

CADERNO DE ATIVIDADES



Educação Alimentar e Nutricional:
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

CADERNO DE ATIVIDADES

**Educação Alimentar
e Nutricional:**
o direito humano
a alimentação
adequada e
o fortalecimento de
vínculos familiares
nos serviços
socioassistenciais

Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Arnoldo de Campos

Departamento de Estruturação e Integração dos Sistemas Públicos Agroalimentares

Michele Lessa de Oliveira

Coordenação-Geral de Educação Alimentar e Nutricional

Janine Giuberti Coutinho

Patrícia Chaves Gentil

Luisete Moraes Bandeira

Mariana Helcias Côrtes

Daniella Mariano de Souza Rocha

Consultoria: Patrícia Nottingham; Chirle de Oliveira Raphaelli

Estágio: Ana Luísa Souza Barreto; Natalie Soares

Secretaria Nacional de Assistência Social

Denise Ratmann Arruda Colin

Valéria Maria de Massarani Gonelli

Departamento de Proteção Social Básica

Léa Lucia Cecílio Braga

Coordenação-Geral de Serviços Socioassistenciais a Famílias

Maria Helena de Souza Tavares

Márcia Pádua Viana

Assessoria de Comunicação Gabinete da Sesan

Clarita Rickli

Mariana Marques Ferreira

Colaboração

Ministério da Saúde – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição

Patrícia Constante Jaime

Gisele Ane Bortolini

Bruna Pitasi Arguelhes

Lorena Toledo de Araújo Melo

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional do Distrito Federal

Helen Altoé Duar Bastos

Gabriela Sandoval de Mello Franco

Dillian Adelaine César da Silva

Fátima Carvalho

Assessoria de Comunicação – (ASCOM/MDS)

Sumário

Apresentação 6

Introdução 7

FAMÍLIAS

Atividade 1: O Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional. 8

Atividade 2: Amamentação 9

Atividade 3: Cuidando da alimentação das crianças em 10 passos 11

Atividade 4: De onde vêm os alimentos? 13

Atividade 5: Era uma vez... 14

Atividade 6: Conhecendo a produção local 14

CRIANÇAS

Atividade 7: Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos 16

ADOLESCENTES

Atividade 8: A influência da propaganda de alimento sobre a escolha alimentar 17

ADULTOS

Atividade 9: O que os rótulos de alimentos estão nos dizendo? 18

IDOSOS

Atividade 10: Colcha de retalhos 19

Lista de siglas

BA: Banco de alimentos

CRAS: Centro de Referência de Assistência Social

DHAA: Direito Humano à Alimentação Adequada-

EAN: Educação Alimentar e Nutricional

PAA: Aquisição de Alimentos

PAIF: Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família

SAN: Segurança Alimentar e Nutricional

SCFV: Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

Lista de quadros

Quadro 1. Representação gráfica dos dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos.

12

Apresentação

O Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) apresenta os **Cadernos de Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários**, resultado de um processo conjunto entre Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN) e Secretaria Nacional de Assistência Social (SNAS).

Esta publicação tem por objetivo subsidiar o trabalho do profissional dos serviços socioassistenciais ao abordar a temática da EAN, de forma a trazer informações e reflexões fundamentais no sentido de contribuir para a qualidade de vida, a autonomia e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) das famílias atendidas pelos serviços socioassistenciais.

A EAN é reconhecida como uma ferramenta para a garantia do DHAA, desta forma, essa publicação traz algumas possibilidades, mas não delimita os caminhos a serem seguidos. É importante conhecer as potencialidades das famílias e do território no sentido de explorar novas atitudes para promoção de um estilo de vida saudável e para qualidade de vida.

A elaboração contou com a participação de cerca de 220 pessoas, entre cidadãos, profissionais e demais interessados, que enviaram sugestões por meio de consulta pública online, realizada entre os dias 05 de dezembro de 2012 a 15 de fevereiro de 2013. Cada contribuição foi fundamental para aprimorar o conteúdo e possibilitar que os Cadernos sirvam de apoio ao planejamento e organização de atividades que envolvam a temática Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nos serviços socioassistenciais.

