

Mariana Mendes Pereira  
Kássia Héllen Vieira  
João Paulo Alves dos Santos  
Alexa Campos Ruas  
Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito  
Marise Fagundes Silveira  
Lucineia de Pinho

# MANUAL EDUCATIVO PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA CRECHE E PRÉ-ESCOLA

1º edição



Montes Claros - MG 2022



Mariana Mendes Pereira  
Kássia Héllen Vieira  
João Paulo Alves dos Santos  
Alexa Campos Ruas  
Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito  
Marise Fagundes Silveira  
Lucineia de Pinho

# MANUAL EDUCATIVO PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA CRECHE E PRÉ-ESCOLA

**1º edição**



Montes Claros – MG 2022

**REITOR**

Prof. Antonio Alvimar Souza

**VICE-REITORA**

Profa. Ilva Ruas de Abreu

**EDITORA UNIMONTES**

**EDITOR GERAL**

Prof. Antônio Dimas Cardoso

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
**Associação Brasileira das Editoras Universitárias (ABEU)**

---

M294

Manual Educativo para promoção da alimentação saudável na creche e pré-escola [recurso eletrônico] / Mariana Mendes Pereira ... [et al.].  
- Montes Claros : Editora Unimontes, 2022.  
65 p.:il.; 17 cm. E'book PDF.

Modo de acesso: world wide web:  
<http://www.editora.unimontes.br/index.php/e-book/ebook-livros>

ISBN: 978-65-86467-32-1

1. Alimento. 2. Saúde. 3. Educação. 4. Nutrição. 5. Prevenção. I.  
Mariana Mendes Pereira. II. Título.

CDU : 641.1

---

Elaborado por Neide Maria J. Zaninelli - CRB-9/ 884

Este livro ou parte dele não pode ser reproduzido por qualquer meio sem autorização escrita do Editor.

EDITORA UNIMONTES

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

Montes Claros - Minas Gerais - Brasil

CEP: 39.401-089 - CAIXA POSTAL: 126

[www.unimontes.br](http://www.unimontes.br)

[editora@unimontes.br](mailto:editora@unimontes.br)

Filiada à

  
**ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
DAS EDITORAS UNIVERSITÁRIAS**

## **Mariana Mendes Pereira**

Nutricionista pela Faculdade de Saúde e Humanidades  
Ibituruna – FASI

Mestre em Cuidado Primário em Saúde pela  
Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

## **Kássia Héllen Vieira**

Nutricionista, professora da Faculdade de Saúde e  
Humanidades Ibituruna – FASI

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e  
Mucuri - UFVJM

## **João Paulo Alves dos Santos e Alexa Campos Ruas**

Nutricionistas pela Faculdade de Saúde e Humanidades  
Ibituruna – FASI

## **Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito**

Enfermeira, professora da Universidade Estadual de  
Montes Claros – UNIMONTES

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade  
Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

## **Marise Fagundes Silveira**

Matemática, especialista em estatística

Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal  
de São Paulo - UNIFESP

## **Lucineia de Pinho**

Nutricionista, professora da Universidade Estadual de  
Montes Claros – UNIMONTES

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade  
Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

## SUMÁRIO

1.	Apresentação.....	6
2.	A escolha dos alimentos.....	9
	Atividades propostas do tema.....	24
3.	Dos alimentos à refeição.....	27
	Atividades propostas do tema.....	41
4.	O ato de comer e a comensalidade.....	44
	Atividades propostas do tema.....	48
5.	A compreensão e a superação de obstáculos.....	51
	Atividades propostas do tema.....	59
6.	Jogos e Tecnologias.....	62
	Referências.....	63

Em tempos de transição nutricional, o comportamento alimentar das crianças tem se tornado preocupante. O consumo de produtos industrializados ultraprocessados contribui para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade infantil, induzindo à predisposição do excesso de peso e das más escolhas alimentares na vida adulta, potencializando assim outros problemas de saúde pública, como o desenvolvimento de doenças crônicas.

O presente manual foi elaborado com o objetivo de oferecer informações e conteúdos interativos que auxiliem os docentes em suas ações no desenvolvimento e operacionalização das atividades relacionadas à alimentação saudável no âmbito escolar, adaptando-o de acordo com as necessidades alimentares e didáticas das crianças de 2 a 5 anos de idade. Este manual acolhe as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, o qual apresenta uma abordagem mais holística, levando em conta as questões sustentáveis, ambientais e o padrão alimentar vigente, abrangendo aspectos qualitativos de todos os processos que envolvem o ato de comer. O manual também se fundamenta no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos e na Lei nº 13.666 de maio de 2018, a qual dispõe sobre a obrigatoriedade

da inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar. Paralelamente, a Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009, a Resolução nº 06 de 8 de maio de 2020 e a Nota Técnica N°1894784/2020, que tratam sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, também fazem parte das legislações influenciadoras da construção deste material educativo, por estimularem as práticas saudáveis na infância.

