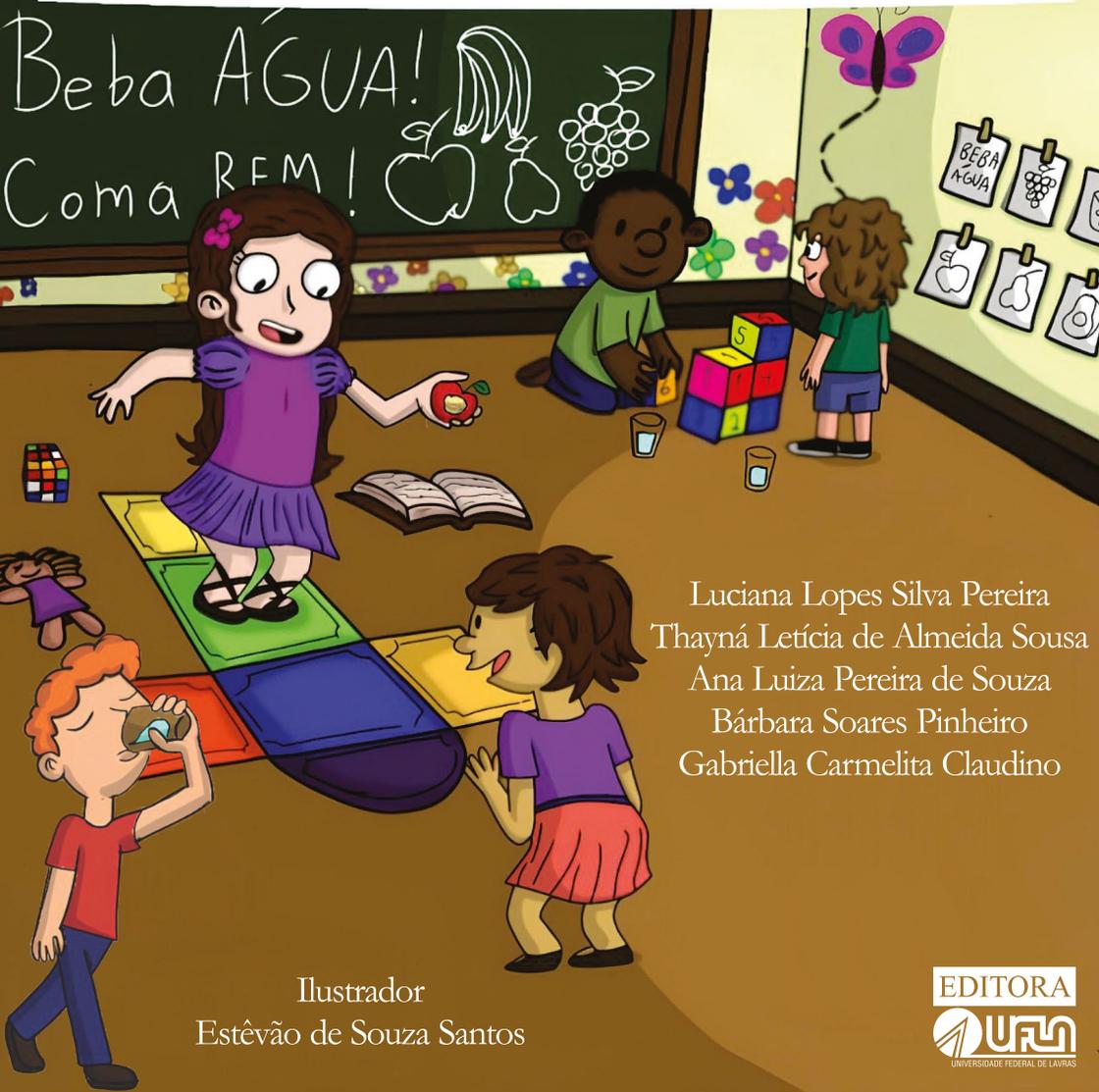


Propostas de Atividades

na Educação em Saúde para

profissionais da Educação Infantil



Luciana Lopes Silva Pereira
Thayná Letícia de Almeida Sousa
Ana Luíza Pereira de Souza
Bárbara Soares Pinheiro
Gabriella Carmelita Claudino

Ilustrador
Estêvão de Souza Santos

*Propostas de Atividades
na Educação em Saúde para
profissionais da Educação Infantil*

Luciana Lopes Silva Pereira
Thayná Letícia de Almeida Sousa
Ana Luiza Pereira de Souza
Bárbara Soares Pinheiro
Gabriella Carmelita Claudino
Ilustrador: Estêvão de Souza Santos

*Propostas de Atividades
na Educação em Saúde para
profissionais da Educação Infantil*

Livro relacionado às atividades de Educação
em Saúde originado de um projeto de extensão da
Universidade Federal de Lavras.