O **Caderno Teórico - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais** apresenta o conceito de SAN, DHAA, Alimentação Adequada e Saudável - AAS e os princípios das ações de EAN, na perspectiva da SAN. No capítulo seguinte, apresenta embasamento teórico para abordagem da EAN de acordo com os ciclos da vida (criança, adolescente, adulto e idoso).

Já o **Caderno de Atividades - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais** apresenta sugestões de atividades de EAN para a abordagem nos serviços socioassistenciais.

Arnoldo de Campos

Secretário Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Introdução

Recentemente, foi publicado o **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**, documento construído de maneira intersetorial com ampla participação social que estabelece conceito, princípios e campos de prática para as ações de EAN.

O **Marco** pretende apoiar os diferentes setores de governo em suas ações de EAN para que, dentro de seus contextos, possam alcançar o máximo de resultados possíveis. Assim, de maneira integrada a estratégias mais amplas, a EAN poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população.

A EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Esta temática pode e deve ser realizada por diversos atores que se proponham a contribuir com a garantia DHAA.

Nos serviços socioassistenciais, a temática EAN pode ser desenvolvida tanto em grupos específicos quanto intergeracionais, de maneira a favorecer mudanças alimentares voluntárias pelas famílias, quando necessário; bem como valorizar e fortalecer os hábitos alimentares saudáveis já adotados no contexto familiar, por meio da abordagem sobre os direitos, sobre segurança alimentar e nutricional e sobre as etapas do sistema alimentar (produção, abastecimento e consumo), valorização do consumo de alimentos tradicionais, produção para o autoconsumo (hortas domésticas e comunitárias), entre outros.

Este Caderno sugere algumas atividades que podem ser realizadas com as famílias, considerando a realidade local. O trabalho intersetorial pode auxiliar no desenvolvimento de novas atividades, bem como na adaptação das atividades aqui apresentadas à realidade das famílias atendidas. O conteúdo apresentado no **Caderno Teórico** pode apoiar o desenvolvimento das atividades sugeridas neste Caderno.

Atividade 1: O Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional.

Objetivos:

- Promover reflexão sobre os direitos sociais básicos em especial o Direito Humano à Alimentação Adequada.
- Promover interação entre os participantes.

Participantes:

- Adolescentes, adultos e idosos.
- A atividade pode ser realizada com pessoas de faixas etárias diferentes num mesmo grupo, ou então com grupos específicos por idade.

Materiais:

- Cadeiras suficientes para os participantes.
- Folhas de cartolina.
- Fita adesiva ou outra para colar as cartolinas na parede.
- Pinceis atômicos ou canetas hidrográficas.

Duração estimada: 1 hora e 15 minutos

Metodologia:

Primeiramente, o grupo irá eleger duas pessoas para escrever nas cartolinas. No primeiro momento, o condutor da atividade deve pedir que os participantes citem quais são os direitos sociais básicos que eles conhecem, enquanto um dos participantes escolhidos escreve na cartolina o que for dito. Quando os participantes terminarem de falar, o condutor fará a leitura dos direitos listados, promovendo a reflexão sobre direitos e complementando algum direito que não tenha sido citado pelo grupo.

Após a reflexão de todos os direitos, o condutor irá propor a reflexão sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada, sugerindo que os participantes construam um conceito de direito humano à alimentação adequada e definam quais aspectos devem estar

A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 6º se refere de maneira geral aos direitos sociais básicos, como sendo: educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, lazer, segurança, previdência social, proteção à maternidade e à infância e assistência aos desamparados.

Partindo desse pressuposto, os direitos sociais básicos são inerentes a todas as pessoas e são essenciais para a qualidade de vida. Devem ser proporcionados direta ou indiretamente pelo Estado, em suas três esferas (municipal, estadual e federal).

presentes neste conceito. O condutor deve auxiliar os participantes na elaboração do conceito, sugerindo elementos que podem fazer parte deste, baseando-se no conceito adotado pelo Brasil, e sempre questionando se eles acham importante que determinado elemento proposto seja considerado.