A EAN deve ser interdisciplinar e de forma permanente, englobando toda a comunidade escolar. Sendo assim, percebe-se a necessidade de se ter um manual educativo para os docentes, a fim de promover que o tema proposto seja lecionado de forma didática e prática, com métodos efetivos e estratégias que facilitem a compreensão do conteúdo por parte dos professores, para que estes possam construir o conhecimento juntos aos alunos e, conseqüentemente, expandir para toda a família e comunidade em que estão inseridos.

Professor(a), este trabalho deve ser realizado, respeitando-se a cultura, as tradições e os hábitos alimentares da população inserida. Desta forma, ele garantirá a participação, o controle social e a segurança alimentar e nutricional em função da saúde.

Professor(a), os hábitos alimentares são construídos nos primeiros anos de vida, fundamentados principalmente na oferta, nas experiências, nos exemplos fornecidos na comunidade em que a criança está inserida e em aspectos emocionais. Nesta fase, as crianças são mais receptivas às informações alimentares recebidas e apresentam maior capacidade de fixação do conhecimento adquirido.





As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são mais efetivas quando a família é envolvida, pois trata-se de um processo de aprendizagem que deve ser realizado de forma contínua e integrada no ambiente escolar e familiar. Além disso, nas ações de EAN é importante que haja a promoção de ambientes saudáveis (feiras locais, hortas, “sacolões”, etc) e desestimule o contato das crianças com ambientes não saudáveis (lanchonetes de *fast-foods*, etc).





# “A ESCOLHA DOS ALIMENTOS”

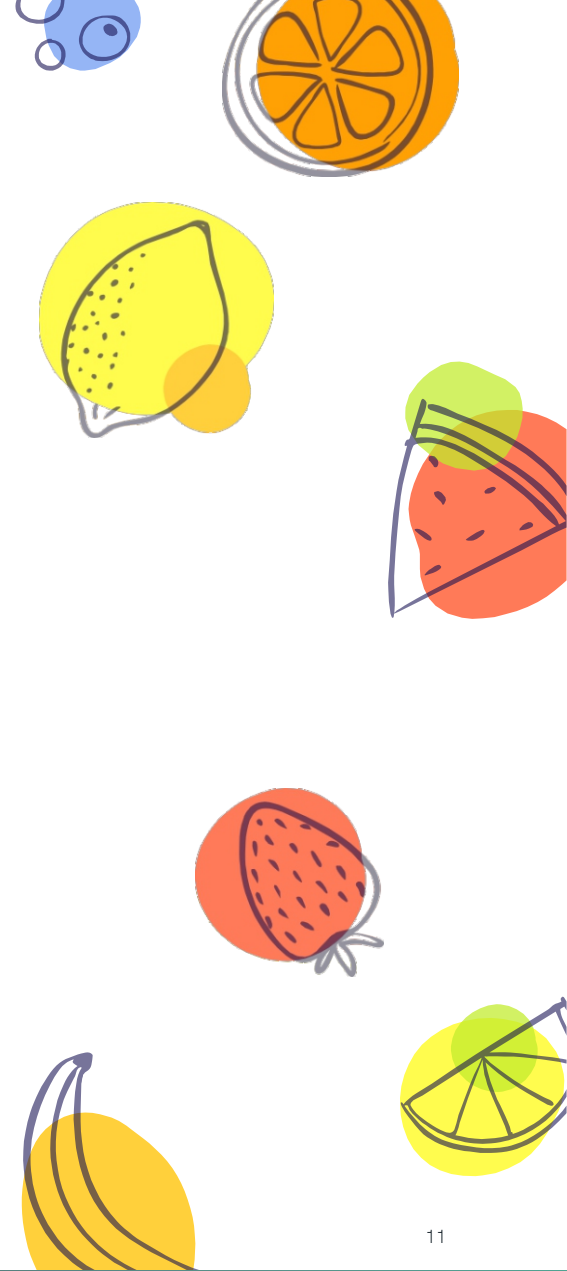
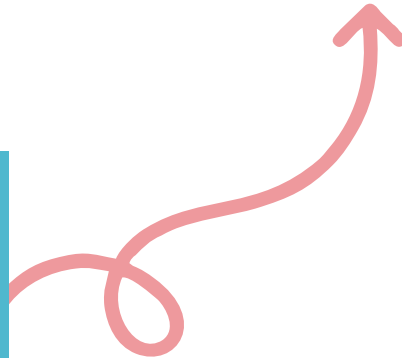


# Professor(a)...

Você conhece  
o Guia Alimentar  
para a População  
Brasileira?