LAVRAS - MG
2024

© Editora UFLA 2024 by Luciana Lopes Silva Pereira, Thayná Letícia de Almeida Sousa, Ana Luiza Pereira de Souza, Bárbara Soares Pinheiro, Gabriella Carmelita Claudino

Este livro é de uso livre e gratuito e pode ser copiado na íntegra ou em partes, desde que se cite a fonte. Qualquer dúvida ou informações, entre em contato conosco pelo e-mail: editora@editora.ufla.br

O conteúdo desta obra, além de autorizações relacionadas à permissão de uso de imagens e/ou textos de outro(s) autor(es), é de inteira responsabilidade do(s) autor(es) e/ou organizador(es).

Direitos de publicação reservados à Editora UFLA.

Impresso no Brasil - ISBN: 978-85-8127-111-8

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

Reitor: José Roberto Soares Scolforo

Vice-Reitor: Jackson Antônio Barbosa

Pró-Reitor de Extensão, Esporte e Cultura: Carlos Eduardo Silva Volpato

Diretoria de Difusão de Tecnologia: Marco Aurélio Carbone Carneiro

CONSELHO EDITORIAL RESPONSÁVEL PELA APROVAÇÃO DA OBRA

Andreia da Silva Coutinho, Camila Souza de Oliveira Guimarães, Dalyse Toledo Castanheira, Eliza Maria Ferreira, Fernanda Gomes e Souza Borges, Giancarla Aparecida Botelho Santos, Giovanna Rodrigues Cabral, Ilsa do Carmo Vieira Goulart, Maria das Graças Cardoso, Michael Silveira Thebaldi, Patrícia Aparecida Ferreira, Robson André Armindo, Roney Alves da Rocha, Rony Antônio Ferreira, Suely de Fátima Costa, Zuy Maria Magriotis

EXPEDIENTE EDITORA UFLA

Fernanda Gomes e Souza Borges (Coordenadora)

Damiana Joana Geraldo Souza

Elisângela Quintela Torquato

Guilherme Hermes de Ataíde

Késia Portela de Assis

Marco Aurélio Costa Santiago

Patrícia Carvalho de Moraes

Renata de Lima Rezende

Vítor Lúcio da Silva Naves

Walquíria Pinheiro Lima Belo

Revisão de português: Armazém das palavras

Referências: Armazém das palavras

Imagem da capa: Estêvão de Souza Santos

Ilustrador: Estêvão de Souza Santos

Ficha catalográfica elaborada pelo Setor de Processamento Técnico da Biblioteca Universitária da UFLA

Propostas de Atividades na Educação em Saúde para
profissionais da Educação Infantil / Luciana Lopes Silva
Pereira ... [et al.]. - Lavras : Ed. UFLA, 2024.
122 p. : il. 21 cm.

ISBN: 978-85-8127-111-8

<https://doi.org/10.60144/9788581271118>

1. Diabetes. 2. Obesidade. 3. Extensão nas escolas.

I. Pereira, Luciana Lopes Silva. II. Thayná Letícia de Almeida Sousa. III. Souza, Ana Luiza Pereira de. IV. Pinheiro, Bárbara Soares V. Claudino, Gabriella Carmelita. VI. Universidade Federal de Lavras. VII. Título.

CDD – 613.71

Ficha elaborada por Defátima Aparecida Silva Pessoa (CRB 6/1496)



EDITORA UFLA

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

Trevo Rotatório Professor Edmir Sá Santos, s/n. Campus Histórico da UFLA. Caixa Postal 3037,

CEP 37.203-202 - Lavras/MG, Tel: (35) 3829-1532 - (35) 3829-1551

E-mail: editora@ufla.br, Homepage: www.editora.ufla.br

AUTORAS



Luciana Lopes Silva Pereira, professora adjunta de Bioquímica, DQI/ICN/UFLA, coordenadora do Núcleo de Estudos em Obesidade e Diabetes (NEODIA).



Ana Luiza Pereira de Souza, estudante do curso de Nutrição/UFLA, bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura (PIBEC/UFLA), membro no Núcleo de Estudos em Obesidade e Diabetes (NEODIA/UFLA).



Bárbara Soares Pinheiro, estudante do curso de Nutrição - UFLA, membro do Núcleo de Estudos em Obesidade e Diabetes (NEODIA).



Gabriella Carmelita Claudino, estudante do curso de Nutrição/UFLA, bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura (PIBEC/UFLA).



Thayná Letícia de Almeida Sousa, Nutricionista (UFLA) e mestre em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde (UFLA). Foi bolsista do projeto de extensão em 2018, atualmente, é nutricionista do SUS..

Iustrador: Estêvão de Souza Santos, estudante do primeiro ano do ensino médio da Escola Estadual Firmino Costa, participante do Centro para o Desenvolvimento do Potencial e Talento (CEDET).

