

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UFMG
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE EDUCADORES PARA
EDUCAÇÃO BÁSICA

Elke Pelegrino Guimarães Freitas

**Planejamento de uma sequência de ensino sobre hábitos de alimentação
saudáveis**

Belo Horizonte
2015

Elke Pelegrino Guimarães Freitas

**Planejamento de uma sequência de ensino sobre hábitos de alimentação
saudáveis**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Educação em Ciências, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador (a): Doutora Eliane Ferreira de Sá

Belo Horizonte

2015

Elke Pelegriño Guimarães Freitas

**Planejamento de uma sequência de ensino sobre hábitos de alimentação
saudáveis**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Educação em Ciências, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador (a): Doutora Eliane Ferreira de Sá

Aprovado em 9 de maio de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Dra. Eliane Ferreira de Sá – Faculdade de Educação da UFMG

Dra. Nilma Soares da Silva – Faculdade de Educação da UFMG

RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido em uma turma do 3º ano do primeiro ciclo de formação humana, com alunos de idade entre sete e oito anos. O que motivou a pesquisa em torno do tema hábitos de alimentação saudáveis foi a observação crítica acerca dos lanches trazidos pelos alunos para a escola, e uma questão de obesidade na família. Foram realizadas atividades com o objetivo de dialogar sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis, oportunizar aos alunos experimentar alimentos que julgavam não gostar sem antes terem provado e conscientizá-los da importância destas escolhas. Uma das constatações deste trabalho é a falta de incentivo dos pais para que os alunos experimentem a merenda oferecida na cantina da escola associada à influência negativa da mídia.

Palavras-chave: alimentação, saudável, obesidade, conscientes

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. CONTEXTO HISTÓRICO	9
3. OBJETIVOS	11
3.1. Objetivos geral	11
3.2. Objetivos específicos	11
4. CAMINHO TRILHADO.....	12
5. PLANO DE AÇÃO	13
6. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS	14
7. APRESENTAÇÃO DOS DADOS DO PÓS-TESTE	22
8. COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DO PRÉ-TESTE COM O DO PÓS-TESTE	26
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
10. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:	32
11. ANEXOS:.....	33
PRÉ-TESTE	33
ESCOLHENDO O CARDÁPIO.....	36
CARDÁPIO SEMANAL.....	39
PÓS – TESTE	42

1. INTRODUÇÃO

Iniciei minha trajetória em sala de aula na rede municipal de Belo Horizonte, em 2008. Até então, havia trabalhado como supervisora e orientadora nos municípios de Ibirité e Sarzedo.

Em Belo Horizonte, trabalho nos 1º e 2º ciclos de formação humana, com turmas de idades variadas.

Minhas inquietações no ensino se referem à desvalorização do trabalho do professor, à falta de incentivo à formação e aperfeiçoamento profissional, à carência de materialidade para o desenvolvimento de trabalhos diferenciados com os alunos (às vezes você leva os alunos para assistir a um vídeo e passa grande parte do tempo procurando os cabos e aparelhos compatíveis) à limitação dos espaços na escola (laboratórios de Ciências e Informática, biblioteca), que são muitas vezes depósitos de kits de materiais ou uniformes ou até mesmo utilizados pelo programa da Escola Integrada.

Enfim, muitas atividades deixam de ser realizadas por limitações e entraves, por falta de planejamento e estrutura adequados, sendo que, nas prestações de contas, constatamos através de dados apresentados pela direção das escolas, que chegam verbas para esse fim.

Sempre foi um sonho realizar um curso na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), visto que, na minha época de escolaridade (1989-1990), eram raros os alunos oriundos de escolas públicas que conquistavam essa chance, pois muitos não concluíam o Ensino Médio, devido à evasão escolar. Muitos destes alunos precisavam abandonar os estudos para ajudarem nas despesas da família. Mas, sempre estive atenta às oportunidades acessíveis financeiramente, pois muitas vezes tive que priorizar outras coisas ou pessoas.

Quando surgiu a oportunidade de fazer o Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica - LASEB, fiquei muito entusiasmada, apesar da privação do sábado. No entanto, tem valido à pena, pois estou realizando um sonho.

O Curso Educação em Ciências tem superado minhas expectativas e preenchido uma lacuna nessa área da minha formação acadêmica, defasada tanto na fase escolar, quanto na graduação em Pedagogia.

A princípio, Ciências não foi minha primeira opção, pois tenho certa predileção pela área de Alfabetização e Letramento, mas estou gostando muito de conhecer e aprender o conteúdo de Ciências na perspectiva abordada no curso, trabalhado através de experimentos, justamente as partes dos livros didáticos que são ignoradas pelos professores, por inexperiência, ignorância no assunto e dificuldade para se trabalhar, pois, para mim, o conteúdo de Ciências sempre foi trabalhado de forma teórica.

O curso de Ciências do LASEB me tem dado o embasamento necessário e a confiança para trabalhar os experimentos sugeridos nos livros, entre outros. Percebo que os alunos se interessam muito e interagem mais nas aulas de Ciências.

Dentre os variados temas trabalhados em Ciências, despertou-me o interesse pelo tema “Alimentação e saúde”, devido às observações que venho fazendo dos lanches trazidos de casa, pelos alunos, apesar de as escolas oferecerem merendas com cardápios variados, balanceados e elaborados por um profissional da área, o nutricionista. Ou seja, porque os pais continuam oferecendo ou incentivando seus filhos a trazerem lanches nada saudáveis para a escola, em detrimento da merenda escolar oferecida?

De acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a merenda escolar tem por objetivo atender às necessidades nutricionais dos alunos durante o período que estão na escola, bem como promover hábitos alimentares saudáveis. (CARVALHO, OLIVEIRA e SANTOS, 2010: 25)

O Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa que revela que quase metade da população brasileira está acima do peso.¹

Por ter vivenciado o problema da obesidade infantil em minha vida pessoal, esta é uma questão que me preocupa, despertando muito meu interesse e atenção. Meu filho caçula chegou aos dois extremos da situação, chegando tanto à obesidade quanto a um princípio de anorexia.

¹ Informação retirada do site: www.endocrinologia.org.br, acessado em 12/01/2015 às 15:35.

Trabalhando já há dois anos com a mesma turma, chamaram-me a atenção, os tipos de lanches trazidos pelos alunos para a escola, tanto nos dias comuns quanto nos dias de lanches coletivos ou piqueniques. Percebi que os alunos privilegiam lanches industrializados ao invés de frutas ou outros alimentos mais nutritivos.

“Na década de 1930, no Brasil, o consumo médio anual de açúcar por habitante era de 15 quilos. Atualmente é de 50 quilos”. (KINDEL .2012:51, EMBRAPA,2011)²

Ao iniciar o curso de Especialização em Ciências da Educação Básica - Laseb, a proposta da realização de um plano de ação levou-me a refletir sobre a possibilidade de realizar atividades que problematizassem o assunto e despertassem nos alunos sua atenção para a questão de uma alimentação mais saudável.