**O Guia é um instrumento  
que tem recomendações  
sobre alimentação saudável  
para toda a população.**



# Ele nos apresenta 4 novos conceitos:

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

01

Alimentos processados

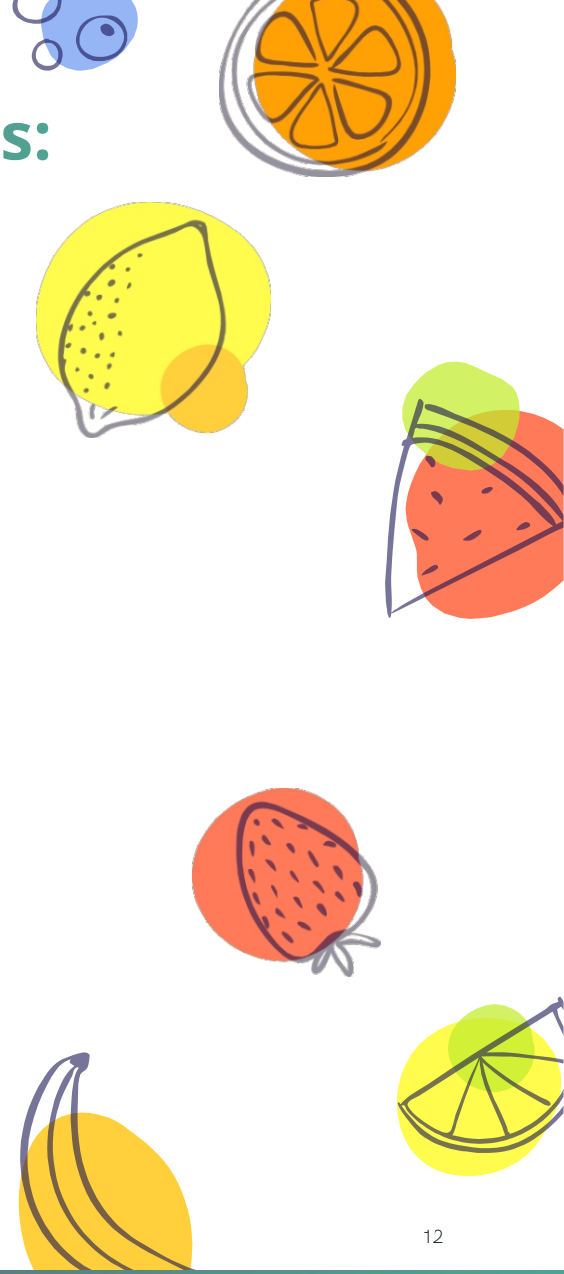
02

Alimentos ultraprocessados

03

Ingredientes culinários

04



## O que são?

Aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e que não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

ou

Aqueles que foram submetidos a processo de limpeza, refrigeração e outros processos que não envolvam adição de sal, açúcar e óleos no alimento original.

## Exemplificando...



**Legumes, verduras e frutas**



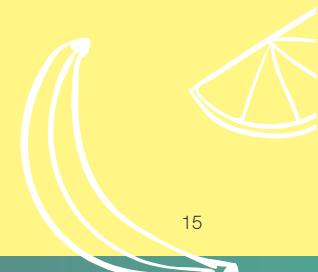
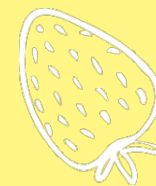
**Farinha, feijão, leite,  
carnes, peixes,  
ovos e castanhas**



**Macarrão e Arroz**

## O que são?

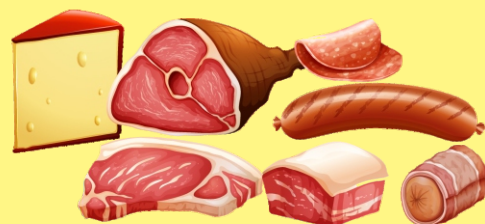
Aqueles fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar ou outra substância para torná-los duráveis e agradáveis ao paladar.



## Exemplificando



Milho, ervilha, sardinha e palmito enlatados



Carne seca, queijo e toucinho



Frutas em calda

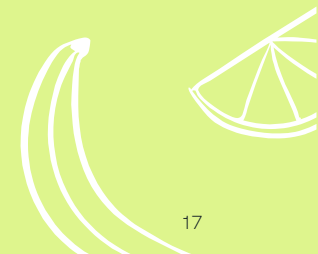


## O que são?

Aqueles produzidos a partir de substâncias extraídas de alimentos ou feitos em laboratório, como corantes, conservantes, aromatizantes e aditivos.

ou

Aqueles que passam por pré-processamento por fritura ou cozimento.



