

Departamento de Alimentação Escolar



Guia Prático de Ações de
Educação Alimentar
e Nutricional nas Escolas



Guarulhos
CIDADE
EDUCADORA



Guarulhos
Secretaria de Educação



Lucas Sanches

Prefeito

Silvio Rodrigues

Secretário de Educação

Minéa Paschoaleto Fratelli

Subsecretária de Educação

Gisela Mayumi Kodama

Diretora do Departamento de
Alimentação Escolar

Divisão Técnica de Alimentação Escolar

Emily Cristina Sena do Carmo | **Seção Técnica de Acompanhamento e Controle de Alimentação Escolar:** Rodolfo Alexandre do Nascimento Aquino, Viviane Valencio Bidoy, Alzira Nauata de Souza, Andreia Gomes Fernandes, Gricia Graziele Oliveira Souza Monteiro, Bianca Garcia Martins, Luara dos Santos, Thais Campos, Bruna Maira Carvalho.

Colaboradora: Noemia Pilar Landeira Gomez Chamelete

Diagramação e Revisão

Divisão Técnica de Comunicação Educacional

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Rua Claudino Barbosa, 313 - Macedo - Guarulhos/SP

CEP 07113-040 - TEL.: 2475-7300

<http://portaleducacao.guarulhos.sp.gov.br>

2025

PREFÁCIO


Queridos Educadores (as).

Gostaríamos de expressar a nossa admiração e reconhecimento pelo trabalho que vocês realizam com tanto cuidado, dedicação e amor. Sabemos que, a cada dia, vocês constroem experiências repletas de significado na vida dos nossos educandos, deixando marcas que vão muito além do conteúdo escolar. Que esse compromisso com a formação de cidadãos críticos, autônomos, felizes e saudáveis continue sendo fonte de inspiração e transformação para todos.

O ambiente escolar é muito especial, sendo um espaço onde se adquirem conhecimentos, se compartilham vivências e se cultivam valores para a vida toda. E é nesse cenário tão importante que surge a oportunidade de promover hábitos alimentares saudáveis, transcendendo a mera ingestão de alimentos para saciar a fome, e também estilos de vida mais equilibrados, integrando essa temática às práticas e projetos já existentes na escola, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Compreendendo os desafios diários que cada educador(a) enfrenta em suas rotinas, nossa equipe técnica de nutrição preparou este material com muito carinho, pensando em colaborar e enriquecer o trabalho pedagógico que vocês já realizam com excelência. Nossa intenção é oferecer sugestões de atividades práticas e acessíveis, que possam ser ajustadas conforme a realidade de cada turma, de forma leve e significativa, sem sobrecarregar as demandas existentes.

Desejamos que este conteúdo dialogue com os projetos do Planejamento Escolar, contribuindo com atividades interdisciplinares, utilizando os alimentos e a nutrição como eixo central para promover aprendizagens significativas que ultrapassem os limites da sala de aula e cheguem efetivamente à comunidade escolar. Afinal, falar de alimentação é também falar de cuidados com a saúde, de escolha consciente, com autonomia e de qualidade de vida para todos.



Que possamos olhar para os alimentos não apenas como uma necessidade biológica, mas como uma poderosa ferramenta educativa, e, juntos, plantar sementes de conhecimento e bons hábitos, cultivar curiosidades e nutrir a imaginação, que certamente florescerão nos corações e nas atitudes de nossos educandos, colhendo a transformação junto a todos que fazem parte desse ambiente tão rico em possibilidades.

Porque educar é, acima de tudo, nutrir mentes e corações.

Com afeto e parceria,

Divisão Técnica de Alimentação Escolar



INTRODUÇÃO

A resolução 06 de 2020 do FNDE determina que a Secretaria de Educação, a Prefeitura e as escolas devem, de maneira coordenada, incluir a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar. Essa inclusão deve ser realizada através da colaboração entre profissionais de educação, responsável técnico e nutricionistas, visando promover práticas alimentares saudáveis e garantir a segurança alimentar e nutricional.

A EAN é definida como um conjunto de ações formativas contínuas, transdisciplinares, intersetoriais e multiprofissionais. O objetivo é incentivar a adoção voluntária de práticas alimentares saudáveis, melhorando a aprendizagem, a saúde e a qualidade de vida dos educandos.

Essas ações devem integrar diversos saberes e temas relacionados à alimentação, como cultura, história e geografia, para que alimentos e nutrição sejam tanto conteúdo específico de aprendizado quanto recurso pedagógico para outros assuntos. Quando apropriado, o alimento, a alimentação escolar e a horta escolar podem ser usados como ferramentas educacionais.

Os princípios orientadores das ações de EAN incluem:

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica
- Abordagem integral do sistema alimentar
- Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões
- Comida e alimentação como referências educativas
- Promoção do autocuidado e autonomia
- Educação como processo contínuo e participativo
- Diversidade nos cenários de prática
- Intersetorialidade
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

Para garantir eficácia, as ações de EAN devem ser cuidadosamente planejadas, executadas e documentadas.

SUMÁRIO

1. Contação de história.....	7
2. Sopa do neném.....	8
3. Teatro de fantoches.....	9
4. Varal dos temperos.....	10
5. Horta escolar.....	11
6. Cozinheiro maluco.....	12
7. Aventuras na cozinha - bolo saudável.....	14
8. Dia das frutas e legumes na escola.....	16
9. Descobrimo de onde vem os alimentos	17
10. Higiene das mãos.....	18
11. Caça ao tesouro.....	19
12. Diversidade alimentar	21
13. Jogo da memória.....	23
14. Que alimento é esse?.....	24
15. Meu alimento favorito.....	25
16. Qual é o par?.....	26
17. Jogo dos sentidos.....	27
18. Montando meu prato saudável.....	28
19. Vamos às compras.....	29
20. Projeto Multidisciplinar: Explorando um alimento.....	30
21. Descobrimo os alimentos.....	32
22. Calendário Nutritivo.....	34
23. Quiz da alimentação.....	36
24. Dias temáticos.....	37
25. Campanhas de conscientização.....	38
26. Bingo nutricional.....	40
27. Alimentos do meu Brasil.....	41
28. Discutindo a influência das mídias nas práticas alimentares.....	42
29. Investigação Nutricional.....	43
30. Anexo I Sugestões de jogos online.....	44
31. Anexo II - Poema: Dicas da Dona Margarida para uma alimentação colorida.....	45
32. Anexo III - Sugestão de roteiro para teatro.....	47
33. Anexo IV - Bolo de banana.....	49
34. Anexo V - Principais propriedades nutricionais e compostos benéficos à saúde presentes nos alimentos.....	50
35. Anexo VI - Principais funções de nutrientes, fibras e água.....	52



CONTAÇÃO DE HISTÓRIA



Públicos-alvo sugeridos: Berçário II, Estágios e 1º ano.

Objetivo: Incentivar a alimentação saudável, utilizando recursos lúdicos e linguagem acessível às crianças.

Materiais:

- Figuras que estejam no contexto da história
- Prendedores e um varal para fixação das imagens.

Descrição da atividade: Realizar a contação de uma história que aborde o tema da alimentação saudável, utilizando imagens ilustrativas dos alimentos ao longo da narrativa. Para tornar a atividade mais envolvente, recomenda-se incorporar personagens e situações do cotidiano infantil. Durante a contação, as imagens devem ser penduradas em um varal, à medida que aparecem na história, para estimular a curiosidade e a interação dos alunos.

Ao final da história, permitir que as crianças explorem as imagens, manuseiem as figuras e observem seus detalhes, favorecendo a experimentação sensorial e o aprendizado através do toque e da observação.

Sugestão de história: Dicas da Dona Margarida para uma Alimentação Colorida (anexo II).

Observação: A atividade pode ser adaptada de acordo com a faixa etária e o nível de desenvolvimento dos alunos, ampliando ou simplificando a abordagem conforme necessário.



SOPA DO NENEM



Públicos-alvo sugeridos: Berçário e Maternal.