Assuntos como obesidade infantil, má alimentação, sedentarismo são recorrentes na mídia, visto que já são considerados problemas de saúde pública. “Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) revelam que a obesidade é um dos problemas mais importantes que a Saúde Pública enfrenta hoje no Brasil e em outros países do mundo.”³

Associada aos maus hábitos alimentares das famílias, a mídia direcionada ao público infantil é apelativa e utiliza-se de vários atrativos como cores, sons e personagens que atraem a atenção das crianças para as guloseimas.

Desta forma, busquei na realização de meu plano de ação, propor aos alunos atividades nas quais eles mesmos pudessem comparar alguns alimentos, entre vegetais (legumes, frutas e verduras) e alimentos industrializados (chips, doces, refrigerantes, etc.), nas categorias alimentos saudáveis e não saudáveis.

² Informação retirada do site: www.agencia.cnptia.embrapa.br, acessado em 17/01/2015 às 8:45.

³ Informação retirada do site: www.drauziovarella.com.br/obesidade, acessado em 17/01/2015 às 18:20.

2. CONTEXTO HISTÓRICO

Há 50 mil anos, nossos antepassados tinham por hábito estocar alimentos, devido à dificuldade para obtê-los. No entanto, segundo Dráuzio Varella (2014), “a possibilidade de estocá-los é contemporânea ao advento da agricultura há dez mil anos”. Percebemos então, que o homem atual traz incutido na sua memória o hábito de acumular calorias para os períodos de escassez de alimentos. Em contrapartida, não há uma preocupação em selecionar alimentos de qualidade e valor nutricional. Pelo contrário, o que vemos atualmente, é a ingestão indiscriminada de produtos industrializados. Com a correria da modernidade, com as mães tendo que trabalhar fora e deixar os filhos nas creches, escolas ou sob os cuidados de terceiros, elas muitas vezes acabam optando por alimentos prontos, congelados ou de fácil e rápido preparo. Desta forma, as crianças tornam-se vítimas em potencial da má alimentação, sem sequer ter tido a oportunidade de experimentar alimentos saudáveis. De acordo com NIGRO (2012),

Todo mundo sabe que as crianças adoram comer ‘porcaria’, como todos aqueles salgadinhos, frituras, doces e balas. Atraídas por tantas guloseimas, elas acabam rejeitando os alimentos ‘verdes’ no prato, mesmo que jamais tenham sentido seu gosto. Por conta disso, não é nada fácil convencê-las a comer vegetais. Mas, como sabemos, uma alimentação balanceada não dispensa o uso de vegetais. E ter uma alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento das crianças. Assim, as aulas de Ciências podem ser um bom instrumento de incentivo à descoberta desses novos sabores, que muitas vezes fazem parte de um mundo desconhecido para os alunos. (NIGRO,2012,p.24)

É dentro dessa perspectiva que resolvi desenvolver minha pesquisa. Apresentar uma nova proposta para crianças que têm em seu entorno tantas variedades de alimentos que podem trazer-lhes problemas graves de saúde futuramente, em contrapartida, a possibilidade de experimentar alimentos que podem lhes trazer muitos benefícios.

Não só como professora, mas como formadora de opinião, sinto-me responsável por ensinar aos meus alunos, além dos conteúdos necessários à sua aprendizagem, aquilo que possa também ajudá-los em sua vida diária.

Considerando a escola como espaço de convivência e de troca de vivências a experiência alimentar na escola pode ser levada ao núcleo familiar e, nesse aspecto, destaca-se o papel da merenda escolar. Uma escola

promotora de saúde estimula, através do programa de alimentação escolar, boas práticas de alimentação e estimula na comunidade, a busca por escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (ABERC, 2008).(Elizabeth Accioly).

A autora dá sugestões que podem ser incorporadas nas instituições escolares envolvendo os profissionais da escola e secretarias de ensino. Elizabeth Accioly sugere a inclusão do conteúdo de nutrição no currículo escolar e na formação dos professores, inserindo os conceitos básicos da alimentação saudável e a inclusão de atividades didático pedagógicas em todas as disciplinas.

Optei por dar ênfase ao trabalho com frutas por considerar que são mais atrativas por suas cores vivas e pelo sabor, portanto, mais aceitáveis pelos alunos.

Segundo o levantamento de dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a criança obesa tem de 50% a 80% mais chance de se tornar um adulto jovem obeso comparado ao risco em crianças com peso adequado. De acordo com a SBEM [Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia], a doença acarreta maior probabilidade de desenvolver diabetes, doenças cardíacas e câncer. (BOCCHINI, Bruno)

Este trabalho de conclusão de curso propõe uma sequência de atividades que serão utilizadas, introduzindo a unidade das Proposições Curriculares para o Ensino Fundamental da RME-BH de Ciências, que aborda a necessidade de uma alimentação saudável, cujo tema é, “Saúde não se compra” dentro do eixo temático “Ser humano e saúde”.

O trabalho nesta unidade deve levar o aluno a “Identificar a importância de uma alimentação saudável para o crescimento e o desenvolvimento do corpo”, que é uma das capacidades a serem desenvolvidas no primeiro ciclo de formação humana de acordo com as proposições curriculares para o Ensino Fundamental.

De acordo com Nigro (2012), defender uma alimentação que contenha vegetais pode ser um grande desafio, afinal, a maioria das crianças está muito habituada a alimentos industrializados, muitos dos quais não passam de petiscos.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral

Diante das considerações apresentadas acima, o objetivo de minha pesquisa é propor um conjunto de atividades para despertar a conscientização dos alunos sobre a qualidade dos alimentos que eles ingerem.

3.2. Objetivos específicos

- Proporcionar às crianças subsídios para que elas possam reconhecer a importância de uma alimentação saudável para o crescimento e o desenvolvimento do corpo.
- Propor reflexões a respeito dos alimentos trazidos como lanche em comparação aos alimentos oferecidos como merenda escolar.
- Levar os alunos a pensar sobre as escolhas dos alimentos ingeridos.

4. CAMINHO TRILHADO

O trabalho foi desenvolvido na Escola Municipal Ana Alves Teixeira, situada bairro Cardoso, Barreiro de Cima, Belo Horizonte. Essa escola atende um total de alunos 921 distribuídos em 30 turmas. Desse total de alunos, 300 participam do Programa Escola Integrada. O PPP (Projeto Político Pedagógico) da escola está em construção.

O perfil da comunidade é de classe média. Percebe-se que as famílias são ativas economicamente com empregos fixos, poder de consumo e condição socioeconômico razoavelmente confortável, se comparadas às famílias de vilas próximas como Vila CEMIG e Vila Columbiara.

Atualmente a escola tem participado de projetos direcionados pela SMED tais como: Nestlé Nutrir, Vida no Trânsito, Projeto Água, Projeto de Melhoria da Aprendizagem, entre outros projetos promovidos pelo coletivo de docentes.