Quando os participantes finalizarem a elaboração, o segundo participante escolhido escreverá o conceito em outra cartolina. O condutor apresentará aos participantes o conceito de DHAA adotado pelo Brasil para que eles comparem os dois e comentará possíveis diferenças entre os dois.

“O Direito Humano a Alimentação Adequada é o direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular e permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondente às tradições culturais de seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva” (BURITY et al., 2010).

Discutir com os participantes situações de violação do DHAA. Promover a reflexão sobre situações que estejam relacionadas ao cotidiano da comunidade.

Prosseguir a atividade apresentando o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional. Pedir que os participantes elejam duas das situações de violação do DHAA citadas anteriormente e que eles discutam possíveis formas de evitar essas violações e garantir o DHAA das famílias do território.

Para finalizar a atividade, pedir que os participantes pensem em frases, versos ou palavras que representem o que refletiram na atividade. Posteriormente, pedir que escrevam estas frases, versos ou palavras, nas cartolinas que podem ser expostas em local de boa visualização pelas pessoas.

Atividade 2: Amamentação

Objetivos:

- Incentivar a amamentação exclusiva de bebês até o 6º mês de vida;
- Estimular a continuidade da amamentação até dois anos de idade na forma complementar aos alimentos;
- Promover a troca de experiências entre as famílias;
- Incentivar a participação dos familiares;
- Apresentar os benefícios do aleitamento materno para o bebê e a família.

Participantes:

- Gestantes e mulheres que estão amamentando;
- Famílias de gestantes e mulheres que estão amamentando.

Materiais necessários:

- Folhas de cartolina;
- Canetas hidrográficas coloridas ou canetões coloridos;
- Cadeiras em número suficiente;
- Sala com paredes ou lousas para colar os cartazes.

Duração estimada: 1 hora

Metodologia:

É fundamental que o grupo seja acolhido pela equipe técnica, ouvindo suas expectativas e interesses pelo assunto.

O condutor da atividade deve apresentar aos participantes os objetivos da atividade e como esta será realizada, enfatizando a importância da participação de todos para o melhor aproveitamento da atividade.

Para iniciar, o condutor pode fazer um levantamento das mães que estão amamentando e quais ainda o fazem de forma exclusiva, enfatizando a importância da manutenção do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade, quando possível. Posteriormente, questionar os participantes sobre as vantagens do aleitamento materno para o bebê e para a família. O condutor deve ressaltar também os direitos que garantem a amamentação. Pedir que eles falem em voz alta e escrevam nas cartolinas, uma com as vantagens para a criança e outra com as vantagens para a família como um todo. Podem ser eleitos alguns participantes para escrever, ou cada participante escreve sua contribuição nas cartolinas. Depois que os participantes terminarem de escrever, ler em voz alta tudo o que foi citado e complementar se algum aspecto não tiver sido falado.

Enquanto lê o que foi escrito nos cartazes, o condutor da atividade pode incentivar as famílias a compartilharem suas experiências relacionadas à amamentação.

Sugestão:

Caso seja identificada a necessidade de informações mais específicas sobre amamentação, a equipe técnica pode buscar parcerias com outros serviços, como o de saúde, para abordar o tema de forma mais direcionada e aprofundada. A equipe também pode encaminhar as famílias à rede de saúde para atenção mais específica.

Atividade 3: Cuidando da alimentação das crianças em 10 passos

Objetivos:

- Incentivar a alimentação adequada e saudável para crianças até dois anos;
- Propiciar o empoderamento das famílias sobre a importância da alimentação adequada e saudável para o crescimento e desenvolvimento adequados das crianças;
- Estimular a troca de vivências e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.

Participantes:

- Famílias com crianças de até dois anos de idade;
- Pessoas interessadas no tema.

Materiais necessários:

- Dispor dos *10 passos para a alimentação de crianças menores de 02 anos do Guia Alimentar para menores de 02 anos*¹ elaborado pelo Ministério da Saúde na forma de cartazes;
- Figuras diversas (de acordo com o quadro 1);
- Folhas de cartolina e fita adesiva.

