

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal  
Diretoria de Alimentação Escolar  
Coordenação Regional de Ensino do Guará  
Unidade de Infraestrutura e Apoio Educacional




# ESCOLA SAUDÁVEL

Brasília, 2020



# Sumário

<b>Introdução</b>	<b>03</b>
<b>Dez passos para uma alimentação saudável</b>	<b>04</b>
<b>Atividades</b>	<b>06</b>
<b>1° Encontro</b>	<b>07</b>
• Semáforo dos alimentos	08
• Jogo do tabuleiro humano	11
• Tapete colorido	16
• Trilha dos alimentos	19
<b>2° Encontro</b>	<b>22</b>
• Leitura dos rótulos	23
• DNA dos alimentos	26
• Detetive dos rótulos	29
<b>3° Encontro</b>	<b>31</b>
• Horta comunitária	32
• Horta Escolar	35
<b>4° Encontro</b>	<b>37</b>
• Gincana dos 5 sentidos	38
<b>5° Encontro</b>	<b>42</b>
• Oficina culinária: Hambúrguer caseiro	43
<b>6° Encontro</b>	<b>47</b>
• Finalização das atividades	48
• Diário alimentar	51
<b>Avaliação das atividades</b>	<b>54</b>
<b>Referências</b>	<b>57</b>

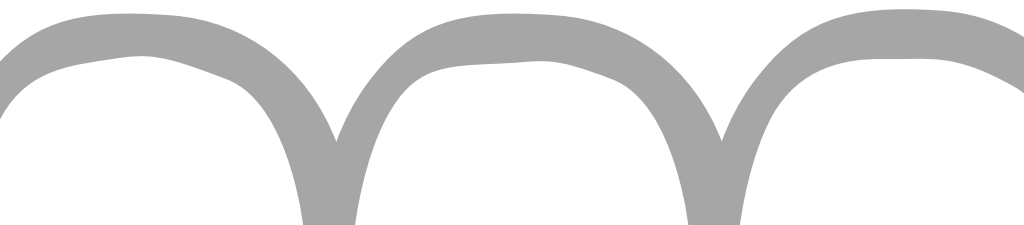




# Apresentação

**Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a autônoma nas escolhas alimentares saudáveis. As atividades de educação alimentar e nutricional devem fazer uso de abordagens e recursos educacionais ativos que favoreçam o diálogo junto a 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.**

**Este manual foi elaborado com o objetivo de informar e descrever as atividades de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas no Programa de Alimentação Escolar do Distrito Federal (PAE- DF) e é destinado, também, à capacitação de professores devido a sua importância e influência na educação de seus alunos podendo contribuir, positivamente, na alimentação e nos conhecimentos de seus educandos.**



# Introdução

O ambiente escolar tem um papel importante no desenvolvimento dos hábitos alimentares, pois tem impacto direto na alimentação adequada e saudável de crianças e adolescentes em idade escolar. As práticas alimentares contribuem para a melhoria do crescimento, desenvolvimento e aprendizagem dos escolares.

Assim, a escola se torna um local de promoção da saúde ao contribuir para a formação do indivíduo, estimulando-o à autonomia, no controle das condições de saúde e qualidade de vida. As práticas alimentares adotadas na infância são importantes para a formação dos padrões alimentares.

O Escola Saudável é um projeto de Educação Alimentar e Nutricional voltado para alunos do *Ensino Fundamental – anos iniciais*, que utiliza os “dez passos para uma alimentação adequada e saudável” propostos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde.

São 6 encontros com cada turma, um por semana, com atividades lúdicas que visam levar informação sobre boas práticas alimentares, auxiliando os escolares a adotarem voluntariamente, escolhas alimentares mais saudáveis.

# 10 passos para uma alimentação adequada e saudável

**1**

Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

**2**

Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

**3**

Limitar o consumo de alimentos processados.

**4**

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

**5**

Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

# 10 passos para uma alimentação adequada e saudável

6

Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

7

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9

Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10

Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

# ATIVIDADES



# 1º Encontro

As atividades desse encontro são realizadas com o intuito de abordar os passos 1, 3 e 4 do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Atividades dinâmicas como o “semáforo dos alimentos”, o tapete colorido, a trilha dos alimentos e o jogo de tabuleiro serão desenvolvidas com o objetivo de mostrar a diferença entre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados.

