

## **1 – Atividade EAN N° 1: Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira**

*Duração total: ~120 minutos*

*Atividade de EAN baseada no módulo I do instrumento de Implementação do GAPB*

Este será o primeiro encontro deste grupo na atividade de EAN, nele é importante que os estudantes e facilitadores possam compreender com clareza os objetivos da atividade de EAN (atividade 1), se apresentar e conhecer um pouco uns aos outros (atividade 2), além de estabelecer pactos coletivos para o encontro (atividade 3). Após as três primeiras atividades, será feito um alinhamento dos conceitos relacionados à alimentação saudável e aos princípios do GAPB (atividade 4), em diálogo com o próprio Guia e com as suas experiências individuais e coletivas.

Antes de começar, é importante separar todo o material necessário para a atividade de EAN, além de garantir que o espaço para a atividade seja adequado e que a agenda da escola foi organizada para que os alunos possam participar das capacitações.

### ***1.1 Atividade I - Programação e objetivos da atividade de EAN I***

1.1.1 Atividade: Explicação sobre a proposta das capacitações e leitura do programa e objetivos da atividade de EAN I.

1.1.2 Duração total: ~15 minutos

1.1.3 Material necessário:

a) Objetivos e cronograma de todas as atividades de EAN impressos.

1.1.4 Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN;
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na primeira atividade de EAN deste projeto;
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN I;
- d) Esclarecer possíveis dúvidas em relação às atividades da oficina.

1.1.5 Descrição da atividade

Os facilitadores deverão conduzir uma explicação sobre a proposta da atividade de EAN e fazer uma leitura sobre a programação proposta para a primeira atividade de EAN e seus objetivos.

1.1.6 Resultados esperados:

- a) Esclarecimento de dúvidas referentes à atividade de EAN que será realizada
- b) Compreensão por parte dos estudantes dos objetivos do projeto e do trabalho proposto nesta atividade de EAN especificamente.

## **1.2 Atividade II - Acolhendo o grupo**

1.2.1 Atividade: Apresentação dos participantes e da equipe condutora da atividade de EAN e integração do grupo utilizando dinâmica de apresentação.

1.2.2 Duração total: ~20 minutos

1.2.3 Material necessário:

- a) Pedacos de papel em branco
- b) Canetas esferográficas

1.2.4 Objetivos:

- a) Fazer a apresentação pessoal dos participantes da atividade de EAN e da equipe condutora;
- b) Promover a integração dos envolvidos.

1.2.5 Descrição da atividade:

O facilitador irá entregar um pedaço de papel em branco para os participantes e estimulá-los a lembrar de um alimento da infância e registrar no papel entregue. Em seguida, cada estudante deverá se apresentar (nome, idade e alimento), justificar o porquê de sua escolha (valor afetivo, sabor, valor nutricional, receita preferida, entre outros).

1.2.6 Resultados esperados:

- a) Integração e aproximação do grupo;
- b) Gerar ambiente favorável ao trabalho coletivo.

## **1.3 Atividade III - Acordo de trabalho**

1.3.1 Atividade: Identificação dos valores e regras de condutas consideradas relevantes para o trabalho em grupo e construção coletiva do acordo de trabalho.

1.3.2 Duração total: ~30 minutos

1.3.3 Material necessário:

- a) Caneta hidrográfica diversas cores (canetinhas);
- b) Papel kraft (papel pardo) ou tipo flipchart;
- c) Fita adesiva.

1.3.4 Objetivos:

- a) Identificar e discutir valores e regras de condutas pessoais e comuns ao grupo que favoreçam o desenvolvimento das atividades.

b) Estabelecer coletivamente as regras para a boa convivência e funcionamento do grupo durante os trabalhos.

#### 1.3.5 Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá esclarecer que neste momento a turma irá identificar quais pontos são considerados importantes para o trabalho em grupo. Orienta-se que sejam discutidas questões como participação, colaboração, compromisso com o grupo, escuta e fala respeitosa, entre outros. Para tanto, o(a) facilitador(a) deverá conduzir a atividade a partir da seguinte dinâmica: em um cartaz escrever a seguinte frase: “Durante a nossa atividade de EAN devemos (completar com as respostas dos participantes em relação as regras de convivência), seguido de SEMPRE, NUNCA ou ÀS VEZES. O(a) facilitador(a) deve registrar as normas estabelecidas pela turma e fixá-las em local de fácil visualização durante toda a atividade de EAN. O acordo poderá ser retomado sempre que necessário. Lembrar que as regras do acordo não são fixas, e que podem ser alteradas na medida em que a turma sentir necessidade.

#### 1.3.6 Resultados esperados:

- a) Expressão de valores e sentimentos quanto à normas para um bom/eficiente trabalho em grupo;
- b) Construção coletiva das regras da turma.

### ***1.4 Atividade IV - O que é alimentação saudável para ti? (apresentando e falando dos princípios do Guia)***

1.4.1 Atividade: A primeira atividade relacionada à Nutrição, de fato, na primeira atividade de EAN será construir um mural com uma ‘nuvem de significados’ sobre alimentação saudável. Depois, a ideia é fomentar uma discussão sobre o conceito de alimentação saudável e de saúde, de acordo com o proposto pelo Sistema Único de Saúde. Por fim, o último objetivo dessa atividade será fazer uma abordagem sobre o paradigma da alimentação saudável recomendado pelo Guia Alimentar.

1.4.2 Duração total: ~45 minutos

#### 1.4.3 Material necessário:

- a) Pedacos de papel em branco;
- b) Pincel atômico;
- c) E.V.A., cartolina ou outra estrutura recortada em forma de nuvem de pensamento na qual deverá estar escrita a frase “Alimentação saudável é:”;
- d) Fita adesiva.

#### 1.4.4 Objetivos:

- a) Apresentar o conceito de saúde proposto pela OMS;
- b) Apresentar o Guia Alimentar para a População Brasileira aos estudantes;
- c) Construir coletivamente com os estudantes o conceito de alimentação saudável;

- d) Despertar para o real significado, representação e importância da palavra 'alimentação' para cada indivíduo e para o coletivo;
- e) Apresentar os princípios que orientaram a elaboração do Guia Alimentar.

#### 1.4.5 Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá solicitar que cada estudante escreva uma palavra que simbolize o significado de alimentação saudável em um pedaço de papel. Dado o tempo para reflexão pessoal e escolha da palavra, os indivíduos que forem concluindo a atividade deverão dirigir-se até o mural/nuvem confeccionada em E.V.A. (ou outro material) com a frase: "Alimentação adequada e saudável é:", e fixar seu papel com a sua respectiva palavra escrita. Quando todos tiverem realizado a tarefa, o(a) facilitador(a) deverá ler as palavras que foram fixadas na nuvem/mural. Após, o(a) facilitador(a) deverá pegar a nuvem de palavras formada pela definição de alimentação saudável dada pelos mesmos estudantes nas entrevistas do *baseline* (questão D1 do questionário - *O que você entende por alimentação saudável?*) e estimular uma reflexão coletiva sobre o que significa alimentação adequada e saudável a partir do que foi expressado no mural, além de fazer uma comparação sobre as variações na conceituação de alimentação saudável entre o *baseline* e a atividade de EAN nº1. Em seguida, constrói-se o conceito de alimentação saudável referenciado pelo grupo.

No segundo momento, o(a) facilitador(a) deverá apresentar aos estudantes o resultado das respostas referente às perguntas G1 (*Você já participou de alguma atividade sobre alimentação e nutrição desenvolvida por profissionais de saúde na escola?*) e G2 (*Você conhece ou já ouviu falar do Guia Alimentar para a População Brasileira?*) do questionário. O próximo passo será explicar aos estudantes os motivos de estarem realizando aquele estudo, explicando, de forma sucinta, o cenário epidemiológico do consumo alimentar, do sobrepeso e da obesidade e das doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil, enfatizando o cenário específico para crianças e adolescentes.