Objetivo: Apresentar, de forma lúdica e musical, diferentes alimentos que podem compor uma sopa saborosa e nutritiva, incentivando o reconhecimento e a familiarização das crianças com esses alimentos.

Materiais necessários:

- Equipamento de som para reprodução da canção “O que que tem na sopa do neném”
- Imagens dos alimentos citados na música

Descrição da atividade: Durante a atividade, a canção “O que que tem na sopa do neném” será tocada para a turma. A cada parada ou menção de um alimento na música, o professor deve apresentar a imagem correspondente, mostrando-a às crianças.

Ao exibir cada alimento, é interessante interagir com os alunos, perguntando se conhecem aquele alimento, se gostam dele ou se já o viram em casa ou na escola. Essa troca contribui para o desenvolvimento da linguagem, da socialização e para o estímulo positivo em relação aos alimentos saudáveis.

Observação: A atividade pode ser adaptada conforme o nível de desenvolvimento da turma, utilizando alimentos reais, brinquedos ou imagens mais ilustrativas para ampliar o interesse e a participação dos alunos.



TEATRO DE FANTOCHES



Públicos-alvo sugeridos: Berçário II, Maternal e Estágios.

Objetivo: Sensibilizar as crianças sobre a importância da alimentação saudável e incentivar a redução do consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, utilizando uma abordagem lúdica e interativa.

Materiais:

- Fantoques de personagens humanos e alimentos
- Cortina ou biombo para montagem do teatrinho
- Figuras de frutas e vegetais em EVA ou cartolina

Descrição da atividade: Apresentar uma história com a temática de alimentação saudável, utilizando fantoches e ou figuras relacionadas a narrativa, criando a encenação.

O professor pode interagir com as crianças durante a apresentação, fazendo perguntas relacionadas à história, promovendo a participação e o envolvimento dos alunos.

Observação:

A história pode ser adaptada conforme a faixa etária, incluindo ou excluindo alimentos, personagens e situações, de acordo com o interesse e o entendimento da turma.

Sugestão de roteiro: A Menina e a Sopa Colorida da Mamãe (anexo III)



VARAL DOS TEMPEROS



Público-alvo sugerido: do Berçário II ao 5º ano.

Objetivo: Estimular os sentidos, especialmente o olfato, o tato e a visão, por meio da exploração de diferentes temperos naturais, desidratados e cascas de frutas, promovendo o contato com alimentos naturais e valorizando a cultura alimentar saudável.

Materiais:

- Varal de barbante ou corda
- Prendedores
- Maços de temperos naturais (como alecrim, hortelã, manjericão, salsinha, orégano, cebolinha)
- Temperos desidratados
- Cascas de frutas secas (laranja, limão, etc.)
- Pequenos potes perfurados (para o Berçário 2)

Descrição da atividade: Montar um varal na sala ou área externa e pendurar os maços de temperos e as cascas de frutas, deixando-os acessíveis para as crianças. Os alunos serão convidados a tocar, cheirar e observar as diferentes cores, formatos e texturas dos vegetais e temperos. A atividade pode ser integrada a momentos de contação de histórias, preparo de receitas ou ao estudo das plantas e suas utilidades, adaptando-se conforme a faixa etária.

Adaptação para Berçário 2:

Para os bebês e crianças pequenas, os temperos devem ser colocados em pequenos potes com tampas perfuradas, permitindo que explorem os aromas de forma segura, usando predominantemente o olfato. O professor pode apresentá-los individualmente, nomeando os temperos fazendo perguntas simples e afetivas, como: “Qual cheirinho você mais gostou?”, “Essa folhinha parece com o quê?”, enriquecendo a linguagem e a socialização.



HORTA ESCOLAR



Público-alvo sugerido: a partir do Estágio I.

Objetivo: Proporcionar aos alunos o aprendizado sobre o ciclo de vida das plantas, a importância da agricultura sustentável e o contato direto com a produção de alimentos frescos, incentivando hábitos alimentares saudáveis e o cuidado com o meio ambiente.

Materiais:

- Espaço para a horta
- Sementes de legumes, frutas e verduras
- Ferramentas básicas para plantio (pás, regadores, etc.)

Descrição da atividade: Dividir os alunos em grupos e orientá-los a plantar as sementes na horta, ensinando cada etapa do processo, desde o preparo do solo até a rega. Ao longo do tempo, acompanhar o crescimento das plantas, promovendo atividades de cuidado e manutenção da horta. Após o período adequado de cultivo, os alunos poderão colher os alimentos, observando na prática o resultado do seu trabalho e a importância da alimentação saudável.

Dica: Estimule conversas sobre sustentabilidade, a origem dos alimentos e o impacto positivo de cultivar uma horta, valorizando o trabalho coletivo e o contato com a natureza.



COZINHEIRO MALUCO



Públicos-alvo sugeridos: Maternal e Estágios.

Objetivo: Interagir de forma divertida com os alunos, promovendo o reconhecimento de alimentos saudáveis como legumes, verduras, carnes e outros ingredientes importantes para a nossa saúde.

Materiais:

- Alimentos variados (legumes, verduras, frutas, etc.)
- Objetos aleatórios e divertidos (meia, brinquedos, batom, entre outros)
- Panela e colher grande para mexer
- Fogão feito de papelão, EVA ou outro material disponível
- Equipamento de som e música com tema de cozinha

Descrição da atividade: Nesta atividade lúdica, as crianças terão um papel ativo e participativo. A missão delas será ajudar o Cozinheiro Maluco, que, atrapalhado e muito engraçado, tentará colocar objetos estranhos, junto com os alimentos na sopa.

As crianças deverão orientar o cozinheiro, dizendo o que pode ou não pode ir para a panela. Sempre que o cozinheiro tentar adicionar algo inadequado, os alunos devem avisá-lo, garantindo que só alimentos saudáveis sejam usados.

Durante a apresentação, aproveite para conversar sobre a importância dos alimentos escolhidos, ressaltando de forma simples e divertida como eles ajudam nosso corpo a crescer forte e saudável.



O Cozinheiro Maluco pode ser interpretado por um professor ou profissional de apoio caracterizado de forma divertida. Uma variação interessante é fazer com que o personagem só se comunique com gestos enquanto a música toca, envolvendo ainda mais os alunos na missão de montar a sopa saudável.

Dica: Ao final da atividade, retire os itens da panela e aproveite para mostrar às crianças os alimentos que “ficaram” e os objetos que foram retirados, explicando os benefícios de cada alimento de forma alegre e acessível.



AVENTURAS NA COZINHA BOLO SAUDÁVEL



Públicos-alvo sugeridos: do Maternal até o 2º ano.

Objetivo: Ensinar as crianças sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis promovendo o interesse e a conscientização sobre alimentos frescos e nutritivos, desenvolvendo habilidades culinárias básicas e reforçando noções de higiene e segurança no ambiente da cozinha.

Material: Ingredientes para o bolo (ex.: aveia, banana, iogurte natural, ovos) e para a decoração (frutas frescas, sementes, entre outros); utensílios de cozinha adequados à faixa etária (tigelas, colheres, batedeira manual, formas), aventais e toucas para proteção.

Descrição da atividade: Antes de iniciar, realize todos os procedimentos de higiene: lavagem das mãos dos alunos, uso de toucas para os cabelos, aventais e higienização adequada do local onde será feita a atividade (sugerimos o refeitório) e dos utensílios utilizados.

Comece com uma conversa breve e divertida sobre a importância de uma alimentação saudável. Mostre os ingredientes que serão utilizados e converse com as crianças sobre os benefícios de cada um. Estimule-as a fazer perguntas e a compartilhar se já conhecem ou consomem esses alimentos em casa.

Realize uma demonstração simples das etapas da receita, explicando a medição dos ingredientes, a mistura e o tempo de cozimento.

Divida as crianças em pequenos grupos e atribua a cada grupo uma tarefa, como amassar as bananas, misturar os ingredientes ou ajudar na decoração. Durante o preparo, reforce as regras de segurança e higiene na cozinha.

Depois de assado, convide as crianças a decorarem o bolo com frutas frescas ou outros itens saudáveis, aproveitando esse momento para falar sobre a importância de incluir alimentos coloridos e naturais nas refeições.