Durante o encontro, todos os alunos devem participar de todas as atividades propostas, os grupos devem revezar entre as atividades já que o encontro tem como intuito realizar um circuito.





# Semáforo dos Alimentos

## Objetivos

Instruir sobre a diferenciação entre alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados;  
Estimular a interação dos alunos acerca do assunto.

## Materiais

- TNT.
- EVA.
- Papel cartão cortado em modelo redondo nas cores:
  - verde
  - vermelho
  - amarelo.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed- Brasília: Ministério da Saúde, 2014

## Metodologia

1. Apresentar à turma uma trilha dos alimentos para diferenciar os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados;
2. Entregar aos alunos imagens de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados para que eles classifiquem nas cores verde (*in natura*), amarelo (processados) e vermelho (ultraprocessados).

# Semáforo dos Alimentos



# Semáforo dos Alimentos



# Jogo de tabuleiro humano

## Objetivos

**Mostrar a origem dos alimentos e aprender a diferenciar os grupos alimentares, segundo a classificação NOVA.**

## Materiais

- Réplicas de alimentos em pelúcia.
- Folha A4.
- Perguntas sobre os dez passos para uma alimentação adequada e saudável.
- Tabuleiro em feltro com 3 colunas de cores diferentes e 08 casas.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

## Metodologia

1. Utilizar perguntas (10 questões) e respostas relacionadas ao tema onde cada equipe responderá uma pergunta por vez;
2. Conforme as equipes pontuam avançam uma casa no tabuleiro;
3. A 4ª casa do tabuleiro é premiada. Portanto, ao chegar nessa casa e acertar a pergunta, a equipe que estiver jogando, deverá avançar duas casas.

# Jogo de tabuleiro humano

Perguntas e respostas  
do jogo:

1. O que devemos fazer para ter uma alimentação saudável e equilibrada?

- a) Comer carnes gordurosas.
- b) Ter uma alimentação variada, comendo um pouco de cada alimento por dia.**
- c) Somente se alimentar de frutas.

2. Exemplo de alimento ultraprocessado:

- a) Pão francês.
- b) Arroz.
- c) Biscoito recheado**

3. Exemplo de alimento *in natura*:

- a) Requeijão cremoso.
- b) Goiaba.**
- c) Leite condensado.

4. Dê dois exemplos de alimentos ultraprocessados.

5. Cite dois exemplos de alimentos processados.

6. Os alimentos ultraprocessados são ricos em:

- a) Vitaminas e minerais.
- b) Sal, açúcar, gorduras, aditivos e corantes.**

# Jogo de tabuleiro humano

Perguntas e respostas do jogo:

7. Quais alimentos devem ser a base da nossa alimentação?
- a) Processados.
  - b) Ultraprocessados.
  - c) *In natura*.
8. Para ter uma alimentação saudável, o que precisamos fazer?
- a) Preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados.
  - b) Aumentar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.
9. De onde vem os alimentos *in natura*?
- a) Do supermercado.
  - b) Das fábricas.
  - c) Das plantas/natureza.
10. Qual desses alimentos fazem parte do grupo de alimentos processados?
- a) Macarrão instantâneo.
  - b) Pêssego em Calda.
  - c) Tomate.



# Jogo de tabuleiro humano



# Jogo de tabuleiro humano





# Tapete colorido

## Objetivos

Demonstrar a importância e a beleza de um prato colorido e estimular a escolha de alimentos saudáveis.

## Materiais

- Tapete colorido de feltro (cores: amarelo, roxo, verde, vermelho, laranjado, marrom e branco).
- Réplicas de alimentos que podem ser em pelúcia, *biscuit* ou figuras.

## Metodologia

1. Abra o tapete colorido no chão;
2. Em seguida, explicar aos alunos para distribuir cada alimentos no tapete conforme a cor correspondente (laranja, amarelo, roxo, verde, vermelho, branco e marrom); Ex: A uva (na cor roxa);
3. Abordar com conversa a importância e a beleza de um prato colorido.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014

# Tapete colorido



# Tapete colorido



# Trilha dos alimentos

## Objetivo

Conhecer e saber diferenciar os grupos de alimentos.