A turma em que o trabalho foi desenvolvido é do 2º ano/1º ciclo, composta por 26 alunos, com idade de sete anos, treze meninos e treze meninas, sendo um aluno com necessidade específica. Destes 26 alunos, oito participam do projeto Escola Integrada, onde permanecem de 08h às 11h com café da manhã, almoço e atividades dirigidas, depois seguem para o horário regular de aula de 13h as 17h20.

Quanto à fase da escrita em que se encontram, 22 alunos estão na fase silábica alfabética e quatro alunos estão silábicos.

Optei por realizar o trabalho nesta turma, pois estou lecionando na mesma, desde 2013, sendo neste ano, como professora de apoio com as disciplinas de Ciências, História e Geografia e, em 2014, como professora referência, com as disciplinas de Língua Portuguesa, Literatura, Matemática, Artes e Educação Física. Em 2015 continuo com a mesma turma para dar sequência aos trabalhos que já vêm sendo desenvolvidos.

Atuando como professora referência, disponho de um tempo maior para desenvolver minha pesquisa e dar sequência às atividades propostas no plano de ação.

5. PLANO DE AÇÃO

Para desenvolver a pesquisa planejei as seguintes atividades:

Atividade 1: Pré-teste – Discussão com os alunos a respeito dos lanches trazidos para a escola.

Atividade 2: Confeção e interpretação de dois gráficos: um sobre os alimentos preferidos pelos alunos e o outro sobre os alimentos que os alunos não gostam.

Atividade 3: Confeção de cartaz com embalagens e figuras de alimentos.

Atividade 4: Visita à cantina da escola, monitorada pela nutricionista da merenda escolar.

Atividade 5: Piqueniques/lanches coletivos.

Atividade 6: Receita de suco natural, salada de frutas.

Atividade 7: Rodas de conversa acerca do tema.

Atividade 8: Avaliação

Para começar a desenvolver as atividades junto aos alunos, inicialmente fizemos uma roda de conversas, expliquei a eles que estou fazendo o curso de Ciências e que precisaria da ajuda deles para realizar um trabalho. A primeira reação foi de espanto, pois ficaram surpresos com a notícia de que professor (a) também tem que estudar, fazer trabalhos e que estes trabalhos são avaliados por outros professores.

Disse aos alunos que precisavam ser caprichosos com a letra, pois minha professora iria ler as respostas e que eles não poderiam olhar as respostas do colega, pois precisávamos saber a resposta individual de cada um e sendo perguntas sobre suas preferências alimentares, um não poderia ter o gosto exatamente igual ao do colega e não precisavam ficar preocupados em responder certo ou errado. Com isso, todos os alunos tiveram muito cuidado em responder o pré-teste. Pude observar a preocupação com a escrita e neste momento intervi, pois sua preocupação excessiva fazia com que mudassem a palavra, devido à dúvida na escrita.

6. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

O pré-teste teve como objetivo conhecer a concepção de alimento para os alunos e seus hábitos alimentares. Para isso, foram abordadas as seguintes questões: 1-O que é alimento para você? 2-Faça uma lista dos alimentos que você come. 3-Qual alimento você traz de casa para a escola? 4-Você come a merenda oferecida pela cantina? 5-O que você acha dessa merenda? 6-Que alimentos, devemos consumir para ter uma alimentação mais saudável?

No momento da aplicação do pré-teste, não houve intenção ou intervenção para mencionar o que era saudável ou não. Todas as respostas foram espontâneas por parte dos alunos.

O nível de escrita da maioria da turma possibilitou que o registro pudesse ser feito de forma legível enquanto os alunos silábicos demonstraram dificuldade tanto na leitura, quanto interpretação e registro das respostas.

Na avaliação do pré-teste, percebe-se que ao responder a primeira questão, (O que é alimento para você?), a maioria dos alunos citou alimentos ingeridos no almoço ou jantar, como: arroz, feijão, verduras, legumes, etc. Na segunda questão, (Faça uma lista dos alimentos que você come), além dos alimentos citados na primeira resposta, os alunos acrescentaram frutas. Na terceira questão, (Qual alimento você traz de lanche para a escola?), a maioria dos alunos escreveu: chips, refrigerante, biscoito (de chocolate/recheado), suco (de caixinha), achocolatado, salgadinhos, sanduíche, etc. Na quarta questão, (Você come a merenda oferecida pela cantina?), a maioria dos alunos escreveu “às vezes”. Na quinta pergunta, (O que você acha dessa merenda?), as respostas dos alunos foram diversas. Os alunos responderam que “a merenda é boa”, “é muito doce”, “é sem graça”, “é sem sal”, “é deliciosa”, “é saudável”, etc. Na sexta e última pergunta, (Que alimentos devemos consumir para ter uma alimentação mais saudável?), a maioria dos alunos respondeu que devemos consumir: frutas, legumes e verduras.

O que pode concluir após o pré-teste é que as crianças possuem uma noção do que é alimentação saudável e que alguns têm na sua alimentação diária alimentos

saudáveis, como podemos observar na resposta da primeira questão. No entanto muitos optam por trazer para a escola lanches que fazem mal à saúde em detrimento da merenda saudável oferecida pela cantina da escola.

Fizemos também um gráfico com as preferências alimentares dos alunos onde eles sugeriram e optaram entre os seguintes alimentos: sanduíche, chocolate, bolo, biscoito, feijoada, pizza, salgadinhos e refrigerante. Nenhum aluno optou por qualquer tipo de vegetal.



Figura 1: Construindo gráfico
Fonte: autora

Dos 26 alunos entrevistados, seis elegeram como alimento preferido a pizza, cinco optaram por sanduíche, quatro escolheram salgadinhos industrializados em geral e frituras, quatro demonstraram preferir o refrigerante, três optaram por chocolate, dois bolo, um escolheu biscoito e um escolheu feijoada (GRAFICO 1).