Finalize reunindo todos para saborear o bolo e conversar sobre o sabor, a textura e o que aprenderam durante a atividade. Estimule as crianças a contarem o que mais gostaram e o que acharam interessante.

Como encerramento, distribua uma cópia da receita para que possam levar para casa e preparar com a família, incentivando o aprendizado e o hábito de escolhas alimentares saudáveis também no ambiente familiar.

Observações:

- Essa atividade pode ser adaptada para outras preparações simples e nutritivas, como sucos naturais, vitaminas ou saladas de frutas.
- A depender dos alimentos escolhidos para a receita, sugerimos que a gestão escolar entre em contato com a alimentação escolar para que seja verificado a possibilidade de envio dos gêneros alimentícios.
- Utilize frutas para adoçar as preparações.
- Antes de desenvolver a atividade é importante verificar se há alunos com alergias ou intolerâncias alimentares.

Sugestão de receita: Bolo de banana com chocolate (anexo IV)



DIA DAS FRUTAS E LEGUMES NA ESCOLA



Público-alvo sugerido: do Estágio I ao 5º ano.

Objetivo: Incentivar o consumo de frutas e legumes, promovendo o contato com alimentos naturais e saudáveis no ambiente escolar.

Descrição da atividade: Nesta proposta, cada aluno é convidado a trazer de casa uma fruta ou legume de sua escolha. Além de estimular o consumo desses alimentos, a atividade também envolve as famílias, convidando-as a refletirem sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável para as crianças.

No Dia das Frutas e dos Legumes, o professor realiza uma roda de conversa com a turma, onde cada aluno terá a oportunidade de apresentar o alimento que trouxe, mostrando, nomeando e falando um pouco sobre ele. Será um momento de partilha, onde todos poderão explorar diferentes cores, formatos, cheiros e texturas.

Após a apresentação, os alimentos deverão ser devidamente higienizados — com o apoio da equipe de cozinha, se necessário — para que, ao final, sejam degustados em um momento coletivo de convivência e apreciação.

Essa experiência contribui para aproximar os alunos das frutas e legumes, favorecendo o aprendizado sobre a importância de cuidar da própria saúde desde a infância.

Observação: A atividade é flexível e pode ser realizada com diferentes faixas etárias da Educação Infantil e Ensino Fundamental, mediante adaptações adequadas, como projetos temáticos, escuta ativa, mediação atenta e valorização das descobertas das crianças.



DESCOBRINDO DE ONDE VEM OS ALIMENTOS



Públicos-alvo sugeridos: do Estágio II ao 4º ano.

Objetivo: Promover conhecimento sobre a origem dos alimentos

Materiais: frutas, legumes, verduras e imagens.

Descrição da atividade: Organize os alunos em círculo e entregue a cada um deles um alimento. Para viabilizar a atividade, alinhe previamente com a equipe da cozinha da escola ou com o setor responsável pela alimentação escolar a disponibilidade dos alimentos.

Em seguida, pergunte a cada aluno se consegue identificar qual alimento recebeu e se sabe de onde ele vem. Para auxiliar, apresente imagens representando diferentes locais de origem, como: horta, árvore, feira e mercado.

Depois que todos tiverem compartilhado suas respostas, conduza uma conversa explicativa sobre a procedência de cada alimento, reforçando de maneira lúdica e acessível como esses alimentos chegam até a escola e suas casas. Aproveite o momento para destacar a importância de consumir alimentos naturais ou minimamente processados e incentive os alunos a incluí-los também na rotina alimentar familiar.

Dica: Ao final, proponha que os alunos classifiquem os alimentos em um cartaz ou painel com as imagens dos locais de origem, estimulando a participação ativa e a memorização dos conceitos.



HIGIENE DAS MÃOS



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 3º ano

Objetivo: Demonstrar, de forma lúdica e visual, a importância da lavagem correta das mãos, mostrando as áreas que costumam ser esquecidas e reforçando bons hábitos de higiene.

Materiais:

- Tinta guache atóxica (de cor forte e lavável)
- Pia ou bacias com água corrente ou água e sabão
- Papel toalha ou panos limpos
- Aventais ou proteção para as roupas (opcional)
- Apresentação sobre o passo a passo da lavagem de mãos.

Descrição da atividade: Após a explicação sobre os momentos em que a lavagem das mãos é necessária e o passo a passo do procedimento correto, vendar os olhos dos alunos, aplicar tinta guache na palma das mãos de cada um e pedir que simulem a lavagem, esfregando as mãos como de costume. Em seguida, solicitar que observem a distribuição da tinta nas mãos: as áreas que permanecerem sem tinta indicarão os locais que costumam ser esquecidos durante a higienização. Essa observação permite evidenciar, de forma prática e visual, a importância de lavar todas as partes das mãos com atenção. Ao final da atividade, orientar os alunos a removerem a tinta com água e sabão, reforçando o hábito correto da lavagem.

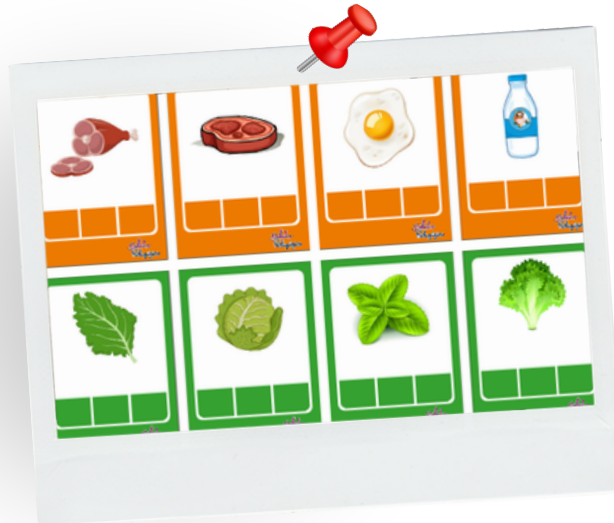


Escaneie o QR CODE ao lado e acesse uma apresentação com o passo a passo da lavagem de mãos.





CAÇA AO TESOURO



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 4º ano

Objetivo: Ampliar o conhecimento dos alunos sobre diferentes alimentos e estimular a prática de escolhas alimentares saudáveis de forma lúdica e interativa.

Material: Imagens pequenas e coloridas de diversos alimentos (preferencialmente saudáveis), cestos ou envelopes para coleta das imagens.

Descrição da atividade: Espalhe as imagens dos alimentos em diferentes locais da área de brincadeiras ou sala de aula. Explique às crianças que elas participarão de uma Caça ao Tesouro Nutritivo, onde o objetivo é encontrar as imagens escondidas.

Ao localizar uma imagem, o aluno deverá dizer o nome do alimento e, se souber, compartilhar algum benefício que ele traz para a saúde. Caso não conheça, o educador pode aproveitar para explicar de forma breve e acessível.

Depois que todas as imagens forem encontradas, proponha que as crianças montem, utilizando as imagens coletadas, o que seria um prato saudável ou uma refeição equilibrada, colando as figuras em um prato de papel, cartolina ou folha sulfite.

Dicas:

- Divida a turma em pequenos grupos para estimular a cooperação.
- Varie as imagens para contemplar frutas, legumes, verduras, cereais, proteínas e alimentos que devem ser consumidos com moderação.
- Se desejar, ao final da atividade, proponha uma roda de conversa para que os alunos falem sobre seus alimentos preferidos e descubram novos sabores.

Possibilidade de ampliação: Transformar a atividade em uma gincana saudável, com pequenas perguntas ou desafios relacionados aos alimentos encontrados.



DIVERSIDADE ALIMENTAR



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 4º ano.

Objetivo: Explicar a importância de incluir todos os grupos de alimentos nas refeições diárias, reforçando a relação entre os alimentos e os nutrientes que oferecem para o bom funcionamento do organismo.

Material:

- Apresentação sobre diversidade alimentar (grupos alimentares)
- Quebra-cabeça de prato de comida, representando a complementação entre os grupos de alimentos em uma refeição equilibrada.