## Materiais

- Espiga de milho *in natura* ou réplica do milho, milho em lata e salgadinho de milho;
- Laranja, suco de laranja e bolinho industrializado sabor laranja, ou refresco em pó sabor laranja;
- Tomate, molho de tomate e extrato de tomate.

### Observações:

Tomate (*in natura*), extrato de tomate (processado), molho de tomate (ultraprocessado); milho (*in natura*), Milho em lata (processado) e salgadinho de milho (ultraprocessado), laranja (*in natura*), suco de laranja caseiro (processado) e bolinho ou refresco de laranja de pacote (ultraprocessado),

## Metodologia

1. Explicar o processo que o alimento *in natura* percorre desde a colheita até as prateleiras dos supermercados, assim como, o processo feito pela indústria;
2. Enfatizar a diferença da qualidade nutricional entre os alimentos *in natura* e ultraprocessados.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

# Trilha dos alimentos





# Trilha dos alimentos





## 2º Encontro

Tem como intuito abordar os conceitos de gordura, óleos, sal e açúcar tais como as quantidades desses ingredientes em alimentos industrializados e a importância da visão crítica acerca das informações veiculadas em propagandas publicitárias, englobando os passos 2 e 10 do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Durante o encontro, todos os alunos devem participar de todas as atividades propostas, os grupos devem revezar entre as atividades já que o encontro tem como intuito realizar um circuito.



# Leitura de Rótulos

## Objetivo

**Mostrar a importância de entender o rótulo dos alimentos.**

## Materiais

- **Réplica grande de um produto industrializado contendo todos os itens do seu rótulo como: ingredientes, tabela nutricional e validade do produto.**

## Metodologia

1. **Demonstrar a importância da leitura dos rótulos, interpretação da tabela de informações nutricionais e a lista de ingredientes dos produtos, enfatizando a ordem dos alimentos;**
2. **Em seguida, mostrar como observar a data de validade**
3. **Discutir sobre a importância do marketing no consumo alimentar;**
4. **Para aprofundar o conteúdo observar o boletim informativo disponível no "caderno de apoio".**

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.  
Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica /Ministério da Saúde, Hospital do Coração.-Brasília: Ministério da Saúde, 2018.



# Leitura de Rótulos



# Leitura de Rótulos



# DNA dos Alimentos

## Objetivo

Mostrar a quantidade de sal, gordura e açúcar presente nos alimentos industrializados.

## Materiais

- Embalagens ou imagens representativas dos alimentos.
- Recipientes com tampa.
- Quantidades de açúcar, sal e óleo presentes nos respectivos alimentos apresentados.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica /Ministério da Saúde, Hospital do Coração.-Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

## Metodologia

1. Mostrar aos alunos as quantidades de açúcar, sal e gordura dos seguintes alimentos: salgadinho de milho, biscoito recheado, macarrão instantâneo, bebida láctea, pipoca de micro-ondas, refrigerante e suco em pó;
2. Realizar uma reflexão das quantidades de alimentos não saudáveis consumidos pelos alunos;
3. Logo depois, mostrar a média do consumo diário de sal pelos brasileiro e comparar com a recomendação preconizada pela OMS que são 5g ao dia.

# DNA dos Alimentos





# DNA dos Alimentos



# Detetive dos Rótulos

## Objetivo

Incentivar a escolha dos participantes por alimentos saudáveis.

## Materiais

- Caixa de papelão encapada;
- Impressão da lista ingredientes presentes em um alimento industrializado como biscoito recheado, salgadinho de milho, cereal matinal, etc;
- Lupa;
- Embalagens ou imagens representativas dos respectivos alimentos utilizados na din (Ex.: Embalagens de biscoitos, salgadinhos, latas de achocolatado, etc.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica /Ministério da Saúde, Hospital do Coração.-Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

## Metodologia

1. Utilizar recortes dos nomes de vários ingredientes que contenham nas listas de ingredientes dos alimentos industrializados mais consumidos pelos estudantes;
2. Dispor os nomes em uma extremidade e os rótulos na outra.
3. Os alunos devem, com auxílio de uma lupa, procurar o ingrediente e associá-lo ao rótulo do alimento correspondente,
4. Em seguida realizar uma breve discussão sobre esses ingredientes, se eles reconhecem como alimento, se acham que fazem bem a saúde.
5. Finalizar enfatizando a importância de uma alimentação baseada com alimentos *in natura* .