Duração estimada: 1 hora

Metodologia:

Para esta atividade é necessário representar os *10 passos para a alimentação de crianças menores de 02 anos* (quadro 1) na forma de cartazes e afixar na parede. Também podem ser impressos em folhas grandes de papel.

O condutor irá selecionar previamente figuras que representem cada passo. Iniciar a atividade lendo cada passo com os participantes e pedir que eles cole as figuras que acharem mais adequadas para representar cada passo. Depois, abrir espaço para comentários e compartilhamento de experiências relacionadas aos 10 passos. É importante que o condutor não desenvolva a atividade baseando-se no apontamento de práticas “certas” ou “erradas”, e sim promovendo a apropriação de conhecimentos pelas famílias que as permitam cuidar da melhor forma possível da alimentação de suas crianças.

A equipe deve estimular as famílias a refletirem sobre como está sendo a alimentação ofertada às crianças, de acordo com cada passo. Procurar saber como os participantes entendem esses passos e pedir para as famílias pensarem quais passos elas já seguem e discutir estratégias para alcançar os outros passos. É interessante que os participantes compartilhem vivências próprias, no sentido de auxiliar outras famílias que têm as mesmas dificuldades ou dúvidas. Além disso, os participantes vão se sentir mais à vontade em

¹ Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_passos.pdf

compartilhar suas práticas, sem receio de ser julgados.

Durante a atividade podem surgir dúvidas específicas em relação à alimentação da criança. Neste caso a equipe técnica pode buscar parcerias com outros serviços, como o de saúde, ou encaminhar as famílias para a rede de saúde, para uma atenção mais específica.

Quadro 1. Representação gráfica dos dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos.

| Guia Alimentar elaborado pelo Ministério da Saúde com os 10 passos para a alimentação de crianças menores de 02 anos |
|---|
| Dez passos |
| <p>Passo 1 - Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento;</p> <p>Passo 2 - Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais;</p> <p>Passo 3 - Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno;</p> <p>Passo 4 - A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança;</p> <p>Passo 5 - A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família;</p> <p>Passo 6 - Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida;</p> <p>Passo 7 - Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições;</p> <p>Passo 8 - Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação;</p> <p>Passo 9 - Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados;</p> <p>Passo 10 - Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.</p> |

Fonte: BRASIL, 2010a; BRASIL, 2002.

Atividade 4: De onde vêm os alimentos?

Objetivos:

- Estimular o interesse pela descoberta da origem dos alimentos;
- Valorizar alimentos naturais e hábitos alimentares regionais.
- Promover a reflexão sobre o cuidado com o meio ambiente e produção de alimentos.

Materiais necessários:

- Alimentos industrializados (Ex.: requeijão, biscoito, macarrão instantâneo);
- Alimentos naturais (Ex.: arroz, feijão, milho, frutas, hortaliças).

Duração estimada: 50 minutos

Metodologia:

Esta atividade pode ser realizada com públicos de diferentes faixas etárias. A equipe deve definir se fará a atividade com as famílias ou se dividirá grupos de acordo com a idade.

A maioria dos alimentos industrializados passa por várias etapas de processamento antes de estar disponível para consumo, possuem inúmeros aditivos alimentares, como corantes e conservantes, contém conteúdos elevados de gordura, açúcar e sódio. Além disso, algumas etapas do seu processo produtivo podem agredir o meio ambiente e não ser socialmente justas.

A atividade consiste em trabalhar a origem dos alimentos com os participantes. O condutor pode pegar cada alimento e perguntar aos participantes de onde ele vem. Discutir com os participantes se eles acham que determinado alimento veio diretamente do campo ou se passou pelo processo de industrialização, em maior ou menor grau. A atividade deve ser desenvolvida no sentido de valorizar os alimentos produzidos na região, que façam parte dos hábitos alimentares daquela população, e que, além de serem mais saudáveis, têm um processo produtivo que pode ser mais sustentável ambientalmente, fortalecem a economia local e valorizam a cultura daquela população.

O consumo de alimentos produzidos na região diminui o gasto com transporte e evita a utilização de conservantes, evitando prejuízos ao meio ambiente e à saúde das pessoas que consomem.