Após apresentar tais resultados e justificar a realização da pesquisa, o(a) facilitador(a) deve fazer uma breve apresentação sobre o Guia Alimentar (ano, como é sua estrutura e organização, etc). Em seguida, o(a) facilitador(a) deverá abordar o conceito de alimentação adequada e saudável recomendado pelo Guia Alimentar. A partir do que foi construído na nuvem, o(a) facilitador(a) deve explorar o tema, fazendo uma síntese do que foi diagnosticado no grupo e dialogando com os princípios que orientaram a construção do Guia e a definição de Alimentação Adequada e Saudável apresentada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, localizando junto aos participantes a página 08 do documento que trata: "A alimentação adequada e saudável é 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, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis."

Em seguida, deverá ser feita a leitura da página 23 do Guia Alimentar “Os cinco princípios que orientam a elaboração deste Guia”. Para estimular a participação do grupo, o(a) facilitador(a) poderá convidar algum(ns) estudante(s) para ler. Esses pontos resumem bem o conceito de Alimentação Adequada e Saudável, facilitando a compreensão dele.

1.4.6 Resultados esperados:

- a) Expressão dos participantes sobre o conceito de alimentação saudável;
- b) Construção coletiva do conceito de alimentação saudável;
- c) Compreensão do paradigma da alimentação saudável adotado pelo Guia Alimentar.

### **1.5 Atividade V - Encerramento da atividade de EAN n° 1**

1.5.1 Atividade:

1.5.1.1 Realizar uma conversa com os estudantes sobre os principais pontos abordados na primeira atividade de EAN do projeto. Esse espaço também servirá para o esclarecimento de eventuais dúvidas e para a confirmação do local e horário do próximo encontro.

1.5.1.2 Realizar uma atividade de dispersão preparando os estudantes para o próximo encontro, que ocorrerá cerca de trinta dias depois.

1.5.2 Duração: ~10 minutos

1.5.3 Material necessário: Programação da atividade de EAN n° 1 impressa e questões referentes à atividade de dispersão.

1.5.4 Objetivo:

- a) Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no primeiro encontro de capacitações.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação à primeira atividade de EAN.
- c) Propor uma atividade de dispersão para manter o engajamento até a próxima atividade de EAN.

1.5.5 Descrição da atividade:

1.5.5.1 O(a) facilitador(a) deverá mostrar como foi atingido cada objetivo do primeiro módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que aprendeu-se na atividade de EAN atual com o que será tratado na próxima atividade de EAN (distribuição de alimentos em grau de processamento e grupos de alimentos).

1.5.5.2 Propor aos educandos que tragam cinco ou mais imagens de alimentos que eles e sua família tenham o hábito de consumir.

Finalizar apresentando a data e local do próximo encontro.

1.5.6 Resultados esperados:

a) Retomar o debate realizado e garantir o alinhamento do que foi discutido.

## **2 - Atividade EAN N° 2: Classificação dos alimentos**

*Duração total: ~120 minutos*

*Atividade de EAN baseada no módulo II do instrumento de Implementação do GAPB e na atividade 7 do caderno de atividades “Promoção da alimentação adequada e saudável - Ensino Fundamental II”.*

Esta atividade de EAN vai abordar um importante capítulo do Guia Alimentar, o capítulo 2, que trata da classificação dos alimentos segundo extensão e propósito do seu processamento e as recomendações sobre o seu consumo (atividades II e III). Será uma atividade de EAN em que muitos conhecimentos novos poderão ser apresentados aos estudantes e, por isso, buscamos alguns recursos didático-pedagógicos para facilitar esse processo. Antes de começar, é importante separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade seja adequado e que a agenda da escola esteja organizada para que os alunos possam participar das capacitações.

### *- Estrutura e materiais necessários*

As atividades devem acontecer em um local em que os estudantes possam se sentar em círculo e, durante o módulo, se dividir em pequenos grupos. O espaço também deve comportar a projeção de informações/apresentações. Caso não seja possível, devem-se utilizar alternativas para que o conteúdo possa ser apresentado. O material deve sempre ser suficiente para todos os participantes.

- a) Objetivos e cronograma do módulo II impressos
- b) Placas com a classificação escrita (*in natura* e minimamente processados; processados; óleos, gorduras, sal e açúcar; e ultraprocessados).
- c) Alimentos diversos de todas as categorias de processamento de alimentos;
- d) Exemplares do GAPB ou cópia das páginas 49 e 50
- e) Papel Kraft ou cartolina branca
- f) Canetas hidrográficas coloridas
- g) Etiquetas com classificação de processamento dos alimentos
- h) Etiquetas com nomes dos grupos de alimentos
- i) Fita adesiva
- j) Cola e tesoura

### ***Atividade I - Programação e objetivos da atividade de EAN n° 2***

- Atividade: Explicação sobre a proposta da oficina e leitura da programação e objetivos da atividade de EAN

- Duração total: ~15 minutos

- Material necessário: Objetivos e cronograma da atividade de EAN impressos

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na segunda atividade de EAN
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN
- d) Esclarecer dúvidas referentes às atividades propostas

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma explanação sobre a proposta da atividade de EAN n° 2 e, em seguida, uma leitura e orientação sobre a programação proposta para a segunda atividade de EAN e os seus objetivos. Em seguida, o facilitador irá reforçar brevemente o que foi abordado na atividade de EAN anterior.

- Resultados esperados:

- a) Esclarecimento de dúvidas referentes ao tema para ser abordado nesta atividade de EAN
- b) Compreensão dos objetivos do trabalho proposto
- c) Resgate do conteúdo trabalhado no módulo anterior

### ***Atividade II - Classificando os alimentos segundo o nível de processamento***

- Atividade: Esta atividade está estruturada em três momentos, que serão realizados em um mesmo dia. Primeiro, iremos resgatar a atividade de dispersão da atividade de EAN anterior, verificando quem trouxe as imagens de alimentos selecionadas. Além disso, será apresentado o diagnóstico do conhecimento dos alunos que foi obtido através da aplicação do questionário, bem como uma exposição dialogada será feita com a turma sobre o nível de processamento dos alimentos.

- Duração total: ~60 minutos

- Material necessário:

- a) Alimentos diversos de todas as categorias de processamento dos alimentos;

- Objetivos:

- a) Elucidar os estudantes sobre os níveis de processamento dos alimentos, de acordo com a classificação dos alimentos adotada pelo Guia Alimentar;
- b) Trabalhar na desconstrução de mitos ou conceitos equivocados na classificação dos alimentos;
- c) Esclarecer dúvidas dos estudantes referentes ao tema.

- Descrição da atividade:

*Etapa 1)* Dividir a turma em grupos de, no máximo, cinco componentes. Cada grupo terá cerca de 15 a 20 imagens de alimentos trazidas por eles (a equipe de facilitadores precisa estar atenta e ter em mãos imagens de alimentos, para o caso de os alunos esquecerem de levar!). Propor que os grupos desenhem uma casa de tamanho grande na cartolina. Os grupos devem responder a seguinte pergunta: “*Quais alimentos que entram nas suas casas?*”, colocando as figuras de alimentos dentro da casa.

*Etapa 2)* O(a) facilitador(a) fará uma explanação sobre a classificação dos alimentos, explicando cada grupo e com respectivos exemplos, as razões para consumi-los na forma e frequência indicada no Guia Alimentar e esclarecer mitos e erros de classificação. Além disso, o(a) facilitador(a) deverá apresentar o resultado da classificação dos alimentos feita pelos alunos nas entrevistas do baseline, fazendo um diagnóstico junto com os estudantes.