# Detetive dos Rótulos



## 3º Encontro

Neste encontro, trabalharemos os conceitos presentes nos passos 01 e 06 do Guia Alimentar para a População Brasileira.

*Os objetivos serão valorizar o consumo dos alimentos in natura, estimular o diálogo sobre preservação ambiental e a preferência por produtores locais e feiras livres onde há produtos orgânicos e frutas da estação.*

*Esse encontro poderá ser trabalhado de 02 formas.*

*A primeira conforme a metodologia descrita na página 35 e pode ser realizada na escola. E a segunda, caso seja viável, realizar uma visita pedagógica a uma horta comunitária de sua região.*







# Horta comunitária

32

## Objetivos

Incentivar a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente pelo cultivo da horta e a reutilização de material plástico. Associar a atividade com o 2º passo do guia alimentar que aborda a substituição de sal por temperos naturais.

## Materiais

- Tesouras;
- Garrafas PET;
- Terra adubada;
- Mudas de temperos naturais.

## Metodologia

1. Organizar um passeio pedagógico a uma horta comunitária de sua região;
2. No local, falar sobre os quatro elementos naturais (água, fogo, ar e terra) valorizando a terra e a natureza para o plantio e a colheita de alimentos na horta comunitária da região;
3. Em seguida, organizar uma trilha pela horta e promover o contato da turma com a natureza e o plantio de alimentos *in natura*;
4. Para a plantação dos temperos naturais, reutilizar garrafas PET como vasos de plantas em forma de cone; os alunos deverão acrescentar à terra, mudas de temperos utilizadas em preparações culinárias como cebolinha, salsa, manjericão, hortelã, alecrim;

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

# Horta comunitária



# Horta comunitária

34



# Horta na escola

## Objetivos

Incentivar o cultivo e consumo dos alimentos *in natura*.  
Demonstrar a importância da preservação do meio ambiente.

## Materiais

- Garrafa PET;
- Pá para jardinagem;
- Tesoura;
- Terra própria para o plantio;
- Sementes;
- Faca;
- Estilete;
- Potinho;
- Fita crepe.

## Metodologia

1. Começar relembrando os alunos sobre os dois primeiros passos para uma alimentação saudável presente no Guia Alimentar para a População Brasileira;
2. Abordar a importância do cultivo para o meio ambiente, estimulando a preferência por alimentos *in natura* e o uso de temperos;
3. Em seguida, encaminhar os alunos para o pátio da escola, para realizar o plantio de temperos naturais (orégano, cebolinha, salsa, manjeriço, alecrim e alface);
4. Cada aluno deve levar uma garrafa pet, e aqueles que não levarem receberão um potinho;
5. Para a execução do plantio, as garrafas precisam ser cortadas na horizontal e perfuradas na parte inferior para o escoamento da água;
6. Para finalizar, cada aluno precisa encher cerca de  $\frac{1}{4}$  da garrafa com terra, escolher a semente de sua preferência, plantá-la, molhar e identificar a semente com o auxílio de uma fita crepe.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Incentivar a escola sobre a Horta pedagógica. Nesse caso, realizar o plantio na Unidade Escolar com os alunos.



# Horta na escola



## 4º Encontro

Gincana dos 5 sentidos, onde serão realizadas atividades lúcas trabalhando os sentidos do corpo humano e estimulando a alimentação saudável associada a movimentação corporal.

Durante o encontro, todos os alunos devem participar de todas as atividades propostas, os grupos devem revezar entre as atividades já que o encontro tem como intuito realizar um circuito.



# Gincana dos 5 sentidos

## Objetivos

**Mostrar a importância da alimentação saudável aliada a prática do movimento corporal, despertando o interesse pela alimentação saudável por meio de atividades lúdicas estimulando os 5 sentidos corporais.**

## Materiais

- Frutas e hortaliças (quiabo, maxixe, acerola, kiwi, pepino, tomate, abacate, banana, cenoura, maracujá, gengibre e laranja);
- Figuras ilustrativas de alimentos plastificados;
- Máscara de dormir para vendar os olhos;
- Caixa de som;
- Caixa plastificada;
- Sucos naturais (opções na metodologia);
- Pipoca;
- Especiarias (alho, café, canela, alecrim, hortelã e manjeriço).