Alimentos Preferidos pelos Alunos

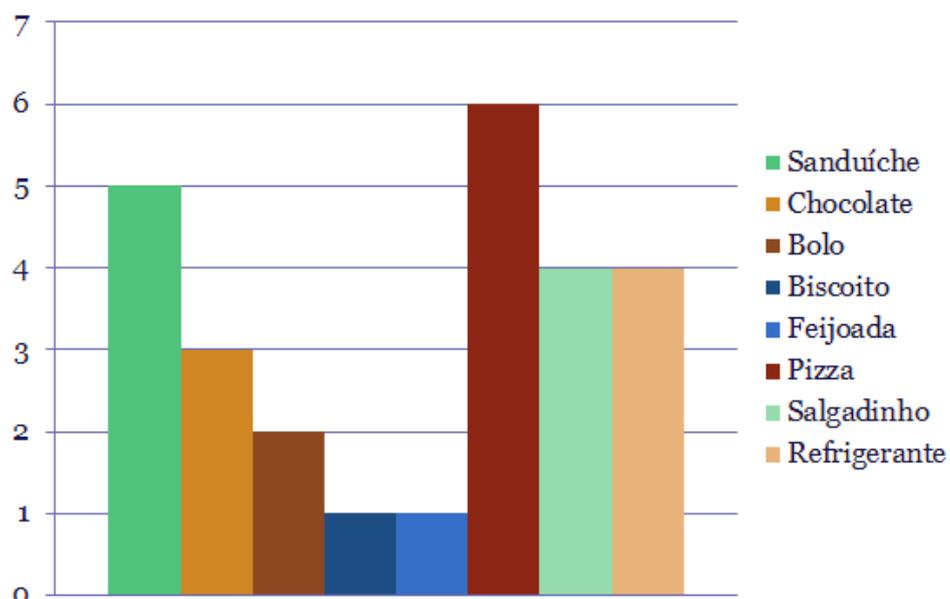


Gráfico 1: Gráfico dos alimentos preferidos dos alunos

Fonte: autora:

Através do gráfico, podemos observar que dos 26 alunos nenhum optou por algum tipo de vegetal, seja ele fruta, legume ou verdura.

Programamos um piquenique, onde os alunos trariam para lanchar os alimentos de suas preferências. Como já era de se esperar, tivemos muitos chips, salgadinhos, biscoitos e refrigerantes.



Figura 2: Piquenique no pátio

Fonte: autora

Nos dias seguintes, solicitei aos alunos que guardássemos embalagens dos lanches que trouxessem para a escola e, assim, eles fizeram. Foram coletadas embalagens de vários tipos de salgadinhos industrializados, pipoca, refrigerantes, pirulitos e chicletes.

Posteriormente foram entregues várias revistas aos alunos e solicitado que recortassem figuras de alimentos que eles considerassem saudáveis. Eles recortaram figuras de vários alimentos como os servidos em almoço, lanches e alguns vegetais (frutas, legumes e verduras).

Após selecionarmos os materiais necessários, partimos para as rodas de conversa. Solicitei aos alunos que separassem os alimentos em grupos, sem dizer o que era saudável ou não.



*Figura 3: Roda de conversa
Fonte: autora*

O objetivo era saber qual critério eles usariam para selecioná-los. Os alimentos foram separados em doces e salgados, por tamanho, gelados e quentes, gordurosos ou naturais, de acordo com a fala dos alunos. Até que a aluna (Lúcia) fez uma observação:

_ Isso tem sódio, sabia?

Questionei a ela o que era sódio e ela respondeu:

_ É sal. As crianças também têm pressão alta.

E a aluna (Luíza) completou:

_ O grupo sem sódio é natural.

Questionei aos alunos se eles achavam importante aprendermos sobre os alimentos e a aluna (Luíza) disse:

_ Sim. Porque se a gente comer todo dia chips, vai passar mal, ter pressão alta e se comer fruta, não passa mal.

A aluna (Lúcia) completou:

_ Pode comer salgadinho de vez em quando, porque senão a pressão vai aumentando.

Então perguntei o que acontece quando a pressão sobe e a aluna respondeu:

_ Passa mal e vai parar no UPA.

A aluna (Kézia) disse que havíamos recortado coisas naturais. Questionei, então, o que são coisas naturais e esta respondeu que são “*coisas que fazem bem pra saúde, coisas que vêm da terra, das árvores, e que podemos comer frutas todos os dias, porque é saudável*”.

E o aluno (João) completou:

_ E a gente pode ficar mais forte.

Questionei o que é saudável e os alunos responderam:

_ São alimentos que fazem bem pra saúde.

Em seguida, com as figuras dos vários tipos de alimentos que foram recortados, foi proposto aos alunos que fizessem dois cartazes, um contendo alimentos saudáveis e o outro contendo alimentos não saudáveis. Os próprios alunos dividiram os alimentos nas duas categorias, de acordo com suas concepções próprias e conclusões, que tiraram após as atividades realizadas.



Figura 4: Selecionando os alimentos

Fonte: autora

Após algumas rodas de conversa, agendamos uma visita à cantina da escola para conversarmos com a nutricionista, responsável pela elaboração do cardápio da escola, e conhecermos um pouco sobre os alimentos que são preparados na merenda escolar. Os alunos tiveram a oportunidade de aprender sobre o procedimento de compra, seleção, armazenamento e preparação dos alimentos da merenda.



Figura 5: Visita à cantina

Fonte: autora

No final do ano é comum realizarmos um lanche coletivo com os alunos para uma confraternização. Convidei os alunos para fazermos esse lanche, porém, ao invés de trazermos refrigerantes, salgadinhos (frituras) e bolos, combinamos de trazer frutas para fazermos uma salada de frutas. A princípio, os alunos não gostaram muito da ideia, mas, depois de dialogarmos sobre a alimentação saudável, eles concordaram e combinamos que cada um traria a fruta de sua preferência.

Enviei o bilhete para a família das crianças, comunicando que faríamos um lanche de confraternização com alimentos saudáveis e solicitei que fossem enviadas, para a escola, as frutas de preferência das crianças.

Preparamos um lanche coletivo natural, saudável, onde todos contribuíram trazendo de casa a fruta que mais gostavam e fizemos uma deliciosa salada de frutas. Alguns alunos repetiram três vezes a degustação da salada.



*Figura 6: Saboreando a salada de frutas
Fonte: autora*

Durante a degustação da salada de frutas, duas alunas disseram que estavam com aftas na língua, que não estavam gostando da salada, pois lhes ardia a boca. As alunas perguntaram se podiam lanchar outro alimento que haviam trazido. Primeiramente estranhei, pois as duas alunas fizeram a mesma queixa, mas, como o objetivo não era obrigar as crianças a comerem a salada e sim compreender e optar pelo alimento mais saudável, concordei que as alunas comessem o que trouxeram.

Para a minha surpresa, as mães enviaram para a escola, no dia da salada de frutas, lanches nada saudáveis como: Chandelle, chips e coca-cola.

O mais interessante é que os demais alunos desaprovaram a atitude das colegas e observaram que elas estavam perdendo a oportunidade de comer um alimento saudável.

Meu estranhamento foi de a própria família ter uma atitude de falta de incentivo da participação das filhas, neste dia, deste lanche saudável, uma vez que, durante todo ano, elas puderam trazer o que quisessem para lanchar na escola.