*Etapa 3)* Os alunos serão estimulados a classificar os alimentos de acordo com o grau de processamento. Os grupos deverão identificar a qual categoria pertence cada um dos alimentos que entraram na casa, marcando-os com cores diferentes. É possível que não haja exemplos de alimentos para todas as categorias ou, ainda, que alimentos frequentemente consumidos não estejam entre as figuras selecionadas. Nesses casos, estimulá-los a escrever o nome de pelo menos três alimentos de cada um dos grupos para os quais não há imagem, mas que são consumidos cotidianamente em suas casas. Estimular os estudantes a observarem a maior e a menor participação das diferentes categorias de alimentos. Em seguida, convidar um relator de cada grupo a partilhar com o restante da turma o que foi produzido. Identificar coletivamente pontos comuns e diferenças entre os grupos.

*Etapa 4)* Propor que os grupos apontem vantagens e desvantagens para a cultura, a saúde, e o meio ambiente do consumo de cada categoria dos alimentos a partir das seguintes questões norteadoras:

- Quais categorias de alimentos mais contribuem para o fortalecimento da cultura alimentar tradicional, para o convívio social e para a preservação do ambiente?
  - E quais representam uma quebra de corrente nessa cultura, desestimulam o convívio e degradam o meio ambiente?
  - Em que medidas esses diferentes alimentos contribuem (ou não) para a sua saúde?
- Resultados esperados: Que haja compreensão por parte dos estudantes sobre os diferentes níveis de processamento dos alimentos e da adoção desses critérios pelo Guia Alimentar.

### ***Atividade III - Encerramento da atividade de EAN nº 2.***

- Atividade: Realizar uma conversa com os estudantes sobre os principais pontos abordados na segunda atividade de EAN do projeto. Esse espaço também servirá para o esclarecimento de eventuais dúvidas e para a confirmação do local e horário do próximo

encontro. Por fim, deve ser propoer uma atividade de dispersão aos estudantes para manter o engajamento até a próxima atividade de EAN.

- Duração: ~10 minutos

- Material necessário: Programação da atividade de EAN n° 2 impressa.

- Objetivo:

a) Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no segundo encontro de capacitações.

b) Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação à segunda atividade de EAN.

- Descrição da atividade:

*Etapa 1)* O(a) facilitador(a) deverá mostrar como foi atingido cada objetivo da segunda atividade de EAN através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que se aprendeu na atividade de EAN atual com o que será tratado na próxima atividade de EAN (dez passos para uma alimentação adequada e saudável, análise de refeições segundo o tipo de processamento e os grupos alimentares e combinações de alimentos para uma alimentação saudável e culturalmente apropriada).

*Etapa 2)* Solicitar aos estudantes que eles conversem com sua família e tragam preenchido o seguinte roteiro:

- O que a família come e que já faz parte da sua alimentação há diferentes gerações?

- O que os avós/bisavós dos estudantes comiam e que os educandos não comem mais?

- O que os estudantes comem hoje e que seus avós/bisavós não comiam antes?

Apresentar data e local do próximo encontro.

- Resultados esperados:

a) Retomar o debate realizado e garantir o alinhamento do que foi discutido;

b) Manter o engajamento para a próxima atividade de EAN.

### **3 - Atividade EAN N° 3: Classificação dos alimentos e passos 1 a 4 do Guia alimentar**

*Duração total: ~120 minutos*

*Atividade de EAN baseada na segunda parte do módulo II do instrumento de Implementação do GAPB*

Esta atividade de EAN vai abordar sobre parte do capítulo 2 do Guia Alimentar que trata das recomendações do consumo dos grupos alimentares contidos no instrumento. Será uma atividade de EAN em que muitos conhecimentos novos poderão ser apresentados aos estudantes e, por isso, buscamos alguns recursos didático-pedagógicos para facilitar esse processo. Antes de começar, é importante separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade seja adequado e que a agenda da escola esteja organizada para que os alunos possam participar das capacitações.

*- Estrutura e materiais necessários*

As atividades devem acontecer em um local em que os estudantes possam se sentar em círculo e, durante a atividade de EAN, se dividir em pequenos grupos. O espaço também deve comportar a projeção de informações/apresentações. Caso não seja possível, devem-se buscar alternativas para que o conteúdo possa ser apresentado. O material deve sempre ser suficiente para todos os participantes.

- a) Objetivos e cronograma da atividade de EAN nº 3 impressos
- b) Placas com a classificação escrita (in natura e minimamente processados; processados; óleos, gorduras, sal e açúcar; e ultraprocessados).
- c) Imagens de alimentos diversos de todas as categorias de processamento de alimentos;
- d) Exemplares do GAPB ou cópia das páginas 49 e 50
- e) Papel Kraft ou cartolina branca
- f) Canetas hidrográficas coloridas
- g) Etiquetas com classificação de processamento dos alimentos, de acordo com o apêndice
- h) Etiquetas com nomes dos grupos de alimentos, de acordo com apêndice 8
- i) Fita adesiva

#### ***Atividade I – Relembrando a atividade de EAN anterior***

- Atividade: Nessa atividade, será realizada uma discussão com os alunos sobre a atividade de EAN anterior retomando os principais pontos abordados. Os estudantes serão orientados a dar exemplos de alimentos e suas respectivas classificações. Também será uma oportunidade para sanar quaisquer dúvidas existentes da atividade de EAN anterior.

- Duração total: ~10 minutos.

- Material necessário: Programação da atividade de EAN nº 2 impressa.

- Objetivos:

- a) Relembrar o conteúdo abordado na atividade de EAN nº 2.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas em relação a atividade de EAN anterior.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá iniciar a atividade solicitando que os alunos falem alguns dos pontos abordados na atividade de EAN anterior e o que foi mais interessante do ponto de vista deles. Após, o(a) facilitador(a) irá solicitar 3 alunos voluntários para que deem exemplos de alimentos e suas classificações. Ao final, será realizada uma breve discussão e se houverem dúvidas essas serão esclarecidas.

- Resultados esperados:

- a) Fixação do conteúdo abordado na atividade de EAN nº 2.
- b) Maior compreensão do conteúdo pelos alunos ao iniciar a atividade de EAN nº 3.

### ***Atividade II - Programação e objetivos da atividade de EAN nº3***

- Atividade: Explicação sobre a proposta e leitura da programação e objetivos da atividade de EAN

- Duração total: ~15 minutos

- Material necessário: Objetivos e cronograma da atividade de EAN impressos

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na terceira atividade de EAN
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN
- d) Esclarecer dúvidas referentes às atividades propostas

### ***Atividade III - Discussão sobre a atividade de dispersão da atividade de EAN anterior.***

- Atividade: Fazer com que os membros dos grupos, definidos na atividade de EAN anterior, compartilhem as informações colhidas nas conversas com seus familiares.

- Duração total: ~15 minutos

- Material necessário: Quadro e pincel atômico.

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na terceira atividade de EAN
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN

- Descrição da atividade:

Propor que os membros de cada grupo partilhem as informações colhidas nas conversas com seus familiares em relação às práticas alimentares preservadas entre as gerações e as mudanças alimentares ocorridas entre elas, bem como os motivos para isso. Após essa partilha, propor que, em uma cartolina, eles sistematizem os alimentos/preparações que: (a) continuaram sendo consumidos; (b) deixaram de ser consumidos; e (c) passaram a ser consumidos. Utilizar a legenda de cores de acordo com o tipo de processamento para analisar os alimentos/preparações citados por cada educando. Em seguida, convidar um relator de cada grupo a partilhar com o restante da turma o que foi produzido. Identificar coletivamente pontos em comum e diferenças entre os grupos.