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

# Gincana dos 5 sentidos

## Metodologia

1. Preparar e oferecer sucos mistos de fruta e hortaliça (laranja com cenoura, couve com laranja e beterraba com maracujá) para que os alunos descubram os ingredientes por meio do paladar.
2. Utilizar caixa-surpresa para que os alunos identifiquem as frutas e hortaliças (quiabo, maxixe, kiwi, pepino, tomate, abacate, banana, cenoura, maracujá, gengibre) por meio do tato.
3. Para trabalhar os sentidos:
  - **Olfato**, levar alimentos com cheiros marcantes (café, alho, pipoca, hortelã, alecrim, manjerição e canela) que deverão ser identificados pelo aroma e os alunos deverão estar com os olhos vendados.
  - **Visão**, utilizar um jogo “quem sou eu” onde a imagem de um alimento deverá ser colada em uma venda e colocada em um dos alunos. Os demais alunos do grupo, deverão auxiliar na identificação do alimento dando as características dele para que, o aluno vendado possa adivinhar qual o alimento correspondente.
  - **Audição**, levar uma caixa de som pequena, sons gravados dos alimentos e utensílios utilizados na cozinha (pipoca estourando, lata abrindo, panela de pressão, liquidificador, batedeira, casca de ovo quebrando e micro-ondas) para que os alunos identifique pelos efeitos sonoros.



# Gincana dos 5 sentidos

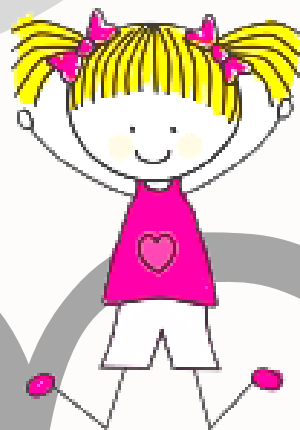


# Gincana dos 5 sentidos



## 5º Encontro

Neste encontro, o objetivo é abordar os passos 5, 7, 8 e 9 com os alunos, por meio da realização de uma oficina culinária, em que uma receita saudável será elaborada com a tuma e a preparação será degustada ao final da atividade.



# Oficina culinária

## Objetivos

Incentivar a produção caseira para estimular a prática de habilidades culinárias. Incentivar o uso de temperos naturais para a redução de adição de sal nas preparações.

## Materiais

- Carne moída.
- Pão sírio.
- Orégano.
- Manjericão.
- Alecrim.
- Aveia m flocos.
- Brócolis.
- Tomate.
- Alface.
- Cebola.
- Sal.
- Processador, frigideiras, papel toalha, pratos e talheres.

## Metodologia

1. Toda a turma deverá colocar a touca, avental e higienizar as mãos;
2. Apresentar e explicar os ingredientes que irão ser utilizados, o modo de preparo e auxiliar os alunos na produção do hambúrguer;
3. Acrescentar , na receita, um ingrediente surpresa saudável (no caso, foi acrescentado o brócolis na carne moída) para os alunos identificarem durante a degustação;
4. Após a finalização da receita liberar a degustação para os alunos, verificar a aprovação e perguntar qual era o ingrediente surpresa adicionado na carne;
5. A receita da atividade pode ser alterada para outra preparação na versão saudável, que os alunos consomem com frequência nas lancheiras ou no ambiente familiar.

## Referências

Guia Alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed-Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

# Oficina culinária

## Receita do hambúrguer caseiro:

### Ingredientes:

- 1 kg de carne bovina moída;
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 cebola ralada;
- 1 colher de café de sal;
- Tempero a gosto (manjeriço, orégano, chimichurri, pimenta do reino, alecrim);
- 1 pacote de pão sírio;
- 1 maço de brócolis;
- 1 pé de alface;
- 3 tomates em rodela;
- Azeite de oliva para untar a frigideira.

### Modo de preparo:

1. Triturar o brócolis e ralar a cebola no processador;
2. Em uma tigela coloque a carne moída e acrescente os ingredientes (brócolis, cebola, aveia, sal e temperos), mexa tudo até ficar homogêneo;
3. Monte os hambúrgueres, fazendo bolinhas e depois aperte para fazer um disco;
4. Unte a frigideira com o azeite e aqueça, leve os hambúrgueres ao fogo até dourar;
5. Pronto! Agora é só montar com o pão sírio, alface e tomate.