## Exemplificando...



**Biscoitos recheados,  
balas, chicletes  
e achocolatado**

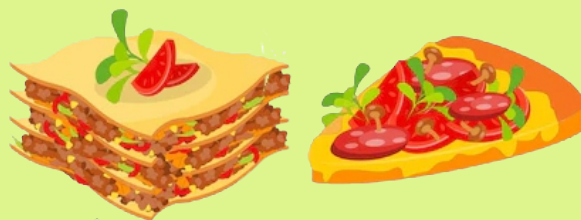


**Salgadinho  
de "pacote"**



**Macarrão  
instantâneo**

## Exemplificando...



**Massas congeladas  
e prontas para  
o aquecimento**



**Sucos  
industrializados  
e refrigerantes**

## O que são?

Aqueles extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza, devendo ser usados em pequenas quantidades para temperar, cozinhar e criar preparações culinárias.



## Exemplificando...




**Óleos e gorduras**



**Sal e açúcar**

# Resumindo...





Professor(a), a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar apresenta resultados positivos quanto a absorção do conteúdo por parte do aluno. Portanto...

**Vamos à prática!**



# Atividades propostas do tema: "A escolha dos alimentos"

Creche e pré-escola







# Atividade 1:

## Teatro de alimentos

**Objetivo:** Apresentar às crianças os alimentos in natura e minimamente processados.

**Materiais necessários:** Personagens (frutas, verduras e legumes) de fantoches, folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou pincéis coloridos.

Professor(a), a proposta da atividade é que você faça um teatro de fantoches para apresentação dos alimentos, e de forma lúdica, evidencie aquilo que mais os caracteriza, como a cor, sabor e a forma, deixando que

os alunos tentem descobrir qual alimento é cada personagem. Após o teatro, você pode distribuir desenhos dos alimentos apresentados e pedir que as crianças os coloram conforme as características visuais.

### **Sugestão de enredo:**

- Banana: “Oi crianças, eu sou uma fruta, tenho casca, sou amarela por fora, branca por dentro, comprida e pareço uma lua. Eu sou macia e docinha. Quem sou eu? (aguardar a resposta dos alunos).”



## Atividade 2: Conhecendo as frutas

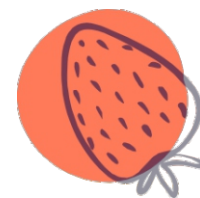


**Objetivo:** Promover a interação dos alunos com as frutas, usando todos os sentidos possíveis: Visão, olfato, paladar e tato.

**Materiais necessários:** A maior variedade de frutas possíveis (de preferência as frutas regionais e da época) e alguns pratos.

Professor(a), a ideia é que você apresente aos alunos as frutas, ressaltando de forma lúdica a cor, o sabor, o

cheiro e o formato de cada uma. Converse com eles, pergunte quem conhece cada fruta apresentada, quem já comeu e quem gostou. Em seguida, você pode fazer um momento de degustação, fazendo com que eles interajam o máximo possível com o alimento. Em um segundo momento, se perceber que seus alunos já conseguem reconhecer os alimentos, experimente vendar os olhos, para que eles tentem adivinhar qual é a fruta pelos outros sentidos (cheirando, pegando ou comendo).





# “Dos alimentos à refeição”





# Grupo dos feijões (leguminosas):

**Exemplos:** Feijão carioca, branco, preto, fradinho, fava, feijão-de-corda, lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.

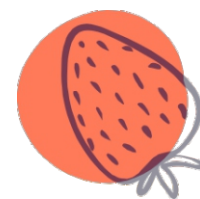


## BENEFÍCIOS:

São fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, ferro, zinco e cálcio, além de conter poucas calorias e alto poder de saciedade.

## COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:

“São esses alimentos que fazem você crescer, ficar forte, não adoecer e quando machucar (ralar o braço, joelho, etc), eles fazem sarar muito rápido.”



# Grupo dos cereais:

**Exemplos:** Arroz, milho, farinhas, macarrão, pães, aveia, trigo, etc.

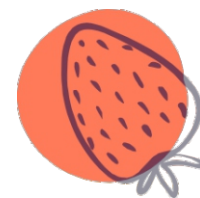


## BENEFÍCIOS:

São fontes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Se consumidos com algum alimento do grupo anterior (leguminosas) se tornam excelentes fontes de proteína.

## COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:

“São esses alimentos que fazem você ter energia para vir para a escola, brincar e estudar. Eles que fazem você ficar com a barriga cheia e não ter fome muito rápido.”





# Grupo das raízes e tubérculos:

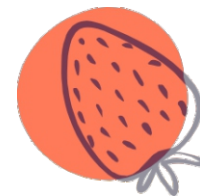
**Exemplos:** Mandioca, batata inglesa, batata doce, batata baroa, cará e inhame.