Descrição da atividade: Inicie a atividade com uma apresentação teórica, abordando o conceito de diversidade alimentar e explicando a importância de consumir alimentos variados ao longo do dia, contemplando os diferentes grupos alimentares.

Durante a explicação, envolva os alunos com perguntas como:

- “Você sabe o que é diversidade?”
- “Por que será importante variar os alimentos que comemos?”
- “Quais alimentos você costuma comer no café da manhã? E no almoço?”

Estimule a participação, valorizando as respostas e fazendo a conexão com os nutrientes e benefícios que cada grupo de alimento oferece.

Após a apresentação, proponha a atividade prática de montagem dos quebra-cabeças de pratos saudáveis e coloridos, onde as peças representarão diferentes alimentos. Os alunos deverão completar os pratos, organizando as peças de modo que todos os grupos alimentares estejam presentes.

Dicas: Pode-se trabalhar diferentes tipos de pratos (almoço, café da manhã, jantar) e discutir as diferenças. Ao final, promova um breve bate-papo sobre como os pratos ficaram, reforçando a importância de uma alimentação equilibrada e variada.



Escaneie o QR CODE abaixo e acesse uma apresentação sobre os grupos alimentares.





JOGO DA MEMÓRIA



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 3º ano.

Objetivo: Estimular a memorização, o reconhecimento e o conhecimento sobre frutas e legumes, utilizando imagens de forma lúdica e interativa.

Materiais: Imagens de frutas e legumes pareadas, recortadas em formato de cards.

Descrição da atividade: Disponha as imagens de alimentos sobre uma mesa, organizando-as de forma que fiquem embaralhadas e viradas para baixo. Convide os alunos, um de cada vez, a virar duas cartas por vez, tentando formar os pares correspondentes.

A cada par encontrado, converse com os alunos, propondo perguntas como:

- **“Você sabe que alimento é esse?”**
- **“Você já experimentou?”**
- **“Gosta ou não gosta?”**

Aproveite o momento para fazer uma breve explicação sobre os benefícios nutricionais de cada alimento encontrado, reforçando a importância de incluir frutas e legumes no dia a dia.

Dica: é possível montar um painel para anotar os alimentos descobertos, para incentivar a turma a conhecer os alimentos a cada rodada.



Escaneie o QR CODE abaixo e acesse modelo de jogo da memória pronto para impressão.





QUE ALIMENTO É ESSE?



Públicos-alvo sugeridos: do 1º e 5º ano.

Objetivo: Ampliar o conhecimento dos alunos sobre diferentes tipos de alimentos, suas características, nomes, origens e benefícios para a saúde.

Materiais: Alimentos diversos ou imagens de alimentos.

Descrição da atividade: Apresente aos alunos uma sequência de alimentos ou imagens e proponha que adivinhem de qual alimento se trata. Pergunte se já conhecem, se já provaram e se gostam desse alimento.

Aproveite o momento para explorar de maneira divertida:

- A escrita correta do nome do alimento
- A origem (se é fruta, verdura, legume, cereal, etc.)
- Os benefícios que esse alimento traz para a saúde
- Curiosidades, como onde ele é mais consumido ou de que forma pode ser preparado

A atividade pode ser realizada de forma oral, escrita ou com a participação prática, manuseando alimentos reais.

Dica: Para deixar a atividade mais dinâmica, organize pequenos desafios ou jogos de perguntas e respostas, ou permita que os próprios alunos tragam alimentos ou imagens para adivinhação em outro momento.



MEU ALIMENTO FAVORITO



Públicos-alvo sugeridos: do 1º e 2º ano.

Objetivo: Incentivar a autonomia alimentar dos alunos, valorizando os alimentos com os quais estão acostumados, estimular a expressão artística por meio do desenho e promover a partilha de preferências e informações entre os colegas, favorecendo o respeito às diferenças e o aprendizado coletivo.

Materiais:

- Folha sulfite
- Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas

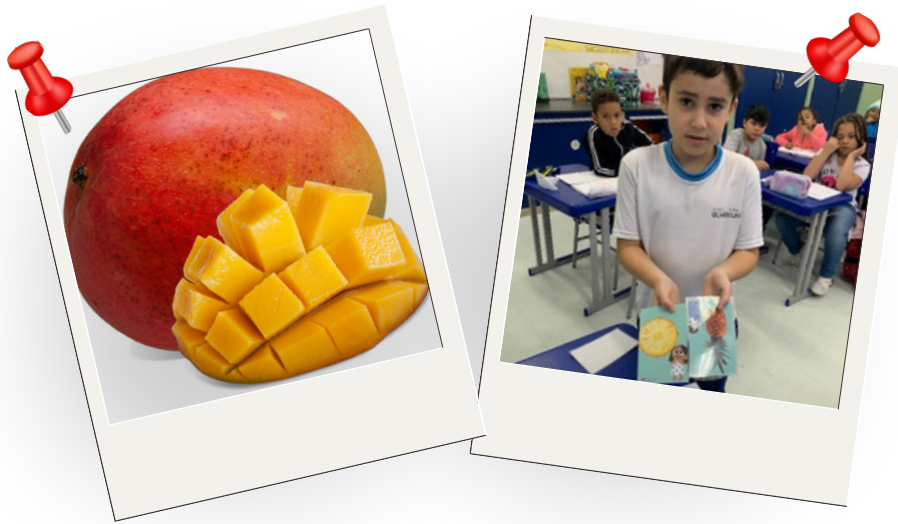
Descrição da atividade: Peça para que cada aluno desenhe o seu alimento favorito. Após finalizarem a ilustração, convide-os a apresentar seus desenhos para a turma, contando o nome do alimento, se costumam comer em casa e por que gostam tanto dele.

Aproveite esse momento para conversar com a turma sobre os benefícios dos alimentos citados, explicando de forma simples se são alimentos que podem ser consumidos todos os dias ou se precisam ser ingeridos com mais moderação.

Dica: Monte um mural com os desenhos, intitulado "**Os Alimentos Preferidos da Nossa Turma**", valorizando a participação de todos. Isso estimula o reconhecimento das preferências e o respeito às escolhas dos colegas.



QUAL É O PAR?



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 5º ano.

Objetivos: Estimular a associação visual e a atenção dos alunos, promovendo o conhecimento sobre diferentes frutas e seus benefícios para a saúde e incentivar a curiosidade e o interesse pelos alimentos naturais

Materiais: Frutas inteiras e fatiadas (ou imagens que representem ambas formas)

Descrição da atividade: Organize as frutas inteiras e as suas versões fatiadas (ou imagens que as representem) e distribua para que os alunos associem corretamente os pares correspondentes. Caso esteja usando imagens, espalhe-as em uma mesa ou mural.

Depois de realizada a associação, converse com os alunos sobre cada fruta apresentada:

- Qual o nome da fruta?
- Quem já experimentou?
- Como ela é consumida (in natura, suco, doce, salada, etc.)?
- Quais os benefícios que essa fruta traz para a nossa saúde?

Dica: Para tornar a atividade ainda mais dinâmica, forme pequenos grupos e proponha desafios com tempo, como: “Quem consegue fazer todos os pares primeiro?” ou “Quem consegue dizer o nome de três benefícios de cada fruta?”

Sugestão de variação: Se preferir, ao invés de apenas pares de inteiro e fatiado, pode-se incluir também a imagem da fruta na árvore ou plantação, ampliando o conhecimento sobre a origem do alimento.



JOGO DOS SENTIDOS



Públicos-alvo sugeridos: do 1º à EJA.

Objetivo: Estimular os sentidos (tato, olfato e paladar) dos alunos e incentivá-los a conhecer e experimentar novos alimentos de forma lúdica, despertando o interesse por opções saudáveis.

Materiais:

- Alimentos saudáveis disponíveis na escola (frutas, legumes, verduras ou temperos naturais)
- Vendas para os olhos
- Recipientes para armazenar os alimentos higienizados e cortados

Descrição da atividade: Antes de iniciar a atividade, higienize e corte os alimentos em pequenas porções. Em sala de aula, faça uma breve conversa sobre os cinco sentidos e a importância de explorar novos sabores e texturas.