# Oficina culinária

45





# Oficina culinária



## 6º Encontro

Os alunos deverão elaborar uma atividade com o auxílio da professora para apresentar à equipe de nutrição e /ou realizar uma apresentação para as demais turmas da escola.

Esta atividade é de grande importância para a avaliação do aprendizado dos alunos sobre os temas abordados durante a realização do projeto.



# Atividades de finalização

## Objetivo

**Avaliar o aprendizado dos alunos sobre os temas abordados durante a realização do projeto.**



# Atividades de finalização





# Atividades de finalização



# Diário Alimentar

O Diário Alimentar contribui para a percepção do aprendizado dos alunos durante os encontros do Projeto Escola Saudável.

Permite, também, observar as possíveis mudanças nos hábitos alimentares dos alunos ao longo do projeto.





# Diário Alimentar

## Objetivos

Avaliar o consumo alimentar diário da turma.  
Observar a evolução, interação, aprendizado e modificações nos hábitos das crianças em cada encontro.

## Materiais

- Prancheta.
- blocos de anotações semanais reproduzidos em folha A4.

## Metodologia

1. Trata-se de uma prancheta onde o professor ficará responsável pelas anotações;
2. Sugere-se agrupar um bloco de papéis semanais, contendo espaço para registro do número de alunos que levaram alimentos *in natura* para o lanche (considerar, nesse espaço, os alunos que comeram o lanche da escola), o número de alunos que levaram alimentos industrializados e quantos alunos levaram garrafa de água;
3. Além disso, inserir espaço para anotar as conquistas da semana e outro para as dúvidas que forem surgindo.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Instrutivo: Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. - Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

# Diário alimentar



## Diário Alimentar

Semana -

Como estamos?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta



Nossas conquistas



Registrem suas dúvidas!

Dica

da

Nutri

Ter uma alimentação variada e bem colorida com frutas e verduras para crescer saudável!!

# Avaliação dos Encontros

Ao final de cada encontro, é interessante aplicar uma avaliação para saber a efetividade das atividades propostas, bem como da percepção dos alunos sobre a encontro.

Essa avaliação pode ser feita por escala hedônica.



# Escala hedônica

## Objetivo

Verificar a aceitação dos alunos referente as atividades realizadas em cada encontro.

## Materiais

- Folhas impressas com as "carinhas" da escala hedônica.
- Caixa decorada para a urna de votação.

### Observação:

Disponível ficha de avaliação e as carinhas para impressão no arquivo "Caderno de Apoio".

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Instrutivo: Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. - Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

## Metodologia

1. O teste de aceitabilidade, por meio da escala hedônica, é um instrumento interessante e prático de avaliação das preferências dos alunos pelas atividades propostas;
  2. Colocar as fichas com as "carinhas" dentro de alguma caixa ou agrupadas em uma mesa;
  3. Explicar para os alunos que a escolha das "carinhas" deve ser correspondente ao que eles acharam das atividades do encontro;
  4. Depois de escolher, o aluno deverá depositar dentro da urna;
  5. Ao final, fazer a contagem e a anotar na ficha de avaliação;
- Registrar, em cada encontro, as dificuldades que os moderadores tiveram durante a realização das atividades.

Ficha de avaliação e as "carinhas" estão disponíveis para impressão no arquivo "Caderno de Apoio".