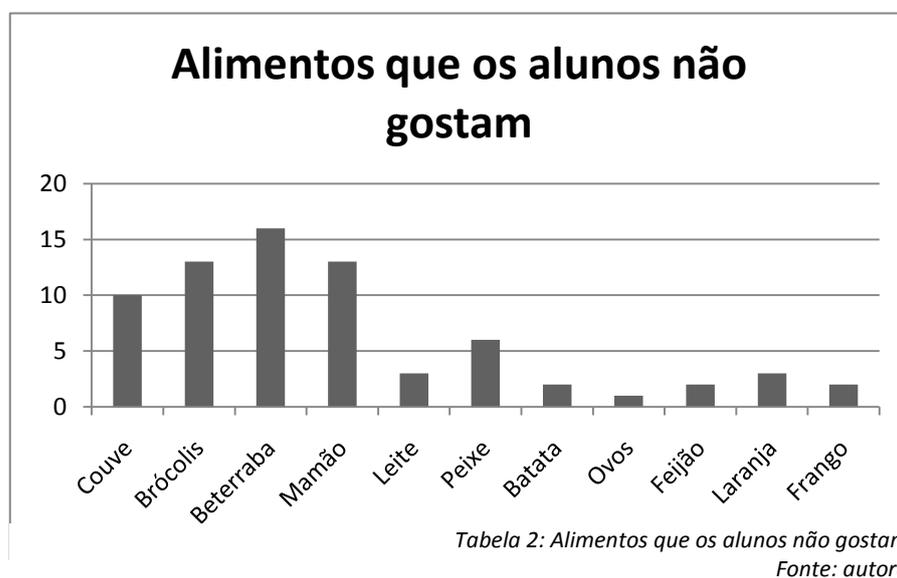
A alimentação infantil sofre forte influência do padrão familiar, considerada a família como o primeiro núcleo de integração social do ser humano. Assim, a adequação da alimentação nos primeiros anos de vida depende do padrão e da disponibilidade alimentar da família. Mais adiante, a influência de outros grupos sociais (creche, clubes, escolas, etc) e da publicidade na

área de alimentos, se apresentam de forma mais intensa. Em casa, o consumo de alimentos industrializados associa-se ao hábito de assistir televisão, ao uso de videogames e jogos eletrônicos, caracterizando formas de lazer sedentários, comumente associados ao consumo de alimentos, por vezes não saudáveis (guloseimas, biscoitos com alto teor de gorduras e açúcar, refrigerantes, etc), de consumo prático e estimulado pela propaganda comercial.(ACCIOLY, Elizabeth)

7. APRESENTAÇÃO DOS DADOS DO PÓS-TESTE

Foi aplicado um pós-teste com duas atividades. Na primeira, “Escolhendo o Cardápio”, os alunos pintaram dentre os alimentos descritos: leite, ovos, peixe, feijão, beterraba, laranja, carne, frango, couve, mamão, brócolis, batata, os que eles gostam e os que não gostam.

Os alimentos com maior índice de desaprovação pelos alunos foram os descritos no gráfico abaixo:



Como podemos observar através do gráfico, a beterraba foi o alimento mais rejeitado pelos alunos.

Na segunda atividade, os alunos fizeram a construção do “Cardápio Semanal”. Elas levaram para casa uma folha onde descreveram, durante uma semana, quais os alimentos ingeridos no café da manhã, almoço, lanche e jantar.

Durante a semana os alunos citaram os seguintes alimentos, os quais constam na tabela a seguir:

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MACARRÃO	SUCO	ARROZ	ARROZ	ARROZ	FEIJOADA	SOPA
BACON	ARROZ	FRIJÃO	BATATA FRITA	FEIJÃO	SUCO	OMELETE
LEITE/TODDY	FEIJÃO	CARNE	FEIJÃO	CARNE	ARROZ	BOLO
ARROZ	CARNE	MOSTARDA	PÃO	ÁGUA	CAFÉ COM LEITE	ÁGUA
FEIJOADA	BATATA	PURÊ	TODDY	QUIABO	FEIJÃO	ARROZ
SUCO	BISCOITO	JILÓ	CHIPS	MORANGO	LINGUIÇA	FEIJÃO
CENOURA	JILÓ	KIBE	LARANJA	LEITE/TODDY	BATATA	CARNE
ÁGUA DE CÔC	SALADA DE MACARRÃO	LEITE/TODDY	CAFÉ COM LEITE	LINGUIÇA	DOCE	FRANGO
MAÇÃ	FRANGO	BISCOITO	CARNE	BISCOITO	MANDIOCA	SALADA
BOLO	PÃO COM QUEIJO	SUCO	FARINHA	SUCO	PERA	LEITE/TODDY
PIZZA	CAFÉ COM LEITE	MIOJO	MACARRÃO	BIFE	SALSICHA	FEIJOADA
FRANGO	BATATA PALHA	CAFÉ	PIPOCA	TOMATE EMPANADO	BOLINHO DE CHUVA	SUCO
PÃO COM QUEIJO	XUXU	MAÇÃ	SANDWICHE	BOLO	PÃO DE QUEIJO	BATATA FRITA
BISCOITO	PÃO COM MANTEIGA	PÃO	CENOURA	EMPADA	ALFACE	DOCE
SOPA	OVO	BATATA	MELANCIA	PÃO COM OVO	BIFE	MAÇÃ
CARNE	PÃO COM SALAME	PEITO DE FRANGO	LINGUIÇA	BANANA	SOPA	MELANCIA
PÃO	AMENDOIM	PÃO DE QUEIJO	TOMATE	ESPAGUETI	BISCOITO	BIFE
COUVE	BIFE	BIFE	BETERRABA	CAFÉ COM LEITE	SUCO	PIPOCA
QUIABO	CARNE MOÍDA	LARANJA	SALPICÃO	CHIPS	CHURRASCO	BALA
COXINHA	REFRIGER.	LINGUIÇA	OVO	REFRIGER.	MAIONESE	LARANJA
TORTA	BOLO	PÃO COM SALSICHA	PEIXE	OMELETE	ÁGUA	FAROFA
SORVETE	MAÇÃ	BANANA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	TOMATE	SUCO
CHURRASCO	UVA	BRIGADEIRO	DOCE DE UVA			PIZZA
FAROFA	CAJU	POLENTA	MIOJO			REFRIGERANTE
SALADA	MIOJO	BATATA PALHA	SUAN			CEBOLA
	LINGUIÇA	FAROFA TEMPERADA	SALADA			CHOCOLATE
	SALADA	YAKULT	JILÓ			CAFÉ
		CHIPS	QUEIJO			TOMATE
		SORVETE				CALDO DE MANDIOCA
		ÁGUA				BANANA
		MACARRÃO				KIBE
		OVO				LIMONADA

Tabela 3: Cardápio semanal das crianças

Na segunda atividade, não obtive o resultado esperado, devido ao fato de os alunos terem levado para casa. Das 26 atividades entregues, retornaram apenas 13, ou seja, somente a metade das atividades.

Com os dados das duas atividades aplicadas no pós-teste, foi possível perceber mais uma vez o que já havia sido constatado nas atividades do pré-teste. Nas refeições ingeridas pelos alunos diariamente, há uma variedade de alimentos que abrange desde alimentos industrializados (ultra processado) como macarrão instantâneo, chips, refrigerantes a alimentos naturais como maçã, tomate, etc. No entanto, não foi possível diagnosticar se realmente após uma série de atividades e rodas de conversa sobre alimentação saudável, eles conseguiram apreender o que é uma alimentação saudável e se fariam opção por ela, abrindo mão das guloseimas.