Em seguida, convide os alunos, um de cada vez, para serem vendados e identifiquem os alimentos utilizando o tato, o olfato e o paladar. Ao final de cada rodada, revele qual era o alimento e aproveite para explicar, de forma breve e acessível, seus benefícios para a saúde.

Cuidados importantes:

Verifique previamente se algum aluno possui alergias, intolerâncias ou restrições alimentares e organize a atividade de forma segura para todos.



MONTANDO O MEU PRATO SAUDÁVEL



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 4º ano.

Objetivo: Incentivar os alunos a fazerem escolhas alimentares conscientes, montando um prato equilibrado, colorido e saudável, além de reconhecerem a importância da variedade alimentar para a saúde.

Materiais:

- Imagens de alimentos diversos (frutas, verduras, legumes, proteínas, cereais)
- Pratos de plástico ou papel cartão recortado em formato de prato

Descrição da atividade: Disponha as imagens dos alimentos sobre uma mesa ou mural. Inicie a atividade conversando com a turma sobre o que é um prato saudável e por que é importante incluir alimentos variados e coloridos nas refeições.

Em seguida, convide os alunos a escolherem as imagens dos alimentos que consideram mais saudáveis e montar seus pratos sobre os suportes plásticos ou de papel. Após todos montarem seus pratos, proponha uma breve apresentação, onde cada aluno ou grupo explique suas escolhas.

Para valorizar a participação, você pode destacar os pratos mais coloridos e equilibrados, ressaltando que o mais importante é aprender a montar refeições saudáveis no dia a dia.

Dica: Monte um painel na sala ou no corredor com os pratos montados pelos alunos, criando a exposição “Nosso Cardápio Saudável”, valorizando a criatividade e a aprendizagem de todos.

Observação: Se preferir, adapte a atividade para que os alunos desenhem os alimentos diretamente em seus pratos ou os modelem com massinha de modelar



VAMOS ÀS COMPRAS?



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 5º ano.

Objetivo: Estimular a autonomia e o senso crítico dos alunos na escolha de alimentos saudáveis, além de proporcionar uma vivência lúdica de consumo e noções básicas de valor e organização de compras.

Materiais:

- Figuras de alimentos diversos (saudáveis e não saudáveis) e ou embalagens de alimentos, com preços fictícios
- Sacolas plásticas ou de papel
- Dinheiro fictício (cédulas e moedas de brinquedo ou confeccionadas em papel)

Descrição da atividade: Monte um espaço na sala que simule um mercadinho, organizando as imagens dos alimentos em “bancas” ou mesas, cada uma com seus respectivos preços. Entregue uma quantia fictícia para cada aluno e uma sacolinha.

Explique que eles deverão fazer suas compras escolhendo os alimentos que desejam levar, respeitando o valor disponível. Após a atividade, reúna a turma e proponha uma conversa sobre as escolhas realizadas:

- Quais alimentos foram comprados?
- Houve equilíbrio entre frutas, verduras, legumes, proteínas e guloseimas?
- Que escolhas poderiam ser diferentes para tornar a compra mais saudável?

Aproveite o momento para reforçar os conceitos de alimentação equilibrada e o papel do consumidor consciente.



PROJETO MULTIDISCIPLINAR: EXPLORANDO UM ALIMENTO



Públicos-alvo sugeridos: do 1º ao 5º ano.

Objetivo: Integrar, de forma lúdica e contextualizada, um alimento específico às diferentes disciplinas da grade curricular, proporcionando aos alunos contato ampliado e significativo com o tema, além de valorizar a alimentação saudável no ambiente escolar.

Materiais: Cada professor poderá definir os materiais necessários conforme a atividade planejada em sua disciplina. As atividades podem ser realizadas tanto com recursos físicos quanto de forma oral ou escrita, adaptando-se à realidade da escola.

Descrição da atividade: Em conjunto com a coordenação pedagógica e os demais professores, definam um alimento central que será o tema condutor das atividades durante um período pré-determinado (uma semana, por exemplo). A ideia é que cada área do conhecimento desenvolva propostas pedagógicas conectadas a esse alimento, explorando seus múltiplos aspectos e promovendo a integração entre saberes.

A seguir, usamos a laranja como exemplo para ilustrar possibilidades em diferentes disciplinas:

- **Ciências:** Como a laranja cresce? De onde ela vem? Qual seu valor nutricional? Como age no organismo?
- **Matemática:** Quantas laranjas são necessárias para fazer um litro de suco? Vamos trabalhar com proporções, pesos, medidas e até cálculos de custo.

- **Linguagens:** Produção de receitas, criação de poemas, descrições sobre o sabor, a cor e o aroma da laranja.
- **Geografia:** Onde a laranja é cultivada? Quais fatores climáticos e de solo favorecem seu crescimento?
- **História:** Qual a origem da laranja? Como ela chegou até nós? Que trocas culturais estão relacionadas a esse alimento?
- **Artes:** Desenhar, pintar, explorar formas, texturas, composições e cores a partir da laranja.
- **Educação Socioemocional:** Resgatar memórias afetivas. Quem lembra de alguém especial descascando uma laranja, oferecendo um gomo ou ensinando a plantar?

Observação: As atividades podem e devem ser adaptadas conforme a faixa etária e o conteúdo programático de cada série, respeitando o calendário escolar. O projeto também pode culminar em uma apresentação, exposição ou degustação, promovendo a integração entre as turmas e a comunidade escolar.



DESCOBRINDO OS ALIMENTOS



Públicos-alvo sugeridos: do 2º ano à EJA.

Objetivo: Ampliar o conhecimento dos alunos sobre a origem dos alimentos que consomem no dia a dia, valorizando os alimentos in natura e minimamente processados.

Materiais: Potes escuros com pequenos furos (pode ser cobertos com papel-alumínio perfurado) e diversos alimentos ou temperos de cheiro característico.

Descrição da atividade: Antes da atividade, prepare diversos potes escuros, garantindo que o conteúdo não possa ser visto, mas permitindo a saída do aroma por meio de pequenos furos. Coloque dentro dos potes diferentes alimentos ou temperos de cheiro marcante, como: melancia, banana, maracujá, morango, mexerica, cebola, brócolis, batata-doce, feijão, orégano, cúrcuma, entre outros — de acordo com a disponibilidade e acessibilidade.

Na sala de aula, apresente a proposta explicando que participarão de uma brincadeira investigativa e que precisarão usar o olfato para tentar descobrir o que há dentro de cada pote.

Passe um pote de cada vez para que todos os alunos possam sentir o aroma e, em seguida, dizer o que acham que está ali. Após ouvir as respostas, revele o alimento e converse com a turma sobre ele:

- De onde ele vem?
- Se já conheciam?
- Que sabor tem?
- Se gostam?
- Se costumam consumir em casa?

Esse momento é ideal para resgatar conhecimentos prévios, apresentar novos alimentos e reforçar o nome e as características dos já conhecidos.

A atividade pode ser repetida em outros momentos, com diferentes alimentos, ampliando gradativamente o repertório alimentar dos alunos e estimulando a curiosidade sobre a procedência dos alimentos.

Cuidados importantes:

Antes da atividade, verifique se algum aluno apresenta sensibilidade a odores. Organize a dinâmica de forma segura para todos.



CALENDÁRIO NUTRITIVO



Públicos-alvo sugeridos: do 2º ao 5º ano.

Objetivo: Promover e incentivar bons hábitos alimentares de forma lúdica e participativa.

Materiais: Cartolina, lápis de cor, papéis coloridos, canetinhas e outros materiais de desenho.

Descrição da atividade: Convide os alunos, de forma animada e desafiadora, a criarem juntos um *Calendário Nutritivo* para a turma. Explique que, para cada dia da semana, deverão propor uma atividade ou desafio relacionado à alimentação saudável, que será realizado durante as refeições ou em sala de aula.