## **BENEFÍCIOS:**

São fontes de carboidratos, fibras, potássio, vitamina A e vitamina C.

## **COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:**

“São esses alimentos que fazem você ter energia para vir para a escola, brincar e estudar. Eles que fazem você não ter dor na barriga e no corpo. Não deixam você ficar doente e ajudam a enxergar bem.”



# Grupo dos legumes e das verduras:



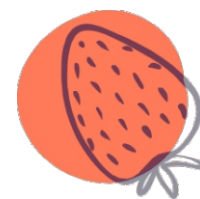
**Exemplos:** Abóbora, alface, beterraba, cenoura, brócolis, cebola, chuchu, couve, quiabo, tomate, repolho, etc.

## **BENEFÍCIOS:**

São fontes de fibras, muitas vitaminas e minerais, além de ter baixas quantidades de calorias. Previnem diabetes, obesidade, câncer e doenças do coração.

## **COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:**

“São esses alimentos que fazem você crescer, ficar forte, fazem o cabelo, a pele e as unhas continuarem bonitas. Além de ajudarem a você não ficar doente.”







# Grupo das frutas:

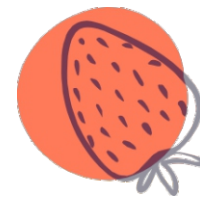
**Exemplos:** Abacate, abacaxi, acerola, banana, goiaba, jabuticaba, laranja, limão, maçã, pequi, tangerina, etc.

## **BENEFÍCIOS:**

Assim como os legumes e verduras, as frutas são fontes de fibras, muitas vitaminas e minerais. Ajudam a prevenir diabetes, obesidade, câncer e doenças do coração.

## **COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:**

“São esses alimentos que fazem você ficar grande e forte. Fazem o cabelo, a pele e as unhas crescerem e continuarem bonitas. Além de ajudarem você a não ficar doente e cicatrizar os machucados.”





# Grupo das castanhas e nozes:

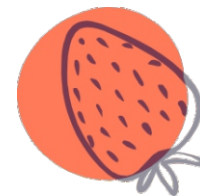
**Exemplos:** Castanha de caju, baru, castanha-do-pará, nozes, amêndoas e amendoim.

## BENEFÍCIOS:

São fontes de vitaminas, minerais, fibras e gorduras saudáveis (gorduras insaturadas). Também contêm antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças.

## COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:

“São esses alimentos que são bons para o coração, ajudam você ficar bem saudável.”



# Grupo do leite e queijos:

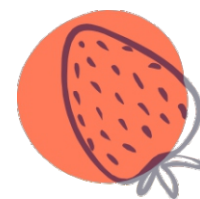
**Exemplos:** Leites, coalhadas, iogurtes naturais, queijos, etc.

## **BENEFÍCIOS:**

São fontes de proteínas, vitamina A e cálcio. Porém, o consumo deve ser restrito desses alimentos nas versões processadas e ultraprocessadas.

## **COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:**

“São esses alimentos que ajudam você a ficar grande, saudável, e ajudam os ossos a ficarem bem fortes. Eles também fazem você enxergar muito bem.”



# Grupo das carnes e ovos:

**Exemplos:** Carnes de gado, porco, aves, pescados, ovos de galinhas e outras aves, etc.

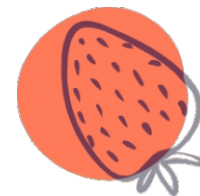


## **BENEFÍCIOS:**

São fontes de proteínas, ferro, zinco e vitaminas (principalmente as do complexo B).

## **COMO EXPLICAR ÀS CRIANÇAS:**

“São esses alimentos que vão te ajudar a pensar melhor para estudar e brincar, para você aprender tudo que eu (professor) ensino na aula.”



Professor(a), considerando as características nutricionais dos grupos, as refeições devem ser compostas de...



**MUITOS**

Alimentos *in natura*  
ou minimamente  
processados



**POUCOS**

Alimentos  
processados



**RESTRIÇÃO de**

Alimentos  
ultraprocessados



# ATENÇÃO



Desestimule a oferta de ultraprocessados às crianças na escola e em casa, mesmo em datas comemorativas!



Eles aumentam o risco de desenvolver...

HIPERTENSÃO ARTERIAL

DIABETES

OBESIDADE

CÂNCER

DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

É importante que você saiba que, a partir do ano de 2021, segundo a nova legislação, nos cardápios da creche é **PROIBIDA** a oferta de...

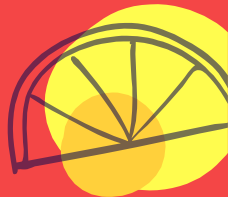
**Alimentos  
ultraprocessados**

**Açúcar**

Contribua com o processo de adaptação e Educação Alimentar e Nutricional!