Atividade 5: Era uma vez...

Objetivos:

- Resgatar a cultura alimentar e os hábitos alimentares locais;
- Promover a reflexão sobre a mudança dos hábitos alimentares;
- Promover a interação entre pessoas de diferentes faixas etárias;

Materiais necessários:

- Folhas de papel;
- Canetas coloridas e/ou lápis de cor;

Duração estimada: 1 hora (depende da duração das histórias)

Metodologia:

A atividade consiste na reunião de pessoas de diferentes faixas etárias, em que as pessoas mais velhas contarão histórias relacionadas à alimentação. Podem ser histórias reais ou fictícias, que permitam visualizar as mudanças ocorridas na alimentação das pessoas ao longo do tempo, que falem sobre tradições e crenças, envolvendo a alimentação. Também podem ser compartilhadas receitas de família, que as pessoas costumavam fazer antigamente.

Enquanto escutam as histórias, os outros participantes devem representar as histórias em forma de desenhos, textos, versos, músicas, paródias, etc. Posteriormente, os trabalhos podem ser expostos na entidade para que todos vejam.

O local para a realização da atividade deve ser tranquilo e confortável.

Atividade 6: Conhecendo a produção local

Objetivo:

- Resgatar a cultura alimentar local;
- Promover a reflexão sobre as etapas do sistema alimentar (produção, abastecimento e consumo)

Materiais necessários:

- Câmera fotográfica;
- Transporte para os locais a serem visitados

Duração estimada: 3 a 4 horas

Metodologia:

Visitar agricultores familiares locais, pequenas agroindústrias, feiras, Central de Abastecimento (CEASA), Mercado Público, com o objetivo de conhecer os alimentos produzidos e comercializados no território.

Pedir que os participantes anotem o que mais chamou atenção, como por exemplo, a forma de cultivo, o preço de comercialização. Em um segundo encontro, após a visita, os participantes irão elaborar um mural com fotos relatando o que mais chamou atenção.

O condutor deve estimular a discussão sobre a variedade de alimentos regionais, a qualidade e o menor custo destes alimentos. Além disso, é uma oportunidade para que os participantes conheçam a sazonalidade da produção de alimentos.

A seguir, são apresentadas sugestões de atividades de acordo com os seguintes ciclos da vida: crianças, adolescentes, adultos e idosos. Porém, a equipe deve ficar livre para definir os participantes, adaptando as atividades de acordo com o necessário.

Atividade 7: Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos

Objetivos:

- Promover o contato das crianças com novos alimentos;
- Incentivar a variedade na alimentação das crianças, dentro das realidades familiares.

Materiais necessários:

- Frutas da região e de época em quantidade suficiente para o grupo;
- Utensílios e materiais de cozinha para a higienização e preparo das frutas;

Metodologia:

Vendar as crianças para que descubram a fruta que está sendo oferecida, usando os diferentes sentidos: paladar, olfato ou tato.

As frutas devem ser previamente higienizadas da seguinte maneira: deixe-as de molho por 15 minutos em água clorada (1 litro de água com 1 colher de sopa de hipoclorito), retire e enxágue em água corrente.

Não é necessário adicionar açúcar nas frutas oferecidas.

Oriente as crianças a lavarem as mãos antes da atividade.

Sugestão:

Realizar uma oficina de degustação com diversos tipos de frutas para que as crianças menores sintam os diferentes sabores, cheiros, texturas e cores dos alimentos. Pedir aos responsáveis que não ofereçam alimentos nas três horas que antecederem a atividade.

É importante escolher um local tranquilo e agradável para a atividade. Ofereça as frutas para as crianças, uma de cada vez e deixe que elas peguem com as mãos. À medida que as frutas são oferecidas, o condutor da atividade deve conversar com as crianças, falando o nome das frutas, questionando se elas já as tinham experimentado, se gostam.

Mesmo que a criança rejeite, isso não significa necessariamente que ela não goste da fruta oferecida. É importante lembrar que novos alimentos devem ser oferecidos de oito a dez vezes.