Exemplos de desafios:

- Experimentar um alimento novo
- Evitar desperdício no prato
- Desenhar os alimentos servidos no dia
- Preparar ou sugerir uma receita saudável
- Descobrir a origem de algum alimento servido na alimentação escolar

Construa o calendário coletivamente, aproveitando o momento para dialogar sobre as propriedades dos alimentos, a importância de uma alimentação equilibrada e as atitudes sustentáveis à mesa. Ao final, exponha o calendário em um local visível e acessível para os alunos, na altura deles, para que acompanhem o andamento dos desafios.

Combine que, a cada desafio cumprido, os alunos poderão marcar um “X” no dia correspondente. Quando a turma completar 10 desafios, proponha uma comemoração escolhida por eles, como um tempo extra de recreio, uma atividade especial ou uma brincadeira. Explique que, muitas vezes, o maior prêmio é a satisfação de vencer o desafio e receber um elogio coletivo.

Dica: Outra possibilidade é cada aluno montar seu próprio calendário nutritivo para levar para casa, envolvendo a família nos desafios diários. Isso ajuda a fortalecer os bons hábitos também fora da escola e estimula o exemplo dos pais ou responsáveis.



QUIZ DA ALIMENTAÇÃO



Públicos-alvo sugeridos: do 3º ao 5º ano.

Objetivo: Promover, de forma lúdica e interativa, o conhecimento sobre alimentação saudável, estimulando as crianças a refletirem sobre bons hábitos alimentares e a importância de escolher alimentos nutritivos no dia a dia.

Materiais: Cartões ou folhas com perguntas e opções de resposta (pode ser impresso ou escrito à mão)

Descrição da atividade: Divida a turma em grupos e disponibilize os cartões com as perguntas de forma visível para todos. Cada grupo, na sua vez, escolherá um cartão, que deverá ser lido em voz alta. O grupo terá um tempo para discutir e responder.

Se o grupo não souber a resposta, a pergunta poderá ser passada para o próximo grupo, que terá a chance de responder.

Dica: para deixar a atividade ainda mais divertida e motivadora, organize uma contagem de pontos a cada resposta certa. Ao final, todos podem ser premiados com aplausos ou pequenos brindes simbólicos, valorizando a participação e o aprendizado coletivo.



Escaneie o QR CODE ao lado e acesse as sugestões de perguntas e respostas para o Quiz.





DIAS TEMÁTICOS



Públicos-alvo sugeridos: do 3º ano à EJA.

Objetivo: Incentivar os alunos a aprofundarem seus conhecimentos sobre temas relacionados à alimentação e saúde — como o Dia da Água, Dia dos Grãos, Dia dos Legumes, Dia das Frutas — e refletirem sobre os benefícios desses alimentos e recursos para o corpo e o meio ambiente.

Material: Cartazes, alimentos, imagens ilustrativas, textos informativos e outros recursos que possam enriquecer a exposição.

Descrição da atividade: Organizar, junto com os alunos, exposições temáticas na escola sobre temas relacionados à alimentação saudável. Divida a turma em grupos e atribua a cada, um tema específico para pesquisa e preparação de materiais:

- Elaborar cartazes informativos sobre o tema
- Apresentar imagens e curiosidades
- Se possível, expor alimentos ou amostras relacionados
- Compartilhar informações sobre a origem, benefícios nutricionais e diferentes formas de consumo dos alimentos abordados

Durante as exposições, promova rodas de conversa ou visitas guiadas com os demais alunos da escola, estimulando perguntas, trocas de informações e degustação (se for viável e seguro).

Dicas:

- Relacione os temas aos calendários oficiais (como o Dia Mundial da Água ou Dia Mundial da Alimentação) para valorizar a proposta.
- Incentive que os alunos levem o aprendizado para casa, compartilhando curiosidades com suas famílias.
- Explore a interdisciplinaridade, integrando a atividade com conteúdos de Ciências, Geografia, Artes e Português.



CAMPANHAS DE CONSCIENTIZAÇÃO



Público-alvo sugerido: 3º ano à EJA.

Objetivo: Estimular os alunos a desenvolverem campanhas de conscientização sobre temas relacionados à alimentação saudável, como a redução do desperdício de alimentos, a importância do consumo de frutas e verduras e o uso moderado de alimentos processados, promovendo o protagonismo estudantil e a reflexão crítica.

Material: Cartazes, apresentações em slides, folders, faixas, panfletos, vídeos educativos, palestras e outros recursos de divulgação, de acordo com a criatividade e disponibilidade.

Descrição da atividade: Organize a turma em grupos e proponha a criação de campanhas de conscientização com foco em temas definidos em conjunto. Cada grupo será responsável por pesquisar, planejar e produzir materiais de divulgação.

- Reserve alguns dias para o desenvolvimento dos materiais e ensaios de apresentações. Sugira a realização de uma Semana de Conscientização, inserida no cronograma escolar, onde diferentes turmas ficarão responsáveis por temas variados, como:
- Redução do desperdício de alimentos
- Benefícios da ingestão diária de frutas e verduras
- Os riscos do consumo excessivo de produtos ultraprocessados
- Importância da hidratação
- Sustentabilidade na alimentação

Durante a semana, organize apresentações para a comunidade escolar, com exposição dos materiais, rodas de conversa e pequenas palestras feitas pelos alunos.

Sugestão:

Incentive a integração interdisciplinar, envolvendo disciplinas como:

- Matemática: para cálculos de desperdício ou consumo diário recomendado
- História e Geografia: sobre a origem dos alimentos e hábitos alimentares de diferentes culturas
- Ciências: para explicar os benefícios nutricionais
- Artes e Português: na criação dos materiais e na produção de textos e slogans para as campanhas

Dica:

As campanhas podem ser estendidas aos familiares e à comunidade, com a entrega de panfletos ou pequenas apresentações nos horários de entrada e saída da escola.



BINGO NUTRICIONAL



Públicos-alvo sugeridos: do 4º ano à EJA.

Objetivo: Estimular o conhecimento dos alunos sobre os alimentos oferecidos na alimentação escolar e promover a reflexão sobre hábitos alimentares saudáveis de maneira divertida e interativa.

Material:

- Cartelas de bingo personalizadas, contendo imagens ou nomes de alimentos saudáveis no lugar dos números
- Fichas ou marcadores para os alunos
- Imagens ou nomes dos alimentos para o sorteio

Descrição da atividade: Organize os alunos e distribua as cartelas de bingo, que devem conter imagens ou nomes de alimentos saudáveis frequentemente presentes na alimentação escolar.

O educador será o responsável pelo sorteio, retirando aleatoriamente as imagens ou nomes dos alimentos e anunciando-os para a turma. À medida que os alimentos forem chamados, os alunos marcam os correspondentes em suas cartelas. O aluno que completar uma linha, coluna ou cartela inteira deverá avisar dizendo "Bingo Nutricional!". Ao final da rodada, o educador pode aproveitar o momento para conversar sobre os benefícios dos alimentos sorteados.

Dicas e variações:

- É possível realizar rodadas temáticas, como "bingo das frutas", "bingo das verduras" ou "bingo das proteínas".
- Ao invés de imagens, utilize nomes de alimentos para turmas mais avançadas, incentivando a leitura e memorização.
- Ofereça pequenos desafios ou curiosidades sobre cada alimento sorteado, tornando a atividade ainda mais educativa.



ALIMENTOS DO MEU BRASIL



Público-alvo sugerido: do 5º ano à EJA.

Objetivo: Ampliar o conhecimento dos alunos sobre os alimentos típicos de diferentes regiões do Brasil, valorizando a cultura alimentar brasileira e reconhecendo a diversidade de ingredientes e sabores presentes no país.

Materiais:

- Imagens de alimentos regionais (impressas ou em apresentação digital)
- Mapa do Brasil (impresso, fixado na lousa ou projetado)
- Se possível, um projetor ou TV para exibição das imagens

Descrição da atividade: Apresente aos alunos imagens de alimentos típicos de várias regiões do Brasil, como açaí, tapioca, pequi, pinhão, cuscuz, pamonha, entre outros. A cada imagem exibida, pergunte aos alunos se conhecem o alimento, se já provaram e de qual região acreditam que ele é originário.