Sendo assim, optei por aplicar mais uma atividade onde os alunos deveriam registrar quais são estes alimentos saudáveis.

Nesta atividade, expliquei aos alunos que a atividade que iniciei com eles no ano de 2014 estava chegando ao fim e que, para concluí-la, precisaria que eles respondessem algumas questões.

As crianças me surpreenderam pelo desempenho e pela boa vontade que demonstraram em responder às questões e isso foi possível perceber devido ao capricho e cuidado com a escrita, pois, para a fase escolar em que se encontram, os erros ortográficos foram mínimos. Durante os registros, eles foram bastante cuidadosos ao se lembrarem das atividades que realizamos anteriormente.

Nesta terceira atividade do pós-teste, solicitei aos alunos que respondessem a seguinte questão:

“Imagine que você é um nutricionista e vai precisar elaborar um cardápio com alimentos saudáveis para crianças. Quais alimentos você colocaria no cardápio do: café da manhã, almoço, lanche e jantar?”

Os alunos citaram:

- No café da manhã: pão, biscoito de sal, café com leite, pão com queijo, leite com achocolatado, maçã, limonada, uva, abacaxi, cereais, sucos naturais, ovo, água, pão integral, vitamina, tomate, salada, leite de soja, chá, biscoito leve, banana, pão com manteiga, bolo de cenoura, bolo de fubá, maracujá.
- No almoço: carne, verduras, feijão, ovo, arroz, sobremesa (fruta), tomate, alface, batata, suco de morango natural, macarrão, salada, tropeiro, suco de maçã, legumes, sobremesa (uma fruta e suco natural sem açúcar), brócolis, beterraba, sobremesa (salada de frutas), laranja, suco de uva.
- No lanche: biscoito, café com leite, pão com manteiga, sanduíche de carne e salada, pão de queijo e suco natural de limão, tomate, maçã, limonada, banana, suco natural sem açúcar, pão integral com salada, pão com salada, cenoura e tomate, frutas, biscoito de sal, bolo, uva, vitamina de banana, leite, melancia, mamão, biscoito de polvilho.
- No jantar: farofa, arroz, feijão, macarrão, arroz, peixe, tomate, alface, batata, suco natural de maracujá, biscoito, achocolatado, arroz temperado, suco de laranja, salada, ovo, legumes, arroz, leite, feijoada, couve, carne, salada de tomate, pepino, legumes, suco natural sem açúcar, figo, linguiça, brócolis, frango, maçã, carne.

Pode-se perceber após a elaboração deste cardápio pelas crianças, que elas preocuparam-se em inserir neste, alimentos de origem vegetal (frutas, legumes e verduras) e animal (ovos, carne, leite), alimentos integrais, alimentos originados da soja e a maioria dos alunos colocou sobremesa nas refeições, composta por salada de frutas ou a própria fruta. Nenhum aluno registrou guloseimas (doces, balas, salgadinhos industrializados) em nenhuma das refeições. Através desta atividade percebemos que as crianças compreenderam o que é uma alimentação saudável, quais são os alimentos que compõem uma alimentação saudável, foram criativos e elaboraram um cardápio variado, balanceado e apesar de serem crianças e gostarem de guloseimas, entendem que estas não fazem parte de uma alimentação saudável.

8. COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS DO PRÉ-TESTE COM O DO PÓS-TESTE

O objetivo do pré-teste era conhecer a concepção de alimento para os alunos e os hábitos alimentares deles e, após a aplicação desta atividade, concluí que as crianças possuíam uma noção do que é alimentação saudável.

O objetivo do pós-teste era saber se, após todas as atividades realizadas, após as informações e experiências trocadas, os alunos conseguiram apreender a concepção de alimentação saudável e se, tendo este alimento ao seu alcance, eles aceitariam prová-lo. Considerando que

O professor pode desempenhar papel como mediador de atividades de educação nutricional (DOMENE, 2008), sob a orientação do nutricionista, profissional ao qual compete, no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE), a programação, elaboração e avaliação dos cardápios a serem oferecidos nas escolas (CFN, 2005). [E ainda que] a aquisição de conhecimentos em Alimentação e Nutrição instrumentalizam e sensibilizam (sic) o educador para fomentar práticas saudáveis de alimentação na escola. (SCHMITZ et al, 2008; DAVANÇO et, 2004; citado por ACCIOLY, Elizabeth)

compartilho com a autora a ideia de que não só o professor, mas todos os profissionais do âmbito escolar, diretores, profissionais da cantina e até mesmo as secretarias de educação têm em mãos um importante instrumento de conscientização, tanto favorecendo a realização de atividades como as realizadas neste trabalho, como na inserção do tema alimentação e saúde no currículo de todas as disciplinas trabalhadas com os alunos, pois durante o desenvolvimento da pesquisa, percebemos que os alunos se dispuseram a experimentar alimentos que diziam não gostar, depois de saber que esse faz bem à saúde.

Assim, como conclusão para a pesquisa, solicitei a colaboração da direção e coordenação da escola para a realização de um suco natural com o alimento mais rejeitado pelos alunos, a beterraba, conforme constatado no gráfico: “Alimentos que os alunos não gostam”.

A direção da escola iria comprar suco de caixinha, de uva, para servir aos alunos durante a partilha da Páscoa na escola, mas concordaram que a troca seria interessante, por ser um alimento saudável, que constava no cardápio semanal e seria menos oneroso.

No dia da realização da partilha da Páscoa, as cantineiras fizeram o suco de laranja com beterraba. A princípio o suco seria feito somente para os alunos da sala em que foi iniciada a pesquisa, no entanto, como o alimento constava no cardápio semanal da escola, concordamos que seria feito o suco para todos os alunos do segundo turno.

Inicialmente disse aos alunos que receberíamos um suco natural para experimentarmos. O suco foi entregue somente em minha sala onde fiz alguns questionamentos. Perguntei de que eles achavam que seria o suco. Eles citaram várias frutas: morango, melancia, goiaba, acerola, framboesa, uva, certamente estavam associando a cor da fruta ao suco. Alguns alunos citaram maçã com abacaxi, etc. Neste momento, questionei se, com aquela cor, o suco poderia ser destas frutas, pois era um suco natural sem corante. Os alunos concordaram que o suco não poderia ser nem de maçã, nem de abacaxi devido a sua cor. Neste momento uma aluna citou a beterraba e alguns alunos disseram:

_ Credo!

_ Eca!

E outra aluna disse:

_ Huum, suco de beterraba é uma delícia!

Então, propus que sentissem o cheiro do suco, antes de prová-lo. Quando os alunos aproximaram-se do copo, afirmaram:

_ É suco de beterraba.

E o desafio foi provar o suco, mesmo aqueles alunos que disseram não gostar de beterraba. Todos os alunos provaram o suco, alguns passavam a língua nos lábios e diziam:

_ É gostoso!