***Atividade III - Apropriando-se do Guia Alimentar - Leitura dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável***

- Atividade: Nessa atividade, será feita a leitura das páginas do Guia Alimentar que apresentam os “Dez passos para uma alimentação adequada e Saudável”, bem como uma discussão com os estudantes sobre as páginas 49 e 50 do Guia Alimentar (páginas azuis), que tratam dos passos 1 a 4 do Guia Alimentar.

- Duração total: ~20 minutos

- Material necessário: Exemplares do Guia Alimentar para a População Brasileira ou cópias das páginas 49 e 50 e 125 a 128 do Guia Alimentar.

- Objetivos:

a) Apresentar aos estudantes os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável e reforçar a aprendizagem sobre os principais pontos do capítulo 2 do Guia Alimentar, resumidos no item “Quatro recomendações e uma regra de ouro”;

b) Familiarizar os estudantes com o texto, conteúdo e formato do Guia Alimentar através de seu manuseio e leitura.

- Descrição da atividade:

*Momento 1:* O(a) facilitador(a) irá solicitar que os estudantes abram o Guia nas páginas indicadas explicando que as recomendações do Guia são oferecidas de forma sintetizada nos “Dez Passos para Uma Alimentação Adequada e Saudável”. Em seguida o(a) facilitador(a) deve conduzir a leitura indicada em voz alta. Solicitar que identifiquem, durante a leitura, palavras ou termos desconhecidos e conceitos que ainda não ficaram claros. Ao final da leitura o(a) facilitador(a) deverá perguntar aos participantes se há

palavras ou termos desconhecidos, dúvidas, e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado.

*Momento 2:* De posse do exemplar do Guia Alimentar, os estudantes serão orientados a abri-lo na página 49. O(a) facilitador(a) irá perguntar se algum estudante gostaria de realizar a leitura do material em voz alta, e também sinalizar ao grupo que o texto traz, de forma resumida, as recomendações trabalhadas nos momentos anteriores da oficina. O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma breve discussão, questionando os participantes sobre “o que já sabiam?” e “o que é novo?”, em relação às recomendações lidas. Ao final da leitura, o(a) facilitador(a) deverá esclarecer dúvidas, verificar se há palavras ou termos desconhecidos, e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado a ser compartilhada com o grupo.

- Resultados esperados:

- a) Maior facilidade dos participantes com o conteúdo e manuseio do Guia Alimentar
- b) Fortalecimento dos conceitos abordados no Guia.

### ***Atividade III - Dos alimentos à refeição***

- Atividade: Será realizada uma discussão sobre as características das refeições presentes nos domicílios (café da manhã, almoço, jantar e outras pequenas refeições). Ademais, será feita uma análise da composição das refeições segundo o tipo de processamento e os grupos alimentares. Por fim, haverá exposição dialogada e reflexão sobre as possibilidades de combinações de alimentos para uma alimentação saudável e culturalmente apropriada.

- Duração total: ~1h35m

- Material necessário:

- a) Papel kraft ou cartolina branca;
- b) Canetas hidrográficas coloridas;
- c) Etiquetas com classificação de processamento dos alimentos (in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados);
- d) Etiquetas com nomes dos grupos de alimentos (feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, e água);
- e) Fita adesiva.

- Objetivos:

- a) Identificar as refeições comumente consumidas pelos estudantes;
- b) Analisar a composição das refeições dos estudantes segundo o grau de processamento;
- c) Reconhecer os grupos alimentares adotados pelo Guia Alimentar;
- d) Discutir com os estudantes como a combinação dos alimentos pode ser feita na forma de refeições saudáveis;

e) Valorizar os alimentos in natura e minimamente processados e preparações culinárias regionais como parte de uma alimentação saudável e culturalmente apropriada.

- Descrição da atividade:

Esta atividade está organizada em dois momentos. Para garantir que o tempo seja suficiente para o debate, sugere-se que a previsão proposta para cada momento seja de 45 e 50 minutos, respectivamente. Assim, será possível o debate nos pequenos grupos e o compartilhamento com o grande grupo.

*Momento 1:* Os participantes, divididos em grupos, deverão escolher um relator para cada grupo. No primeiro momento da atividade, os grupos deverão escrever em uma cartolina um modelo de cardápio frequentemente consumido na casa dos estudantes em dia de semana e um modelo de cardápio frequentemente consumido na casa dos estudantes em final de semana (reforçar na orientação que é o observado na prática e não o que julgam correto). O cardápio deve ser de um dia inteiro (café da manhã, almoço, jantar e/ou todas as refeições tipicamente realizadas nos domicílios daqueles estudantes). Após elaborar os cardápios, os grupos deverão classificar os alimentos presentes em cada refeição segundo o tipo de processamento (“in natura ou minimamente processados”, “processados”, “ultraprocessados” e “óleos, gorduras, sal e açúcar”). Quando todos finalizarem seus cardápios, eles deverão ser fixados em local de fácil acesso e visão a todo o grupo e o relator de cada grupo deverá apresentar o cardápio identificado. O facilitador deve acompanhar as apresentações tirando dúvidas e estimulando os participantes a pensarem opções alternativas alinhadas com a proposta do Guia.

*Momento 2:* No segundo momento, o(a) facilitador(a) conduzirá uma exposição dialogada sobre os grupos de alimentos – Feijões, Cereais, Raízes e Tubérculos, Legumes e Verduras, Frutas, Castanhas e Nozes, Leite e Queijos, Carnes e Ovos e Água - presentes no Guia Alimentar (capítulo 3), pontuando que todos os grupos devem estar presentes na alimentação cotidiana das pessoas. Complementar essa informação com a mensagem de que, para se praticar uma alimentação saudável, é fundamental realizar as três principais refeições (desjejum, almoço e jantar), que podem ou não serem complementadas com um ou dois lanches ao longo do dia, a depender do ritmo de vida de cada pessoa.

Após a apresentação do(a) facilitador(a), cada grupo receberá etiquetas com os nomes dos grupos de alimentos apresentados anteriormente. O(a) facilitador(a) deverá orientar aos participantes que identifiquem em seus cardápios os grupos de alimentos, afixando as etiquetas com o nome dos grupos nos cartazes, bem como se há diferença entre o cardápio para a semana e para o final de semana. Depois disso, cada relator apresentará esse resultado do grupo no grande grupo. O facilitador deve tirar as dúvidas ao longo das apresentações dos relatores e estimular os participantes a pensar sugestões alternativas alinhadas com a proposta do Guia. É essencial que esse debate seja feito à luz das condições existentes pelos estudantes de cada turma, sem

juízos e críticas em relação ao modo como são feitas as escolhas das refeições. Finalizadas as apresentações, o(a) facilitador(a) deverá fazer as considerações finais sobre o tema, ressaltando a combinação dos alimentos nas refeições e reforçando a utilização de preparações e alimentos regionais. Possíveis dúvidas referentes aos níveis de processamento dos alimentos ou aos grupos alimentares deverão ser elucidadas nesse momento.

- Resultados esperados:

- a) Reflexão dos estudantes sobre o padrão alimentar da turma, tendo por referência o processamento dos alimentos;
- b) Esclarecimento sobre os grupos alimentares e como podem ser combinados para uma alimentação saudável;
- c) Reconhecimento da importância de uma alimentação culturalmente apropriada.

#### ***Atividade IV - Encerramento da atividade de EAN nº 3***

- Atividade: Realizar uma conversa com os estudantes sobre os principais pontos abordados na terceira atividade de EAN do projeto. Esse espaço também servirá para o esclarecimento de eventuais dúvidas e para a confirmação do local e horário do próximo encontro.

- Duração: ~10 minutos

- Material necessário: Programação da atividade de EAN nº 3 impressa.