Professor(a), os hábitos adquiridos na infância tendem a permanecer na vida adulta. Você deve estimular as boas escolhas alimentares dos seus alunos. Sendo assim...

**Vamos à prática!**







# Atividades propostas do tema: "Dos alimentos à refeição"

Creche e pré-escola





# Atividade 1:

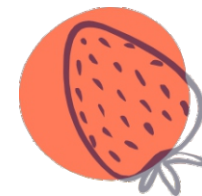
## Grupos alimentares

**Objetivo:** Ensinar a composição e os benefícios de cada grupo alimentar.

**Materiais necessários:** Alimentos reais ou de plástico, figuras, desenhos ou imagens dos alimentos que compõem os grupos alimentares.

Professor(a), esta atividade propõe que você apresente aos seus alunos os grupos alimentares, os

exemplos e os benefícios de cada um. Para isso, você pode utilizar as sugestões fornecidas anteriormente, da “forma de como falar com as crianças”, adaptando-as à realidade da sua turma. Após esta exposição, você pode pedir que cada aluno escolha um alimento e, junto com toda a turma, você repassa os benefícios, sempre perguntando aos alunos primeiro, estimulando a participação de todos. Por fim, peça que as crianças separem os alimentos por grupo.





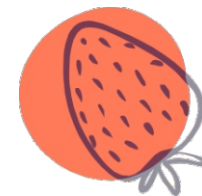
# Atividade 2:

## Preparando o próprio lanche

**Objetivo:** Estimular boas escolhas alimentares e a autonomia das crianças.

**Materiais necessários:** Figuras, desenhos ou os próprios alimentos que podem compor um lanche saudável e não saudável.

Professor(a), a proposta é que você, após explicar aos alunos quais são os alimentos saudáveis ou não saudáveis, faça com que cada um deles escolha 1 ou 2 alimentos para compor seu lanche. Caso a escolha deles não seja saudável, converse com eles e explique novamente os malefícios daquela escolha.





# “O ato de comer e a comensalidade”

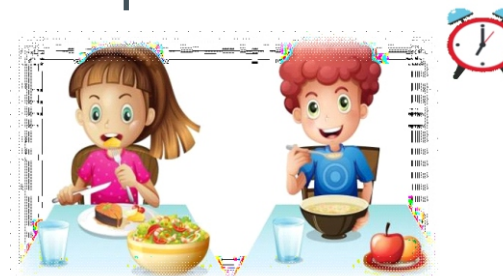




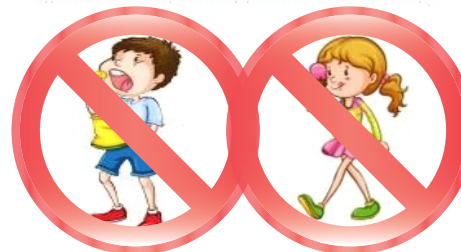
Professor(a), neste tópico você poderá contribuir para que seu aluno desenvolva alguns hábitos importantes no ato de se alimentar...

1

Estimule que as refeições na escola ocorram sempre no mesmo horário.



Evite que as crianças “belisquem” no intervalo das refeições.



Oriente para que as refeições sejam realizadas sem distrações.





2

Contribua para que o ambiente das refeições das crianças seja tranquilo, limpo e confortável.

Estimule que as refeições sejam feitas sempre em companhia da turma.

1

Promova ações que estimulem as crianças a participarem das atividades culinárias que envolvam o consumo das refeições em casa.

Desenvolva campanhas que contribuam para que as orientações anteriores sejam realizadas também no ambiente familiar.

Professor(a), é importante que a escola promova a rotina alimentar e bons hábitos no momento das refeições para que essas práticas sejam estimuladas também no ambiente familiar. Deste modo...

**Vamos à prática!**





# Atividades propostas do tema: "O ato de comer e a comensalidade"

Creche e pré-escola





# Atividade 1:

## Horários das refeições

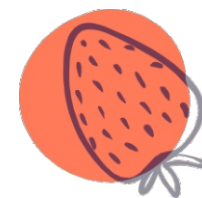


**Objetivo:** Ensinar as crianças sobre a regularidade das refeições.

**Materiais necessários:** Desenho de um sol e de uma lua (para representar o dia e a noite). Figuras de preparações que culturalmente compõem as principais refeições do dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde e jantar). Desenhos de relógios.

Professor(a), para esta atividade, é interessante que você já tenha trabalhado os tópicos anteriores.

Posteriormente, você deverá expor no quadro as imagens do sol e da lua separadamente, explicando seus alunos que representam o dia e a noite. Começando pelo café da manhã, você deve ir mostrando as preparações para que eles sinalizem qual se encaixa em cada refeição e, assim, sucessivamente. Você pode representar os horários desenhando um relógio em cada refeição.