Outros fizeram careta, enquanto tomavam o suco e diziam:

_Eu não gosto, mas eu me esforcei para tomar!

Ao terminar a degustação, expliquei que o suco era natural de laranja com beterraba. Após a confirmação, muitos alunos levantaram-se do lugar e pediram para repetir a ingestão do suco até que este se esgotasse.

Aproveitamos para conversar sobre a importância de se experimentar os alimentos que muitas vezes são rejeitados pelas pessoas apesar de não conhecerem o sabor deles e também sobre os benefícios do suco que haviam tomado.

Após a degustação do suco em sala, fomos para o pátio da escola, onde seria feita a partilha da Páscoa. Depois das apresentações, todos os alunos do segundo turno receberam pão, uvas e o suco natural de laranja com beterraba.



*Figura 7: Partilha da Páscoa
Fonte: autora*



Figura 8: Suco de beterraba com laranja
Fonte: autora

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de aplicar um plano de ação que despertasse nas crianças uma atenção especial, mais consciente sobre suas escolhas alimentares surgiu das observações que vinha fazendo acerca dos lanches que os alunos traziam de casa. Foram feitas muitas rodas de conversa sobre o tema, para chegarmos ao conceito de alimentação saudável, uma vez que não queria induzir a opinião das crianças. Conscientizá-las sobre este assunto não é uma tarefa fácil, levando-se em consideração o universo em que estão inseridas, rodeadas de guloseimas, a começar pelo universo familiar e a influência da mídia. Convencer as crianças a provar alimentos que tinham por hábito dizer que não gostam, sem provar, foi outro obstáculo, no entanto, o maior deles foi fazer com que as famílias colaborassem. Durante as atividades em que foram solicitadas frutas, apesar de a maioria colaborar, algumas crianças trouxeram para a escola, seus tradicionais lanches industrializados.

Apesar das dificuldades encontradas, concluir este trabalho foi de grande importância tanto para mim, quanto para as crianças. Ambas as partes aprenderam muito, e posso considerar que meus alunos hoje, estão mais conscientes das suas escolhas e a partir das discussões realizadas, acredito que eles possam levar suas famílias a pensar sobre o assunto com mais seriedade. Talvez o resultado não seja imediato, mas com certeza trará benefícios para toda a vida.

A partir das respostas dadas pelos alunos no pós-teste e a partir da partilha da Páscoa na escola, foi possível perceber que os alunos apreenderam a concepção de alimentação saudável e que tendo este alimento ao seu alcance, eles aceitam prová-lo e até mesmo aceitam-nos no seu cardápio e que, após as atividades realizadas, os alunos entenderam que os alimentos industrializados podem fazer mal e não devem ser ingeridos com frequência.

Com a realização desta pesquisa foi possível observar a capacidade de as crianças articularem os conhecimentos trabalhados com seus hábitos alimentares cotidianos e discutirem possibilidades de mudanças que possam tornar sua alimentação mais nutritiva.

As crianças interagiram bastante durante a realização das atividades e trocaram experiências e opiniões que os levaram a refletir sobre seus hábitos alimentares.

Após a realização deste trabalho, eu espero ter levado o início de uma conscientização para meus alunos. Não acredito que eles mudem completamente seus hábitos alimentares, mas, com certeza, eles estão mais conscientes de suas escolhas.

Este trabalho despertou em mim, como profissional, a atenção para o a importância do desenvolvimento de atividades que envolvam os alunos de forma ativa, onde eles participam como sujeitos do processo de aprendizagem, trazendo suas contribuições, trocando informações e sistematizando-as, chegando assim às suas próprias conclusões e elaborando seus conceitos, ainda que rudimentares sobre os temas trabalhados.

Desenvolver este trabalho me instigou a realizar atividades que antes me sentia insegura para desenvolver.

Acredito que após a realização deste trabalho, minhas aulas, principalmente as de Ciências serão mais interativas, mais criativas e os experimentos serão vivenciados na prática e não como meras ilustrações.

10.REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Ciência em tela- volume 2, nº2-2009 Instituto de Nutrição José de Castro-UFMG

BOCCHINI, B. **Educação é fundamental para evitar obesidade.** Disponível em: <<http://www.agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-10/educacao-e-fundamental-para-evitar-obesidade-infantil-diz-especialista>> Acesso em: 12 de janeiro de 2015

CARVALHO, A P; OLIVEIRA, V B; SANTOS, L C. **Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, MG.** Pediatria (São Paulo) 2010;32(1):20-7 Artigo Original

KINDEL, E A I. **Práticas pedagógicas em Ciências: espaço, tempo e corporeidade** Erechim: Edelbra,2012.

MOREIRA, A F B; SANTOS, L L; SAMPAIO, M M F; PARAISO, M A. **Desafios da Formação Proposições Curriculares.** Ensino Fundamental PBH SME RMEBH Ciências

NIGRO, R G. **Ciências: soluções para dez desafios do professor.**1º ao3ºano do ensino fundamental – São Paulo: Ática,2012

RADOMINSK, R. **Números da Obesidade no Brasil.** Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/>> Acesso em: 12 de janeiro de 2015

VARELLA, D. **Obesidade.** Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/obesidade/obesidade/>> Acesso em: 17 de janeiro de 2015

11. ANEXOS:

PRÉ-TESTE- O pré- teste, foi a primeira atividade desenvolvida com os alunos, com o objetivo de identificar os hábitos alimentares das crianças, antes de iniciarmos a pesquisa.

PRÉ - TESTE

- O QUE É ALIMENTO PARA VOCÊ?
ARROZ, FEIJÃO, TOMATE, ALFACE, BETERRABA, CENOURA, BR
COLIS, OVO, QUEIJO, MASSA, UVA, BATATA, PEIXE, LARANJA.

- FAÇA UMA LISTA DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ COME?
ARROZ CENOURA FEIJÃO TOMATE BETERRABA PEIXE LA
RANJA BROCOLIS QUEIJO MASSA BATATA CENOURA OVO

- QUAL ALIMENTO VOCÊ TRAZ DE LANCHE PARA A ESCOLA?
CHIPS COCA COLA BISCOITO SUCCO

- VOCÊ COME A MERENDA OFERECIDA PELA CANTINA? AS VEZES
- O QUE VOCÊ ACHA DESSA MERENDA?
ELA É MUITO GOSTOSA

- QUE ALIMENTOS DEVEMOS CONSUMIR PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL?
VERDURAS

PRÉ - TESTE

- O QUE É ALIMENTO PARA VOCÊ?

O alimento para mim é o alimento e uma comida que é saudável.

- FAÇA UMA LISTA DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ COME?

Rozos, carne, ovos, melancia, laranja, banana, queijo.

- QUAL ALIMENTO VOCÊ TRAZ DE LANCHE PARA A ESCOLA?

Um bolinho, biscoito, lorgote, fiadete.