- Objetivos:

- a) Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no terceiro encontro de capacitações.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação à terceira atividade de EAN.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá mostrar como foi atingido cada objetivo da terceira atividade de EAN através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que se aprendeu na atividade de EAN atual com o que será tratado na próxima atividade de EAN (desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias). Apresentar data e local do próximo encontro.

- Resultados esperados:

- a) Retomar o debate realizado e garantir o alinhamento do que foi discutido.

#### **4 – Atividade de EAN N°4 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias -**

##### **Passo 7 do GAPB**

*Duração total: ~120 minutos*

##### ***Atividade I – Relembrando a atividade de EAN anterior***

- Atividade: Será realizada uma discussão com os alunos sobre a atividade de EAN anterior, retomando os principais pontos abordados. Os estudantes serão orientados a darem exemplos de refeições saudáveis, ou seja, aquelas refeições compostas em grande maioria de alimentos minimamente processados e *in natura* e discutir sobre os cardápios da atividade de EAN nº 3. Também será uma oportunidade para sanar quaisquer dúvidas existentes em relação à atividade de EAN anterior.

- Duração total: ~15 minutos.

- Material necessário: Programação da atividade de EAN nº 3 impressa.

- Objetivos:

a) Relembrar o conteúdo abordado na atividade de EAN nº 3.

b) Esclarecer possíveis dúvidas em relação à atividade de EAN anterior.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá iniciar a atividade solicitando que os alunos falem alguns dos pontos abordados na atividade de EAN anterior e o que foi mais interessante do ponto de vista deles. Após, o(a) facilitador(a) irá solicitar que três voluntários deem exemplos de refeições saudáveis, ou seja, aquelas refeições compostas em grande maioria de alimentos minimamente processados e *in natura*. Após, o(a) facilitador(a) comentará sobre algumas preparações culinárias abordadas na atividade de EAN anterior e os cardápios que foram criados. Ao final, será realizada uma breve discussão e com o esclarecimento de eventuais dúvidas.

- Resultados esperados:

a) Fixação do conteúdo abordado na atividade de EAN nº 3.

b) Maior compreensão do conteúdo pelos alunos ao iniciar a atividade de EAN nº 4.

##### ***Atividade II - Programação e objetivos da atividade de EAN nº4***

- Atividade: Explicação sobre a proposta da atividade de EAN e leitura da programação e objetivos da atividade de EAN.

- Duração total: ~10 minutos

- Material necessário: Objetivos e cronograma da atividade de EAN impressos

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na quarta atividade de EAN
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN
- d) Esclarecer dúvidas referentes às atividades propostas

***Atividade III – Discussão sobre o passo 7 do Guia Alimentar para a População Brasileira (Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias)***

- Atividade: Nessa atividade será realizada uma discussão sobre habilidades culinárias. Primeiramente, será realizada leitura do passo 7 do Guia Alimentar seguida de uma apresentação dos resultados do *baseline* referente às questões D14 a D16 do questionário, referente às habilidades culinárias dos estudantes entrevistados. Após, serão feitas algumas perguntas sobre as habilidades culinárias dos estudantes, conforme descrito abaixo. Por fim, haverá exposição dialogada e reflexão sobre as respostas dos alunos e o conceito de habilidades culinárias.

- Duração total: ~45 minutos.

- Material necessário:

- a) Passo 7 do guia impresso;
- b) Resultados das questões D14 a D16 sobre habilidades culinárias dos estudantes entrevistados;
- b) Caneta/pincel ou giz.

- Objetivos:

- a) Identificar brevemente o nível de habilidades culinárias dos estudantes;
- b) Analisar o conhecimento dos estudantes sobre habilidades culinárias;
- c) Promover o conhecimento dos estudantes a respeito do que são habilidades culinárias e sua importância para o desenvolvimento de um hábito alimentar saudável.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá iniciar realizando a leitura do passo 7 do Guia Alimentar e apresentando os resultados das questões D14 a D16 sobre as habilidades culinárias dos estudantes entrevistados no *baseline*. Tal apresentação deverá descrever diferenças observadas de acordo com o sexo e idade ou de outra característica observada. Em seguida, o(a) facilitador(a) deverá escrever as seguintes perguntas no quadro para que os alunos respondam de forma oral:

1. Na sua opinião, o que são habilidades culinárias? *(Discutir a partir dessa questão sobre a ideia de que habilidade culinária não é somente cozinhar, mas sim realizar outros processos envolvidos na preparação dos alimentos)*
2. Você sabe cozinhar? Se não, tem interesse em aprender?
3. Quando a gente não sabe cozinhar, de quem a gente depende?

4. Quem sabe cozinhar, o que mais gosta de cozinhar?

5. De quem é o papel na cozinha? Ou seja, quem deve preparar as refeições na maioria das vezes? *(Discutir essa questão à luz da igualdade de gênero na hora de cozinhar, salientando que a cozinha deve ser lugar de todos)*

6. Qual a importância de ter habilidades culinárias, ou seja, como essas práticas favorecem nosso dia a dia?

Após todos terem refletido e respondido, será iniciada a discussão para saber a resposta dos alunos e conversar com a turma a respeito do assunto. E para encerrar a atividade, será abordado sobre a importância das habilidades culinárias atualmente.

- Resultados esperados:

- a) Reflexão dos alunos sobre o conceito de habilidades culinárias e as diversas questões relacionadas a esse assunto;
- b) Esclarecimento de que habilidade culinária não está ligada apenas ao processo de cozinhar em si;
- c) Reconhecimento da importância das habilidades culinária atualmente para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

#### ***Atividade IV – Preparação de uma habilidade culinária***

- Atividade: Nessa atividade, será realizada a preparação de uma receita simples e a comparação dos ingredientes da receita com os ingredientes presentes em dois tipos de bolos prontos (a mistura para bolo e o bolo pronto em si), além da comparação do custo para elaboração de ambos os produtos (já preparando para a última atividade de EAN, que tratará sobre custo dos alimentos). Ao final, será realizada uma reflexão a respeito dos diferentes tipos de bolos e a importância das habilidades culinárias, em relação a qualidade da alimentação e o preço.

- Duração total: 1h35

- Objetivos:

- a) Estimular habilidades culinárias nos estudantes;
- b) Analisar a composição dos diferentes tipos de bolos e suas classificações;
- c) Refletir sobre a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias para uma alimentação adequada e saudável.

- Material necessário:

- a) Ingredientes para a receita;
- b) Um bolo pronto de pacote;
- c) Uma mistura para bolo pronto;

- d) Equipamentos de cozinha para a confecção da receita
- e) Papéis impressos com os valores de cada tipo de bolo e seus ingredientes.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá conduzir a atividade mostrando aos estudantes os alimentos a serem utilizados na preparação da receita e como realizar seu preparo. A depender da estrutura da escola ou da disponibilidade do laboratório da Unipampa, os alunos poderão participar na confecção da receita e serão supervisionados pelos facilitadores do projeto. Após a confecção e a degustação da(s) preparação(es), o(a) facilitador(a) deverá estimular os estudantes a expressarem suas sensações e opiniões sobre as preparações e a experiência em si: sentimentos, como foi cozinhar juntos, como foi a divisão das tarefas, como foi ver a preparação pronta e as pessoas experimentando o que cada um fez. Problematizar a culinária como prática emancipatória e promotora de autonomia, do autocuidado e do cuidado com o outro e o significado da comensalidade (comer juntos, partilhar o alimento) na história e na vida.

- Resultados esperados:

- a) Despertar o desenvolvimento de habilidades culinárias pelos alunos;
- b) Conhecimento dos diversos tipos de alimentos e suas composições, bem como a diferença dos seus valores;
- d) Reconhecimento da importância das habilidades culinárias como prática emancipatória e promotora de autonomia e do autocuidado.