# Escala hedônica

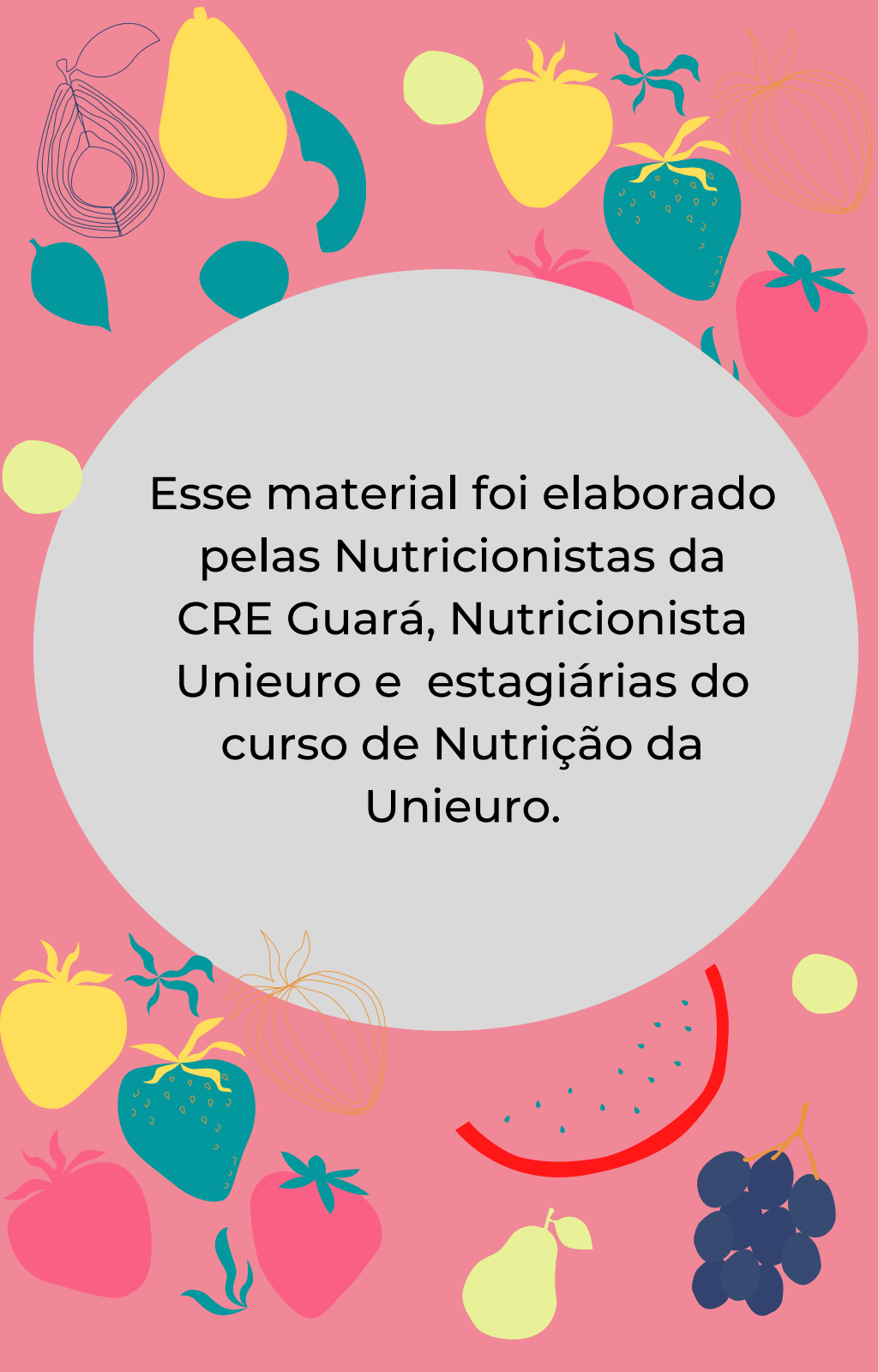




# Referências

1. **Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014;**
  2. **BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Revisão e atualização CECANE/UFRGS. 2. ed. Brasília, DF, 2017.**
  3. **Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Instrutivo : metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. - Brasília : Ministério da Saúde, 2016;**
  4. **SOUZA, A.M., ROSAS, V. L., ALMEIDA, R., et al., Análise de aceitação e rejeição da merenda escolar oferecida aos alunos do ensino básico do município de Atalaia do Norte-AM, Brasil, South American, Journal of basic education, technical and technological, V.5, N.2, 2018;**
  5. **BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. Protocolo de higiene das mãos. 2013. Disponível em: <<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/higiene-das-maos>> Acesso em: 25 jun. 2020.**
- 



The background is a vibrant pink color. It is decorated with various stylized fruit illustrations in yellow, teal, and dark blue. At the top, there are a pear, a strawberry, a kiwi, and a kiwi slice. In the middle, there are several strawberries and kiwis. At the bottom, there are more strawberries, a kiwi, a slice of watermelon, and a bunch of grapes. The text is centered in a large white circle.

Esse material foi elaborado  
pelas Nutricionistas da  
CRE Guar, Nutricionista  
Unieuro e estagirias do  
curso de Nutrio da  
Unieuro.