracionamento da preparação, retirada de partes das frutas etc.). A parceria com os profissionais/unidades de saúde pode contribuir para uma abordagem qualificada desses casos.

## Bibliografia

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Alimentação escolar (PNAE):** legislação. Brasília, c2012. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-legislacao>>. Acesso: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da Educação Básica. Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=LEI&num\\_ato=00011947&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2009&sgl\\_orgao=NI](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=LEI&num_ato=00011947&seq_ato=000&vlr_ano=2009&sgl_orgao=NI)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006.** Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=PIM&num\\_ato=00001010&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2006&sgl\\_orgao=MEC/MS](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=PIM&num_ato=00001010&seq_ato=000&vlr_ano=2006&sgl_orgao=MEC/MS)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013.** Disponível em: <[https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl\\_tipo=RES&num\\_ato=00000026&seq\\_ato=000&vlr\\_ano=2013&sgl\\_orgao=FNDE/MEC](https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=RES&num_ato=00000026&seq_ato=000&vlr_ano=2013&sgl_orgao=FNDE/MEC)>. Acesso em: 22 ago. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação; CONSELHO NACIONAL DA EDUCAÇÃO. **Diretrizes curriculares nacionais gerais da educação básica.** Brasília, 2013. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192)>. Acesso em: 22 ago. 2015.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais:** introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2016.