#### ***Atividade V - Encerramento da atividade de EAN n° 4***

- Atividade: Realizar uma conversa com os estudantes sobre os principais pontos abordados na quarta atividade de EAN do projeto. Esse espaço também servirá para o esclarecimento de eventuais dúvidas e para a confirmação do local e horário do próximo encontro.

- Duração: ~10 minutos

- Material necessário: Programação da atividade de EAN n° 4 impressa.

- Objetivo:

- a) Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no primeiro encontro de capacitações.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação à quarta atividade de EAN.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá mostrar como foi atingido cada objetivo da quarta atividade de EAN através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que se aprendeu na atividade de EAN atual

com o que será tratado na próxima atividade de EAN. Apresentar data e local do próximo encontro.

- Resultados esperados:

a) Retomar o debate realizado e garantir o alinhamento do que foi discutido.

**5 – Atividade de EAN N° 5: Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia - Passo 5 do GAPB**

*Duração total: ~120 minutos*

***Atividade I – Relembrando a atividade de EAN anterior***

- Atividade: Será realizada uma discussão com os alunos sobre a atividade de EAN anterior retomando os principais pontos abordados. Também será uma oportunidade para sanar quaisquer dúvidas existentes em relação a atividade de EAN anterior.

- Duração total: ~10 minutos.

- Material necessário: Programação da atividade de EAN n° 4 impressa.

- Objetivos:

- a) Relembrar o conteúdo abordado na atividade de EAN n° 4.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas em relação a atividade de EAN anterior.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá iniciar a atividade solicitando que os alunos falem alguns dos pontos abordados na atividade de EAN anterior e o que foi mais interessante do ponto de vista deles. Ao final, será realizada uma breve discussão sobre o conteúdo da atividade de EAN anterior com o esclarecimento de eventuais dúvidas.

- Resultados esperados:

- a) Fixação do conteúdo abordado na atividade de EAN n° 4.
- b) Maior compreensão do conteúdo pelos alunos ao iniciar a atividade de EAN n° 5.

***Atividade II - Programação e objetivos da atividade de EAN***

- Atividade: Explanação sobre a proposta da atividade de EAN e leitura da programação e de seus objetivos.

- Duração total: ~10 minutos

- Material necessário: Objetivos e cronograma da atividade de EAN impressos

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN;
- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na quinta atividade de EAN;
- c) Elucidar os objetivos da quinta atividade de EAN;
- d) Esclarecer eventuais dúvidas referentes às atividades propostas.

***Atividade III - Refletindo sobre o ato de comer e a comensalidade***

- Atividade: A atividade iniciará com a apresentação de cenas ilustradas que retratam diversas formas de comer. Além disso, o(a) facilitador irá apresentar aos estudantes os resultados das questões C1 a C6 do questionário, referentes ao ato de comer e comensalidade, coletadas no baseline. Por fim, será proposta uma discussão em grupo e reflexão sobre as cenas e resultados apresentados.

- Duração total: ~40 minutos

- Material necessário:

- a) Imagens de diferentes tipos de ambientes para realizar refeições;
- b) Resultados das questões C1 e C6 coletadas no baseline;
- b) Perguntas norteadoras impressas.

- Objetivos:

- a) Observar os diferentes modos de comer representados nas ilustrações selecionadas;
- b) Refletir sobre atitudes e posturas em torno do ato de comer e a comensalidade.

- Descrição da atividade:

A atividade consistirá na observação e discussão das ilustrações que retratam os diferentes modos de comer, como, por exemplo, uma família reunida em uma refeição, uma pessoa fazendo uma refeição na frente do celular, entre outras, para, em seguida, abrir uma discussão com os estudantes sobre as três recomendações do capítulo “O ato de comer e a comensalidade” (comer com regularidade e atenção, comer em ambientes apropriados e comer em companhia).

Em seguida, o(a) facilitador(a) irá apresentar os resultados referentes às questões C1 e C6 coletadas no baseline, sobre o ato de comer e a comensalidade dos estudantes entrevistados. Tal apresentação deverá levar em conta diferenças sociodemográficas que, porventura, possam ser observadas. Após a observação de cada cena e dos resultados apresentados, o(a) facilitador(a) abre para a discussão, utilizando as perguntas norteadoras disponibilizadas abaixo. Os participantes também podem ser estimulados a relatar algumas situações reconhecidas por eles em sua rotina domiciliar que se assemelhem ou diferenciem das ilustrações apresentadas. As perguntas funcionarão como um gatilho para a discussão e estimularão a participação do grupo. O(a) facilitador(a) deve chamar a atenção dos pontos identificados pelos participantes nas cenas (a exemplo do comer sozinho ou com família; fazer outra atividade enquanto se alimenta; sentir o prazer de uma refeição compartilhada, dividir as tarefas no preparo das refeições, etc.) e relacioná-los às recomendações: “comer com regularidade e com atenção”, “comer em ambientes apropriados” e “comer em companhia”.

- Perguntas norteadoras:

- a) O que foi possível perceber na cena apresentada?
- b) O que chamou a atenção? Quais os reflexos/consequências dessas ações?
- c) O que poderia ter sido feito diferente?
- d) Realizamos as refeições na companhia de outras pessoas?

e) O que impede essa prática em nosso dia a dia? E o que favorece essa prática em nosso dia a dia?

f) Como podemos valorizar essa prática junto aos familiares e aos amigos?

Ao fim da atividade, o(a) facilitador deverá propor que os estudantes, divididos em seus respectivos grupos, elaborem uma frase sobre o sentido da comensalidade após a atividade e a registrem em uma tira de papel.

- Resultados esperados: Espera-se que os estudantes sejam capazes de realizar uma reflexão crítica acerca das atitudes tomadas perante o ato de comer e comensalidade, considerando as orientações do capítulo 4 do Guia Alimentar - “O ato de comer e a comensalidade”.

#### ***Atividade IV - Encerramento da atividade de EAN***

- Atividade: Realizar uma conversa sobre os principais pontos abordados nessa atividade de EAN. Esse espaço também será destinado ao esclarecimento de dúvidas e confirmação do local e horário do último encontro. Por fim, serão realizadas duas atividades de dispersão, preparando para a última atividade de EAN

- Duração: ~10 minutos

- Material necessário: Programação da atividade de EAN nº 5 impressa

- Objetivos:

- a) Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo;
- b) Esclarecer possíveis dúvidas dos estudantes em relação à esta atividade de EAN.
- c) Preparar a última atividade de EAN e manter o engajamento até este encontro.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) deverá mostrar como foi atingido cada objetivo da atividade de EAN através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que foi aprendido na atividade de EAN atual com o que será tratado na próxima. Apresentar data e local do próximo encontro. Posteriormente, o(a) facilitador deverá solicitar que os estudantes tragam para a próxima atividade de EAN embalagens (ou imagens de embalagens, frente e verso) de alimentos variados. O(a) facilitador deverá estimular que busquem embalagens de alimentos dos diferentes grupos, conforme classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (in natura ou minimamente processado, ingrediente culinário, alimento processado, alimento ultraprocessado; conforme descrito atividade de EAN sobre a “Classificação de alimentos”).

Por fim, o(a) facilitador (a) deverá entregar para os alunos duas listas de alimentos distintas, uma contendo apenas alimentos processados e ultraprocessados e outra contendo uma criada com base em uma alimentação saudável e equilibrada, de

acordo com as recomendações do Guia Alimentar. Os alunos, divididos em grupos, deverão ir até mercados de sua escolha e verificar o preço de cada um dos itens alimentares descritos. A lista com os preços dos itens alimentares deverá ser entregue na última atividade de EAN.