Atividade 8 – A influência da propaganda de alimento sobre a escolha alimentar

Objetivos:

- Promover a reflexão sobre a influência da publicidade de alimentos nas escolhas alimentares.

Materiais necessários:

- Propagandas de alimentos (pode ser em revistas, jornais, panfletos, vídeos, comerciais de TV e rádio, propagandas na internet);
- Materiais para construir um mural (papel colorido, cola, tesoura).

Duração estimada: 1 hora e 40 minutos

Metodologia:

O foco desta atividade é fazer os participantes pensarem em como a publicidade de alimentos está inserida no nosso dia a dia e quais as consequências disto em nossas práticas alimentares.

Primeiramente, o condutor deve apresentar as propagandas aos participantes e depois iniciar a discussão. Algumas questões que podem ser colocadas são, identificar quais alimentos estão no centro dessa publicidade, quais são os atores principais envolvidos nesse processo (quem faz?, para quem faz?), quais os sentimentos/interesses/desejos que as propagandas despertam em nós.

Após a discussão, os participantes devem construir um mural para compartilhar o que foi discutido na atividade. Uma sugestão é utilizar frases no mural para chamar a atenção e promover a reflexão por outras pessoas.

Podem ser usadas outras formas para compartilhar a discussão, como peças de teatro curtas, produção de vídeos, rodas de conversa.

Atividade 9 – O que os rótulos de alimentos estão nos dizendo?

Objetivos:

- Promover o entendimento do grupo sobre a importância de conhecer os rótulos dos alimentos;
- Melhorar o entendimento das informações do rótulo dos alimentos industrializados;
- Estimular a reflexão sobre as escolhas que estão sendo feitas sobre a alimentação da família.

Materiais necessários:

- Rótulos dos alimentos utilizados na casa dos participantes.

Duração estimada: 1 hora e 20 minutos.

Metodologia:

Previamente, a equipe deve pedir para os participantes trazerem rótulos de alimentos industrializados que costumam consumir em casa.

O condutor da atividade pode iniciar a atividade questionando os participantes se eles costumam ler os rótulos dos alimentos antes de comprar ou consumir, e se, quando leem, conseguem entender as informações. Posteriormente, o condutor pode colocar que é fundamental conhecer bem os alimentos para fazer melhores escolhas alimentares.

Depois, trabalhar os principais itens da rotulagem nutricional com os participantes, pedindo que eles acompanhem nos rótulos que tem em mãos. A cada novo item, o condutor pode pedir que um participante diga o que está escrito em seu rótulo em relação àquele item. Uma sugestão é que o condutor tenha um rótulo fictício em tamanho aumentado para auxiliar na explicação e visualização dos itens. O caderno teórico, na página 24, traz o conteúdo que irá apoiar a realização desta atividade.

Atividade 10 – Colcha de retalhos

Objetivos:

- Promover o resgate e valorização da cultura e hábitos alimentares regionais;
- Promover o resgate e valorização das memórias dos participantes;
- Proporcionar um momento de socialização entre os participantes.

Materiais necessários:

- Folhas de papel colorido;
- Papel crepon ou outro tipo de papel para enfeitar;
- Canetas coloridas;
- Tesoura;
- Cola.

Duração estimada: 1 hora e 20 minutos.

Metodologia:

Nesta atividade, o foco é resgatar a sabedoria popular em torno da alimentação e valorizar o conhecimento das pessoas mais velhas. O condutor deve pedir aos participantes que apresentem histórias, poemas, músicas, provérbios populares, receitas, e até alguns mitos que fazem parte do imaginário popular, e outras manifestações culturais que tenham relação com alimentação.

Então, o que for contado pelos participantes deve ser colocado nas folhas de papel, por meio de desenhos e textos. Posteriormente, as folhas de papel devem ser coladas umas nas outras até formar uma “colcha de retalhos”, que deve ser enfeitada depois. Deve ser dada preferência a textos pequenos, para facilitar a construção e visualização posterior.

A atividade pode ter a participação de crianças para auxiliar na construção da “colcha de retalhos”, que depois de pronta, deve ser exposta na unidade.