Em seguida, localize a região no mapa e conte um pouco sobre a cultura alimentar daquele local, explicando também os benefícios nutricionais e a importância histórica ou cultural desses alimentos para cada povo.

Sugestão: Para tornar a atividade mais dinâmica, divida a turma em grupos e distribua imagens para que eles tentem posicionar no mapa as procedências dos alimentos. No final, reveja as respostas e converse sobre as curiosidades e tradições de cada região.

Dica: Sempre que possível, complemente a atividade com a degustação de um alimento regional disponível na escola ou na comunidade, enriquecendo ainda mais a experiência. Para garantir a segurança de todos, verifique previamente possíveis alergias, intolerâncias ou restrições alimentares dos alunos.



DISCUTINDO A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NAS PRÁTICAS ALIMENTARES



Público-alvo sugerido: do 5º ano à EJA.

Objetivo: Promover a reflexão crítica sobre a influência da publicidade nos hábitos alimentares e nas escolhas de consumo.

Materiais: Propagandas de alimentos (recortes de revistas, jornais, panfletos, impressões ou imagens de propagandas digitais)

Descrição da atividade: O educador deve distribuir diferentes propagandas de alimentos entre os participantes e solicitar que cada um apresente a propaganda recebida para a turma. Durante a apresentação, algumas questões podem ser levantadas para estimular o debate:

- Quais alimentos aparecem na propaganda?
- Para qual público-alvo o alimento é direcionado? (crianças, adolescentes, adultos)
- Quais sentimentos, desejos e interesses a propaganda tenta despertar?
- A propaganda associa o alimento a alguma situação de felicidade, diversão ou status?

Após a discussão, proponha que os participantes construam um mural coletivo com frases e mensagens reflexivas sobre os perigos da influência da publicidade na alimentação. Esse mural pode ser exposto em local de circulação para sensibilizar outros alunos e a comunidade escolar.



INVESTIGAÇÃO NUTRICIONAL



Públicos-alvo sugeridos: do 5º ano à EJA.

Objetivo: Ampliar o conhecimento dos alunos sobre os benefícios de uma alimentação colorida, saudável e natural.

Material: Imagens, cartazes, materiais informativos e outros recursos disponíveis.

Descrição da atividade: Divida os alunos em grupos e proponha que cada grupo investigue um tema relacionado à nutrição, como os benefícios das diferentes cores dos alimentos, a importância das proteínas ou a montagem de um prato equilibrado. Oriente os estudantes a pesquisarem, discutirem e organizarem as informações de forma criativa.

Após a investigação, cada grupo apresentará suas descobertas para a turma, utilizando cartazes, imagens ou dramatizações, promovendo a troca de conhecimentos e o fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis.

ANEXOS

ANEXO I - SUGESTÕES DE JOGOS ONLINE:

1. Palavras cruzadas com dicas:



2. Qual é o alimento saudável?:



3. Pacman ultraprocessados:



4. Pacman do alimento saudável:



5. Trem do alimento saudável:



6. Montagem de figuras de alimentos e explicações nutricionais:



ANEXO II - POEMA:

DICAS DA DONA MARGARIDA PARA UMA ALIMENTAÇÃO COLORIDA

Seu João tem uma horta
Caprichada e colorida.
Todo dia colhe Plantas
Pro jantar da Margarida!
Eles têm dois filhos lindos:
Maria Helena e João Miguel!
Que colhem frutas todo dia
Para o vizinho Emanuel!
Margarida sempre fala:
"Cuide da sua alimentação
Tem que ser bem colorida
Prestem muita atenção!"
Abóbora, Laranja e cenoura
deixam nossos olhos sempre fortes!
E para uma vida duradoura
Muitos alaranjados e esportes!
Alimentos bem vermelhos:
Beterraba, tomate e pimentão,
Fazem bem para a memória,
Imagine em um macarrão!
E agora uma dica:
Dona Margarida que adora,
Fazem bem para o coração:
Uva ameixa e amora!
João Miguel gosta dos verdes:
Vagem, couve e chicória!
Deixam ossos sempre fortes
E favorecem a vitória!
E não se esqueça dos alimentos brancos,
Para dar força e disposição:
Batata, leite e couve flor
Complementam a refeição!
E para evitar a ansiedade
E ter uma boa alimentação:
Feijão preto, castanha e nozes:
Aumentam a concentração!

Já esta mais que provado:
Esta é a melhor comida!
Uma alimentação variada,
Sempre é bem colorida!
Diga ai você então:
De todos esses sabores
Qual é sua opção?
Qual a fruta Preferida?
Alimento do coração?
Que te dá água na boca
E é pra ti inspiração?

Fonte:

https://www.fw.uri.br/storage/publications/files/5c0c39aa4f8bc7d51582d8ba821e6beehist%C3%B3rinhas_crian%C3%A7as.pdf



Escaneie o QR CODE abaixo e acesse sugestão de imagens para a história contada no poema.



ANEXO III - SUGESTÃO DE ROTEIRO PARA TEATRO

Título: A Menina e a Sopa Colorida da Mamãe

Personagens (fantoques):

- Mamãe
- Menina (ex: Maria)
- Chocolate (fantoche ou imagem)
- Vegetais e frutas (cenoura, brócolis, maçã, banana — em fantoche ou figuras)

Início:

(Abrir a cortina ou chamar a atenção da turma)

Narrador/Professor:

— Olá, amiguinhos! Vamos assistir uma historinha bem legal sobre a Maria e a sopa colorida da mamãe? Quem gosta de sopa aqui? (esperar as respostas) Muito bem! Vamos começar!

Cena 1: A menina quer chocolate

Maria (fantoche):

— Mamãe, eu quero chocolate! Só chocolate!

Mamãe (fantoche):

— Mas, Maria, se a gente só comer chocolate, a barriguinha vai doer e o corpinho fica fraquinho. Você quer ficar forte e brincar muito?

Maria:

— Quero sim, mamãe!

(Interagir com as crianças)

Professor:

— Crianças, quem aqui gosta de chocolate? (deixar responder) E quem sabe o que acontece se a gente comer muito chocolate? (conduzir para “dói a barriga” ou “faz dodói”)

Cena 2: A sopa colorida

Mamãe:

— Então vamos fazer uma sopa colorida! Olha só, eu trouxe cenoura, batatinha, brócolis, e depois podemos comer maçã de sobremesa.

(Mostrar os fantoches/figuras de cada alimento e perguntar para as crianças)

Professor:

— Quem sabe o que é isso? (mostrar a cenoura) Quem gosta de cenoura? (repetir com outros alimentos)

Cena 3: Maria experimenta e gosta

Maria:

— Mamãe, que sopa gostosa! Agora quero mais!

Mamãe:

— *Viu só? Comer comidinhas saudáveis deixa você forte, feliz e pronto pra brincar. E o chocolate, a gente pode comer só de vez em quando.*

(Interagir novamente com as crianças)

Professor:

— Crianças, quem vai comer comidinhas coloridas em casa também? (deixar responder)

Encerramento:

Narrador/Professor:

— Muito bem, pessoal! Vamos bater palminhas para a Maria e a mamãe! (aplaudir com a turma)

Mamãe:

— Tchau, crianças! Comam frutas, legumes e fiquem fortes!

ANEXO IV - BOLO DE BANANA

Ingredientes:

4 bananas
4 ovos
8 colheres (sopa) de aveia
2 colheres (sopa) chocolate em pó
Uva passa a gosto
1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Em um recipiente, amasse as bananas com o auxílio de um garfo.
Adicione os ovos e bata com o garfo para incorporar com a banana.
Adicione a aveia e o chocolate em pó e misture.
Acrescente a uva passa e misture para que ela se espalhe na massa.
Acrescente o fermento e misture delicadamente.
Acrescente em forma untada e leve ao forno.