- Resultados esperados:

- a) Rever as atividades realizadas no módulo e verificar o grau de aprendizagem dos estudantes;
- b) Combinar e preparar próximo encontro.

## **6 – Atividade de EAN N° 6: Obstáculos e como superá-los (Propaganda, rótulos e preço dos alimentos)**

*Duração total: ~120 a 180 minutos*

### ***Atividade I – Relembrando a atividade de EAN anterior***

- Atividade: Nessa atividade, será realizada uma discussão com os alunos sobre a atividade de EAN anterior, retomando os principais pontos abordados. Os estudantes serão orientados a darem exemplos de ambientes e momentos adequados para alimentação e aqueles que não são tão adequados para que haja uma alimentação saudável e equilibrada. Também será uma oportunidade para sanar quaisquer dúvidas existentes da atividade de EAN anterior.

- Duração total: ~10 minutos.

- Material necessário: Programação da atividade de EAN n° 5 impressa.

- Objetivos:

- a) Relembrar o conteúdo abordado na atividade de EAN n° 5.
- b) Esclarecer possíveis dúvidas em relação a atividade de EAN anterior.

- Descrição da atividade:

O(a) facilitador(a) irá iniciar a atividade solicitando que os alunos falem alguns dos pontos abordados na atividade de EAN anterior e o que foi mais interessante do ponto de vista deles. Após, o(a) facilitador(a) irá solicitar três alunos voluntários para que deem exemplos de ambientes e momentos adequados para alimentação, bem como aqueles ambientes que não são tão adequados para que haja uma alimentação saudável e equilibrada. Ao final, será realizada uma breve discussão com o esclarecimento de eventuais dúvidas.

- Resultados esperados:

- a) Fixação do conteúdo abordado na atividade de EAN n° 5.
- b) Maior compreensão do conteúdo pelos alunos ao iniciar a atividade de EAN n° 6.

### ***Atividade II - Programação e objetivos da atividade de EAN n°5***

- Atividade: Explicação sobre a proposta da oficina e leitura da programação e objetivos da atividade de EAN

- Duração total: ~10 minutos

- Material necessário: Objetivos e cronograma da atividade de EAN impressos

- Objetivos:

- a) Apresentar a proposta de trabalho da atividade de EAN

- b) Apresentar o conteúdo que será trabalhado na segunda atividade de EAN
- c) Elucidar os objetivos da atividade de EAN
- d) Esclarecer dúvidas referentes às atividades propostas

***Atividade III – Apresentação dos resultados sobre os obstáculos para adoção de uma alimentação saudável coletados no baseline***

- Atividade: Serão apresentados os resultados das questões D1 a D3, coletadas no baseline, sobre os obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável entre estudantes do 9º ano de Itaqui.

- Duração total: ~15 minutos

- Material necessário: Apresentação com os resultados das questões D1 a D3 em tabelas e figuras.

- Objetivos:

a) Apresentar às turmas participantes das capacitações os principais obstáculos para adoção de uma alimentação saudável em estudantes do 9º ano de Itaqui.

- Descrição da atividade: O apresentador deverá apresentar os resultados das questões D1 a D3, coletadas no baseline, referentes aos obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável. Tal apresentação deverá levar em consideração possíveis diferenças socioeconômicas e demográficas observadas.

***Atividade IV – Compreensão e superação de obstáculos para uma alimentação saudável (Parte I – comunicação mercadológica e consumo de alimentos)***

- Atividade: Será realizada uma atividade que estimule os estudantes a analisar criticamente as práticas de comunicação mercadológica adotadas para promover o consumo de alimentos ultraprocessados.

- Duração: 1h

- Material necessário:

a) Peças de publicidade de alimentos divulgados em revistas, jornais, internet e TV que sejam conhecidos pelos educandos e outros que podem ser novidade para eles, buscando exemplos de diferentes estratégias de publicidade (esse material deve ser levado pelo(a) facilitador(a)).

- Objetivos:

a) Fazer com que os estudantes sejam capazes de analisar criticamente as práticas de comunicação mercadológica adotadas para promover o consumo de alimentos ultraprocessados.

- Descrição da atividade:

Passo 1) Dividir a turma em grupos e distribuir entre eles as peças de publicidade de alimentos pré-selecionadas. Propor que analisem as peças com base no seguinte roteiro, registrando por escrito as ideias-chave surgidas: *Qual o alimento e a que categoria ele pertence, segundo a classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (in natura ou minimamente processado, ingrediente culinário, alimento processado, alimento ultraprocessado)? Para que público a propaganda é dirigida (criança, jovem, adulto; homens/mulheres, algum público específico (ex.: donas de casa))? O que chama atenção na propaganda (estratégias de persuasão)?*

Passo 2) Convidar cada grupo a relatar resumidamente sua conversa para o restante da turma.

Passo 3) Propor que, coletivamente, os educandos relembrem anúncios de alimentos veiculados na TV e, se for o caso, na internet, e os analisem percorrendo o roteiro descrito no item A (Atividade 16 do documento sobre atividades Ensino Fundamental II). Se necessário, complementar os anúncios lembrados pelos estudantes com aqueles pré-selecionados.

Passo 4) Estimular que os educandos comentem o que sentem ao ver as propagandas e se eles: acreditam nas mensagens nelas veiculadas, se sentem atraídos por algum elemento delas (imagem, cor, som etc.), acham que elas influenciam o seu desejo de consumo e o seu hábito alimentar.

Passo 5) Apresentar o conteúdo do Quadro 7 (ver documento sobre atividades) sobre as principais estratégias utilizadas nas propagandas e os conceitos de enganabilidade e abusividade na propaganda. Com base neles, propor que os educandos identifiquem estas estratégias e a possível manobra para enganar, bem como a abusividade nas peças publicitárias analisadas anteriormente.

Passo 6) Propor que os educandos observem se há propaganda de alimentos no ambiente escolar. Problematizar: *É pertinente? O ambiente escolar deveria ser protegido da propaganda? A quem cabe proteger? Como garantir que essa proteção aconteça?*

- Resultados esperados:

a) Compreensão sobre os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar em relação à propaganda dos alimentos;

b) Reflexão sobre as possíveis maneiras de como os estudantes podem superar esse obstáculo a partir da identificação de como a propaganda dos alimentos pode influenciar a escolha alimentar deles.

***Atividade IV – Compreensão e superação de obstáculos para uma alimentação saudável (Parte II – desvendando o rótulo dos alimentos)***

- Atividade: Será realizada uma atividade de esclarecimento sobre os rótulos dos alimentos com o intuito de capacitar os estudantes a identificar os componentes dos rótulos de produtos alimentícios, diferenciando informação nutricional de elementos de comunicação publicitária.

- Duração: 1h

- Material necessário:

- a) Exemplares do Guia Alimentar ou páginas 105 a 121 impressas
- b) Canetas hidrocor.
- c) Cola.
- d) Tesoura.
- e) Lápis de cor.
- f) Lápis.
- g) Borracha.
- h) Papel A4 ou equivalente.

- Objetivos:

a) Fazer com que os estudantes sejam capazes de identificar os componentes dos rótulos de produtos alimentícios, diferenciando informação nutricional de elementos de comunicação publicitária.

- Descrição da atividade:

Passo 1) Propor aos educandos que organizem as embalagens segundo os grupos de alimentos: alimentos minimamente processados (arroz, feijão etc.), ingredientes culinários (óleo, sal, açúcar), alimentos processados (milho em conserva, doces em compota etc.) e alimentos ultraprocessados (bebidas açucaradas, biscoitos, salgadinhos, comida pronta congelada, macarrão instantâneo etc.).