- VOCÊ COME A MERENDA OFERECIDA PELA CANTINA?

Não.

- O QUE VOCÊ ACHA DESSA MERENDA?

Eu acho um pouco ruim porque é um pouco sem sal.

- QUE ALIMENTOS DEVEMOS CONSUMIR PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL?

Batata, cenoura, aubaca, tomate, pepino, cebolinha.

PRÉ - TESTE

- O QUE É ALIMENTO PARA VOCÊ?

Comida a gosto beijão etc.

- FAÇA UMA LISTA DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ COME?

Arroz, Beijão, Frango, Biquinho,
e tudo o que, todo, etc.

- QUAL ALIMENTO VOCÊ TRAZ DE LANCHE PARA A ESCOLA?

Arroz, biscoito, suco, chips
refrigerante.

- VOCÊ COME A MERENDA OFERECIDA PELA CANTINA? Arroz

- O QUE VOCÊ ACHA DESSA MERENDA?

Muito boa e gostosa

- QUE ALIMENTOS DEVEMOS CONSUMIR PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL?

Frutas, legumes e pouco doce.

ESCOLHENDO O CARDÁPIO- Nesta atividade os alunos demonstraram suas preferências dentre os alimentos de origem vegetal e animal.

Escolhendo o Cardápio

A nossa alimentação é muito importante para o crescimento do nosso corpo, formação dos ossos, músculos, etc.
Devemos ter uma alimentação bastante variada.

♦ Pinte, conforme seu gosto:



	GOSTO	NÃO GOSTO		GOSTO	NÃO GOSTO
LEITE			CARNE		
OVOS			FRANGO		
PEIXE			COUVE		
FEIJÃO			MAMÃO		
BETERRABA			BRÓCOLIS		
LARANJA			BATATA		

Escolhendo o Cardápio

A nossa alimentação é muito importante para o crescimento do nosso corpo, formação dos ossos, músculos, etc.
Devemos ter uma alimentação bastante variada.

♦ Pinte, conforme seu gosto:



	GOSTO	NÃO GOSTO		GOSTO	NÃO GOSTO
LEITE			CARNE		
OVOS			FRANGO		
PEIXE			COUVE		
FEIJÃO			MAMÃO		
BETERRABA			BRÓCOLIS		
LARANJA			BATATA		

Escolhendo o Cardápio

A nossa alimentação é muito importante para o crescimento do nosso corpo, formação dos ossos, músculos, etc.
Devemos ter uma alimentação bastante variada.

♦ Pinte, conforme seu gosto:



	GOSTO	NÃO GOSTO		GOSTO	NÃO GOSTO
LEITE			CARNE		
OVOS			FRANGO		
PEIXE			COUVE		
FEIJÃO			MAMÃO		
BETERRABA			BRÓCOLIS		
LARANJA			BATATA		

CARDÁPIO SEMANAL- Os alunos preencheram um cardápio semanal, composto por todos os alimentos ingeridos durante uma semana. Podemos constatar que há uma variedade que inclui alimentos saudáveis e não saudáveis.

Cardápio Semanal

- ◆ Faça seu cardápio.
- ◆ Anote todos os alimentos que você consumir durante essa semana:

The illustration shows a weekly menu card with a decorative border of various food items. At the bottom, a cartoon boy wearing a red cap and an orange shirt is holding a knife and a fork, standing in front of a kitchen counter with a stove, a red pitcher, and a teapot.

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira
arroz	arroz	bakinto
feijão	feijão	suco
carne	carne	maca
frango	chuchu	
queijo		
Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
arroz	arroz	arroz
feijão	feijão	feijão
macarrão	macarrão	macarrão
carne	carne	carne
Sábado		
tamare		
omlette		
arroz		
carne		
mandioca		

Cardápio Semanal

- ◆ Faça seu cardápio.
- ◆ Anote todos os alimentos que você consumir durante essa semana:

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira
cenoura	maça	café
leite	peito	lasanha
sopa de leite	uva	suco
café	salada	maça
maça	miúdo	almoço
Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
melancia	lele de carne	lasanha
peixe	suco	peito
Banana	pizza	sopa
doce de leite	almoço	Banana
Banana		laranja
Sábado		
batata frita		
doce		
maça		
melão		
café		

Cardápio Semanal

- ◆ Faça seu cardápio.
- ◆ Anote todos os alimentos que você consumir durante essa semana:

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira
Bolo, suco de laranja, carne	Toddi, arroz, feijão, carne, milho, macarrão, suco e bolo.	Toddi, arroz, batata, arroz, feijão, peixe de domingo.
Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Toddi, arroz, feijão, milho, macarrão, limão, batata - bolo.	Toddi, arroz, feijão, milho, carne, batata, carne.	Toddi, arroz, feijão, milho, carne.
Sábado		
Bolo, docinho, pipoca, bolo.		

PÓS – TESTE- O pós-teste foi a última atividade desenvolvida com os alunos, com o objetivo de comparar o que os alunos apreenderam, após as discussões, experiências e atividades desenvolvidas. O pós-teste, demonstra que o conceito de alimentação saudável foi compreendido pelos alunos, assim como o nível de conscientização acerca das escolhas dos alimentos.

PÓS-TESTE

IMAGINE QUE VOCÊ É UM NUTRICIONISTA E VAI PRECISAR ELABORAR UM CARDÁPIO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS. QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COLOCARIA NO CARDÁPIO DO:

CAFÉ DA MANHÃ?

Uma fruta, ovo, suco ou uma água.

NO ALMOÇO?

Salada, arroz, feijão, suco, carne e para a sobremesa uma fruta.

NO LANCHE?

Pão, banana e suco natural sem açúcar.

NO JANTAR?

Legumes, macarrão, salada, feijão e suco natural sem açúcar.

PÓS-TESTE

IMAGINE QUE VOCÊ É UM NUTRICIONISTA E VAI PRECISAR ELABORAR UM CARDÁPIO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS. QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COLOCARIA NO CARDÁPIO DO:

CAFÉ DA MANHÃ?

Pão integral, frutas, suco de beterrada.

NO ALMOÇO?

Aves, feijão, salada, laranjas.

NO LANCHE?

Pão integral com salada.

NO JANTAR?

Aves, pepino, feijão, couve, salada, tomate.

PÓS-TESTE

IMAGINE QUE VOCÊ É UM NUTRICIONISTA E VAI PRECISAR ELABORAR UM CARDÁPIO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS. QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COLOCARIA NO CARDÁPIO DO:

CAFÉ DA MANHÃ?

Leite - frutas - Chá - Queijo - Leite de
soja - biscoito leve - suco de laran-
jão

NO ALMOÇO?

Arroz - feijão - Carne - legumes -
sobremesa uma fruta -
suco natural sem açúcar.

NO LANCHE?

frutas - suco natural - biscoito -
bolo.

NO JANTAR?

Arroz - macarrão - salada -
leite - ovo.