ANEXO V - PRINCIPAIS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E COMPOSTOS BENÉFICOS À SAÚDE PRESENTES NOS ALIMENTOS

- Arroz – cereal fonte de carboidratos, fósforo, potássio e magnésio e vitaminas E e do complexo B. É rico em metionina e cisteína, aminoácidos que exercem funções importantes no funcionamento do corpo.
- Feijão – leguminosa rica em fibras, é uma ótima fonte de proteínas vegetais, contém ferro não heme, potássio, magnésio e fósforo, além de ser considerado uma das melhores fontes vegetais de vitaminas do complexo B. É rico no aminoácido lisina, o que faz da combinação arroz com feijão uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico.
- Batata – Rica em carboidratos complexos e também fonte de proteínas, vitamina C, potássio, niacina, tiamina e piridoxina.
- Carnes – excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, ferro heme, vitaminas do complexo B (principalmente B12) e lipossolúveis, além de zinco, magnésio, potássio e fósforo.
- Macarrão comum - rico em carboidratos complexos, vitaminas B1 e B9, além de selênio. A versão integral contém maior teor de fibras.
- Peixes – excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, muitos são ricos em ômega 3, os mais gordurosos são boas fontes de vitamina D. Contém também vitaminas A e E, cálcio, iodo e selênio.
- Banana – excelente fonte de carboidratos, boa fonte de potássio, magnésio, fibras, vitamina C, Vitamina B6 e B9. Contém compostos bioativos como polifenóis, fitoesteróis e β -caroteno.
- Maçã – excelente fonte de fibras, ótimo teor de água, contém quercetina, um poderoso antioxidante, vitaminas A, C e E, além de potássio, fósforo e cálcio.
- Ovo – a clara é excelente fonte de proteínas de alta qualidade, enquanto a gema é fonte de gorduras, além de colina, que tem atuação importante na função cerebral. Também possui cálcio, ferro, fósforo, zinco, vitaminas do complexo B, A, D e E.

- Escarola - excelente fonte de fibras, contem vitaminas C, A, K e B9. Também é fonte de minerais como potássio, magnésio e manganês. Tem fibra insolúvel, que atua na prevenção da constipação e aumenta a saciedade; pela presença dos compostos fenólicos tem potencial antioxidante.
- Cenoura – hortaliça de elevado valor nutritivo, provavelmente uma das melhores fontes de vitamina A. Também se destaca pelo teor de fibras alimentares, potássio e vitamina B3.
- Abobrinha – excelente fonte de fibras, contem vitamina C, vitamina B6, potássio, manganês, carotenóides e ótimo teor de água.
- Mandioquinha – excelente fonte de carboidratos complexos, rica em fibras, fonte de vitamina A, vitaminas do complexo B, Vitamina C, contem potássio, fósforo e magnésio
- Tomate – é rico vitaminas A, B, C, K e minerais, como fósforo, potássio, cálcio, magnésio e ferro, mas o seu grande destaque é o licopeno, que é um importante antioxidante
- Acelga - excelente fonte de vitamina C, vitamina K, vitamina A, fibras, contem potássio, magnésio, ferro.
- Beterraba – rica em vitamina A, betalaína, carotenoides e flavonoides, que são antioxidantes que combatem o excesso de radicais livres no organismo. Também é rica em nitratos que favorecem a circulação sanguínea, além de ser boa fonte de fibras, vitamina C, vitamina B9, potássio e manganês.
- Ervilha – rica em fibras, ótima fonte de proteínas vegetais, contem vitamina C, E e A, potássio, manganês e ferro não heme
- Proteína texturizada de soja – Excelente fonte de proteína vegetal, boa fonte de fibras, ricas em compostos fenólicos e antioxidantes benéficos à saúde.
- Leite – Rico em proteínas, excelente fonte de cálcio, contem vitamina D, B12, fósforo, potássio e gorduras.
- Repolho – excelente fonte de fibras, contem vitamina C, vitaminas do complexo B e potássio.
- Lentilha - rica em fibras, ótima fonte de proteínas vegetais, contem vitamina B1, vitamina B6, vitamina K, ácido fólico, potássio, fósforo, ferro não heme e flavonóides.

ANEXO VI - PRINCIPAIS FUNÇÕES DE NUTRIENTES, FIBRAS E ÁGUA

- Proteínas - são fundamentais para a construção e reparação de tecidos do corpo, incluindo músculos, pele, cabelos e unhas. Elas também são componentes essenciais de enzimas e hormônios.
- Carboidratos - são a principal fonte de energia do corpo. Eles fornecem a energia necessária para atividades diárias, exercícios físicos e principal fonte de energia de células essenciais para a vida, como os neurônios. Carboidratos complexos, como grãos integrais, também são ricos em fibras, que promovem o funcionamento intestinal saudável.
- Gorduras - fornecem energia e ajudam na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K). Ácidos graxos essenciais, como ômega-3 e ômega-6, são importantes para a saúde cardiovascular e cerebral. Gorduras saudáveis também desempenham um papel na formação de membranas celulares.
- Vitamina A - é essencial ao crescimento e desenvolvimento do ser humano. Atua também na manutenção da visão e no funcionamento adequado do sistema imunológico. Estudos mais recentes vêm mostrando que ela também atua como antioxidante (combate os radicais livres que aceleram o envelhecimento e estão associados a algumas doenças).
- Vitamina C - está presente em diversas funções regulatórias do corpo, como a produção de colágeno, a absorção de ferro e o funcionamento do sistema imunológico. Também atua na formação óssea, tendões, músculos, pele e vasos sanguíneos.
- Vitamina D - atua na absorção do cálcio, é crucial para saúde dos ossos e dentes, para o funcionamento adequado do sistema imunológico e produção de hormônios. Participa também do metabolismo de glicose e é importante para a saúde cardiovascular.
- Vitamina K - atua na coagulação sanguínea auxiliando o processo de cicatrização, é importante também para a saúde óssea.
- Vitamina E - Atua como antioxidante, importante para a saúde da pele e fortalecimento do sistema imunológico.

- Vitaminas do complexo B – B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantotênico), B6 (piridoxina), B7 (biotina), B9 (ácido fólico) e B12 (cobalamina) constituem as vitaminas do complexo B. Cada vitamina deste complexo tem funções diferentes, no geral são envolvidas em processos, por exemplo, de metabolismo de carboidratos, gorduras, DNA e aminoácidos.
- Selênio - mineral que atua como antioxidante, é essencial para a saúde da glândula tireoide e auxilia no funcionamento do sistema imunológico.
- Potássio – mineral importante para o equilíbrio eletrolítico (mantem funcionamento adequado de células e tecidos), previne câimbras sendo importante para a contração muscular e saúde do coração.
- Cálcio – mineral essencial para formação e manutenção da saúde dos ossos e dentes, crucial pra a contração muscular, auxilia no processo de cicatrização, participa das transmissões nervosas, saúde celular e desempenha papel na regulação da pressão arterial.
- Manganês – mineral importante para a atuação de antioxidantes, desenvolvimento ósseo, manutenção da glicemia e saúde do sistema imunológico.
- Magnésio – mineral importante para vários processos enzimáticos, estando envolvido em mais de 300 reações enzimáticas no nosso organismo, atuando na contração muscular, saúde óssea, função cardiovascular e função neuromuscular.
- Fósforo – mineral importante para a formação e manutenção dos ossos e dentes e ativação de enzimas.
- Ferro heme – forma de ferro encontrado em alimentos de origem animal. O ferro é fundamental para a produção de hemácias (células do sangue), auxiliando no transporte eficaz de oxigênio no corpo, além de contribuir com o sistema imunológico e no desenvolvimento cognitivo.
- Ferro não heme - forma de ferro encontrado principalmente em alimentos de origem vegetal. Tem as mesmas funções do ferro heme, porém sofre intensa influência de fatores antinutricionais no seu processo absorptivo. Assim, sua biodisponibilidade é mais baixa do que o ferro heme.
- Fibras - são essenciais para a saúde digestiva. Elas ajudam na regularidade intestinal, previnem a constipação e podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Elas também auxiliam no controle dos níveis de açúcar no sangue e na manutenção do peso saudável por aumentarem a saciedade.
- Água - é essencial para todas as funções do corpo. Ela regula a temperatura corporal, transporta nutrientes e resíduos, lubrifica articulações, mantém a hidratação e é vital para a digestão.