Passo 2)

Iniciar a conversa indagando: *O que vocês observam na embalagem e no rótulo antes de comprar um alimento? De que informações o consumidor necessita para escolher um produto? Vocês acham que a embalagem e o rótulo dos alimentos influenciam suas escolhas? Vocês já pararam para pensar na diferença entre rótulo e embalagem?* (ver definições no box do material sobre atividades GAPB – ensino fundamental II).

### Passo 3)

Dividir a turma em pequenos grupos e distribuir as embalagens de forma que todos os grupos tenham pelo menos uma embalagem de cada categoria de alimento. Inicialmente, propor que identifiquem, em cada embalagem, os seguintes componentes do rótulo, que são obrigatórios segundo a legislação nacional: lista de ingredientes, origem do produto, lote, prazo de validade, conteúdo líquido, informação nutricional obrigatória. Buscar também se há informação sobre como se comunicar com o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC). Problematicar: *Há variação do tamanho das letras? Onde estão colocadas informações como data de validade, lote etc.? Há ingredientes desconhecidos? Há ingredientes que você não esperava encontrar nesse alimento? A porção indicada é a que costumamos consumir? Quando comparamos os alimentos das diferentes categorias, o que podemos observar em relação à lista de ingredientes?*

Passo 4) Em seguida, propor que comparem a composição nutricional de alimentos de diferentes categorias. Para isso, por exemplo, podem comparar o teor de sódio de cada alimento. Como os valores disponíveis nos rótulos referem-se a uma porção, sugere-se que essa comparação seja feita para 100 g de cada alimento, utilizando noções de proporcionalidade (Campo Conceitual Multiplicativo).

Passo 5) Encorajar que os estudantes partilhem com toda a turma as observações e análises feitas até o momento. Esse momento é oportuno para destacar dois aspectos referentes à lista de ingredientes: (a) ela é organizada em ordem decrescente, isto é, do ingrediente presente em maior quantidade até aquele presente em menor quantidade (em valores absolutos). Portanto, pode-se observar que, em muitos alimentos, o primeiro ingrediente não é aquele que o caracteriza; por exemplo, o açúcar é o primeiro ingrediente em vários tipos de bebidas à base de frutas; (b) a lista de ingredientes geralmente inclui alimentos utilizados no preparo doméstico de alimentos, mas também aditivos alimentares e outras substâncias de uso exclusivamente industrial. Em geral, alimentos ultraprocessados apresentam uma maior quantidade de ingredientes e um maior número daqueles desconhecidos para a população em geral quando comparados aos das outras categorias.

Passo 6) Em seguida, propor que retornem à atividade em grupos. Estimular que analisem os rótulos disponíveis, desta vez observando a presença de estratégias utilizadas com o intuito de aumentar a venda do alimento: cor e formato da embalagem; tipo, tamanho e cor de letra; presença de personagens; oferta de brindes; vantagens promocionais (“leve mais e pague menos”); presença de alegações referentes a algum aspecto nutricional do produto ou aos benefícios para a saúde; apelo à sustentabilidade; fotos de celebridades ou profissionais de saúde etc.

Passo 7) Encorajar que os educandos partilhem com toda a turma as observações e as análises feitas até o momento. Problematicar: *Há diferenças entre o rótulo de um alimento in natura ou minimamente processado e de um alimento ultraprocessado (ex.: feijão e biscoito recheado)? Quais? Em sua opinião, por que estas diferenças ocorrem?*

Passo 8) Sistematizar as principais observações realizadas pelos educandos sobre componentes do rótulo, composição nutricional e presença de propaganda nos rótulos. Dar destaque às seguintes reflexões: nem sempre as informações estão disponíveis de maneira clara e/ou adequada no rótulo; a embalagem e o rótulo dos alimentos são mais um veículo de comunicação mercadológica utilizado pelas indústrias, que complementam outras estratégias de publicidade; alimentos ultraprocessados em geral possuem maior teor de açúcares, gorduras e aditivos alimentares e elementos de publicidade mais ostensivos quando comparados aos das outras categorias.

- Resultados esperados:

- a) Compreensão sobre os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar em relação à rotulagem dos alimentos;
- b) Reflexão sobre as possíveis maneiras de como os estudantes podem superar esse obstáculo a partir do conhecimento de como realizar a leitura dos rótulos dos alimentos.

***Atividade IV – Compreensão e superação de obstáculos para uma alimentação saudável (Parte III – desvendando o mito de que alimentação saudável é cara)***

- Atividade: Será realizada uma comparação do preço de duas cestas fictícias, pré-elaboradas pela equipe de pesquisadores do projeto, para uma família de três pessoas, uma delas composta apenas por alimentos processados e ultraprocessados e outra composta por diferentes grupos de alimentos, considerando as recomendações do Guia Alimentar.

- Duração: 1h

- Material necessário:

- a) Lista de cada grupo contendo a cesta com o respectivo preço de cada item alimentar contido nela.
- b) Exemplares do Guia Alimentar ou páginas 105 a 121 impressas

- Objetivos:

- a) Fazer com que os estudantes sejam capazes de identificar que é equivocada a crença de que uma alimentação saudável é cara e que é possível ter uma alimentação equilibrada sem gastar muito para isso.

- Descrição da atividade:

Passo 1) Propor aos estudantes que separem a lista dos alimentos contendo o preço dos produtos buscados em um mercado específico, a critério deles.

Passo 2)

Pedir que cada grupo vá ao quadro e faça a soma do total dos itens alimentares de cada sexta, para que os demais colegas possam observar quais itens estavam descritos naquelas cestas e o preço de cada produto.

Passo 3)

O(a) facilitador(a) fará então uma comparação dos preços das cestas composta apenas por alimentos processados e ultraprocessados com aquelas compostas por diferentes grupos de alimentos, considerando as recomendações do Guia Alimentar, desmistificando a crença de que uma alimentação saudável é mais cara. Além disso, o(a) facilitador(a) deverá fazer um link com a atividade de EAN anterior, sobre as habilidades culinárias, alertando para o fato de que indivíduos que não possuem nenhuma habilidade culinária acabam ficando dependentes de alimentos pré-prontos ou prontos, o que torna o custo da alimentação maior.

- Resultados esperados:

- a) Compreensão por parte dos estudantes de que é equivocada a ideia de que uma alimentação saudável é composta por uma dieta mais cara e inacessível;
- b) Reflexão sobre as possíveis maneiras de como os estudantes podem ter uma alimentação equilibrada e saudável gastando pouco.

#### ***Atividade IV - Encerramento e avaliação***

- Atividade: Será feita entrega de materiais impressos relacionados aos temas de todas as capacitações realizadas até então. Além disso, os estudantes serão convidados a fazer uma avaliação das capacitações, sendo instigados a pontuar pontos positivos e negativos das atividades realizadas.

- Duração total: ~20 minutos

- Objetivos:

- a) Obter retorno dos estudantes sobre as capacitações desenvolvidas;
- b) Compartilhar a experiência de ter vivenciado o trabalho na escola.

- Descrição da atividade:

Serão entregues aos estudantes materiais ilustrativos (documentos, cadernos, folders, cartilhas, etc.) contendo recomendações sobre todos os temas tratados nas capacitações. Demais conteúdos pertinentes também poderão ser inseridos como documentos, a critério da equipe responsável pelas capacitações.

É importante que o grupo possa conversar sobre como incorporar esses conhecimentos na sua vida e como incentivar os familiares a adotar as recomendações vistas nas capacitações. Após o compartilhamento dos materiais, os participantes serão convidados a ficar em círculo e cada um deverá expressar em uma palavra o que significaram as capacitações sobre o Guia Alimentar para eles.

- Resultados esperados:

- a) Avaliação dos estudantes quanto ao conteúdo, desenvolvimento, organização e aplicabilidade da oficina para a suas vidas.
- b) Conhecimento da percepção dos estudantes sobre a experiência deles com as capacitações.