## Atividade 2:

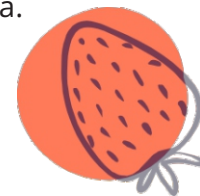
# Alimentação saudável no lar

**Objetivo:** Promover a continuação dos bons hábitos no ato de comer das crianças no ambiente familiar.

**Materiais necessários:** Celular para tirar foto e aplicativo de conversas para envio dos arquivos.

Professor(a), essa atividade propõe que você estimule que os bons hábitos continuem sendo realizados em casa, para maior efetividade no processo de educação nutricional dos alunos. Sendo assim, você deverá

promover uma campanha para que os pais e/ou responsáveis façam receitas saudáveis, envolvendo as crianças em todas as etapas da preparação (higienização, pré-preparo, preparo e consumo) e registrem esses momentos por meio de fotos. Deve ser ressaltado que o consumo da refeição deve ser feito em família. Estabeleça um prazo para que as fotos sejam enviadas para você e valorize a participação da família com uma exposição das fotos (com autorização dos responsáveis) nos eventos comemorativos da escola.

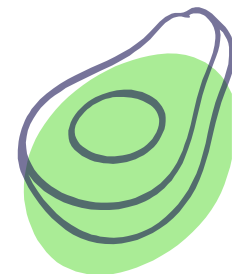
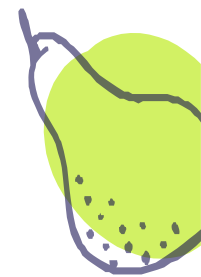




## “A compreensão e a superação de obstáculos”



Professor(a), neste tópico você irá compreender como solucionar os possíveis obstáculos que poderão ser encontrados ao estimular bons hábitos alimentares a seus alunos.



**PROBLEMA**



**SOLUÇÃO**

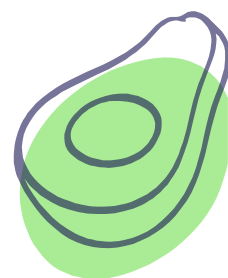
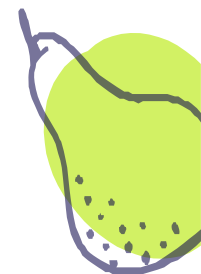
**Falta de informação confiável sobre alimentação saudável.**

Sempre utilizar o guia alimentar ou manuais derivados dele como fonte de informação sobre alimentação.

**A oferta, as propagandas e acessibilidade de preço dos alimentos ultraprocessados são maiores que os *in natura* ou minimamente processados.**

Promover atividades que envolvam a família e que estimulem o conhecimento e a compra de alimentos em feiras ou sacolões de agricultores locais;

Estimular a produção de hortas na escola e nas casas dos alunos, por meio de ações ou atividades.



**PROBLEMA**



**SOLUÇÃO**

**Custo dos alimentos *in natura* ou minimamente processados.**

Em sala de aula, trabalhar a safra dos legumes, verduras e frutas. Ciente de que eles terão menor preço e maior qualidade nutricional;

Passar tarefas para casa sobre o tema, para que, quando os pais forem auxiliá-los, também tenham conhecimento disso.

**Enfraquecimento da transmissão de habilidade culinárias, que favorecem o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.**

Promover oficinas culinárias na escola;

Elaborar ações ou atividades que estimulem os familiares a envolverem a criança nos aspectos culinários.



Professor(a), os alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda.



Esclareça às crianças que a função da publicidade dos alimentos ultraprocessados é essencialmente aumentar a venda dos produtos e não informar e educar.

Oriente os pais ou responsáveis a reduzirem o tempo de acesso das crianças às propagandas, tornando-os mais ativos.






# Professor(a), seja **EXEMPLO!**

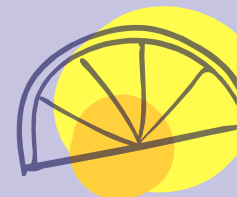


**Estimule a família a também ser exemplo.**



Professor(a), sabemos do seu desafio em trabalhar essa temática em sala de aula, por isso, para que ela seja efetiva, a família tem que ser envolvida nesse processo, sempre que possível, para que a educação nutricional tenha continuidade em casa. Então...

**Vamos à prática!**





**Atividades propostas do tema:**

**“A compreensão e a superação de obstáculos”**

**Creche e pré-escola**





# Atividade 1:

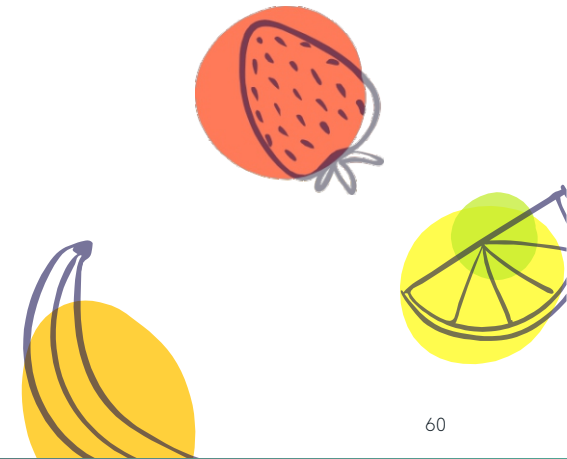
## Cultivo de temperos

**Objetivo:** Promover a interação e o conhecimento de como os alimentos *in natura* são cultivados.

**Materiais necessários:** Mudanças de temperos (cebolinha, coentro, etc), terra, tesoura e garrafas pet de 2 litros, limpas e tampadas.

Professor(a), para essa atividade é preciso que você prepare as garrafas, abrindo uma “janela” no meio dela, que será a abertura por onde a planta irá crescer. Em

seguida, você deverá envolver os alunos em todo o processo de plantio, explicando a importância da terra e da água. Eles devem ser responsáveis pelo cuidado com a horta, até a colheita e consumo, podendo ser incorporado a refeição ofertada na escola. Por fim, você poderá colher novas mudas dos temperos cultivados, distribuir aos alunos ou pais, solicitando que o mesmo processo seja repetido em casa e fotografado o cuidado da criança com sua horta, a evolução do crescimento do alimento, até o consumo em família.





# Atividade 2:

## Alimento da safra

**Objetivo:** Estimular o conhecimento dos alimentos regionais e dos benefícios da safra, além de promover a interação da família.

**Materiais necessários:** Escolher algum alimento *in natura* da safra.

Professor(a), após a escolha do alimento *in natura* da safra que será trabalhado, você deverá levar este alimento para sala de aula, mostrar aos alunos, exaltando as características dele (formato, cor, sabor,

cheiro), explicar os benefícios à saúde, baseando-se nas sugestões anteriores sobre os grupos alimentares e, de forma lúdica, ensinar que nessa época do ano aquele alimento está mais gostoso e é encontrado facilmente. Em seguida, para que a família se envolva nesse processo de aprendizagem, solicite que os pais ou responsáveis enviem fotos dos alunos colhendo o alimento do pé ou horta, podendo ser na própria casa, ou casa de parentes, vizinhos, sítios, etc. Não havendo essa possibilidade, os pais poderão enviar fotos da compra do alimento na feira ou supermercado, além da foto do consumo em família.



Professor(a), você também pode trabalhar todos os temas abordados de forma interativa com seus alunos por meio de jogos educativos. Segue algumas sugestões:

## Jogos e Tecnologias

**Nutrigame**

Link: <https://cutt.ly/og8g5Fv>



**Kahoot**

Link: [kahoot.it](https://kahoot.it)



**Hora de Comer - Alimentação**

Link: <https://cutt.ly/Fg8hwUG>



- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Interministerial. Brasília, 2006. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010\\_08\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html)>. Acesso em: 10 out. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Manual operacional para profissionais da saúde educação: Promoção da alimentação saudável nas escolas. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 1. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. Ministério da Educação. Alimentação Escolar e Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 12 nov. 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos. Brasília, 2019. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília, 2020.
- BRASIL. Nota Técnica nº 1894784/2020. Atualização das recomendações para o planejamento de cardápios das creches atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-notas-tecnicas-pareceres-relatorios>>. Acesso em: 11 dez. 2020.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. 10. ed. São Paulo: Paz e Terra; 2004.

- GARCIA, Bruna Carolina Chaves et al. Nutrigame. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Diamantina, 2020.
- HORA DE COMER – Alimentação. Versão 8.48.00.01: Babybus, 2011. Disponível em: <<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sinyee.babybus.dining>>. Acesso em: 2 out. 2020.
- KAHOOT: Plataforma de aprendizado baseado em jogos. 2013. Disponível em: <[kahoot.com](http://kahoot.com)>. Acesso em: 8 out. 2020.
- MOREIRA, Maria de Fátima; NÓBREGA, Maria Miriam Lima da; SILVA, Maria Iracema Tabosa da. Comunicación escrita: contribución para elaborar material educativo en salud. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 56, n. 2, p. 184-188, 2003.

**Ilustrações:** <https://br.freepik.com>, <https://br.depositphotos.com> e <https://stock.adobe.com/br>.

**Revisão de textos:**

Danielle Aguiar Vita (Nutricionista – CRN9 3164)

Mariane Monique Pinheiro Lopes (Nutricionista – CRN9 18466)





ISBN: 978-65-86467-32-1



9 786586 467321