AGRADECIMENTOS

Às demais autoras: Ana Luiza, Bárbara, Gabriella e Thayná pela confiança, disponibilidade e empenho na elaboração deste livro.

Aos membros docentes e discentes do Núcleo de Estudos em Obesidade e Diabetes (NEODIA/UFLA), por atuarem na construção do projeto de extensão que deu origem a este material, principalmente às professoras Nathalia Resende e Nathália Ferreira, que foram essenciais na implantação das atividades nas escolas.

À UFLA, pelo apoio institucional ao NEODIA, pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura (PIBEC/UFLA), na forma de auxílio financeiro por meio de bolsas às estudantes.

À Secretaria de Educação de Lavras, e ao corpo docente das escolas participantes, por nos receberem semanalmente e caminharem juntos conosco durante a construção deste trabalho.

Às idealizadoras deste projeto em 2016, Isadora Ribeiro Furtado Pereira e Natália Sayuri Sugimura, que à época eram estudantes de medicina e plantaram a semente de trabalharmos com crianças na prevenção de obesidade e diabetes tipo 2, pela educação em saúde.

Ao meu parceiro de vida, Chrystian, e ao nosso filho Bento, razões que me inspiram diariamente a acreditar em um mundo melhor e a trabalhar nessa construção.

APRESENTAÇÃO

Este livro é um compilado de atividades semanais de Educação em Saúde para serem desenvolvidas pelas escolas infantis durante todo o período letivo. O material tem sua origem vinculada a um projeto de extensão da Universidade Federal de Lavras, intitulado “Programa de Intervenção Multidisciplinar nas Escolas: Prevenção da Obesidade e Diabetes Tipo 2 em Crianças de 6 a 8 Anos”, cuja orientação é realizada pela Professora Dr.^a Luciana Lopes Silva Pereira. Surgida em 2017, a atividade extensionista foi planejada por alunos do Núcleo de Estudos em Obesidade e Diabetes (NEODIA), que tem caráter multidisciplinar e conta com docentes e discentes dos cursos de Biologia, Educação Física, Medicina, Nutrição e Química. Todas as atividades relatadas neste livro foram realizadas nas escolas durante a execução do projeto e foram selecionadas de acordo com a melhor resposta observada, considerando o interesse das crianças, baixo custo de materiais, facilidade na execução para possível reprodução e obtenção do objetivo proposto.

A extensão é um dos pilares fundamentais do NEODIA, visando a cumprir o artigo 207 da Constituição Federal de 1988, que mostra a indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão. Nesse sentido, todas as atividades propostas possuem embasamento técnico-científico em sua formulação. Esse material busca disseminar as atividades teórico-práticas sobre saúde, alimentação e atividade física que são propostas durante a execução do projeto, para que os docentes consigam realizar a Educação em Saúde mesmo sem uma equipe de alunos e professores da universidade, uma vez que o recurso humano é limitado. Aqui, haverá sugestões de atividades semanais para todo o ano letivo. Cada atividade terá seu objetivo, materiais necessários e metodologia de aplicação.

A reprodução do conteúdo é permitida, desde que sem fins lucrativos.

À Mariana Aparecida Lopes

Uma alma delicada

Um espírito de luz



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	11
3. ORIENTAÇÕES IMPORTANTES	117
4. CONCLUSÃO	118
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	119

1. INTRODUÇÃO

A Educação em Saúde é um campo de construção de conhecimento acerca da saúde que contribui para a autonomia das pessoas em relação ao seu cuidado e à tomada de decisão (Brasil, 2006). A escola configura-se como local apropriado e estratégico para a promoção de práticas de Educação em Saúde e estímulo à atividade física na infância, pois é nessa fase que os hábitos e comportamentos da adolescência e vida adulta são formados (Ganglianone *et al.*, 2006). Logo, atividades nas escolas são uma oportunidade de trazer reflexão e senso crítico aos alunos sobre o estilo de vida e conhecimentos adquiridos (Anderson *et al.*, 2004).

De acordo com a epidemiologia atual, no meio infantil, as taxas de sobrepeso e obesidade são preocupantes no Brasil, em que estima-se que cerca de 31,8% de crianças com idade entre cinco e nove anos tenham excesso de peso (Brasil, 2022). Ainda, segundo o Atlas Mundial da Obesidade, a projeção é que o Brasil vai chegar em 2030 com 23% de crianças de cinco a nove anos com obesidade (World Obesity Federation, 2023). O aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) pode ser explicado pela atual transição alimentar e nutricional caracterizada pela redução da atividade física, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição do consumo de frutas e hortaliças (Gill *et al.*, 2015; Brasil, 2014). Esse padrão alimentar também é descrito em crianças (Jones *et al.*, 2010; Villa *et al.*, 2015; Paiva *et al.*, 2018). No entanto, não se deve desconsiderar fatores genéticos e metabólicos no desenvolvimento da obesidade (Lee; Cardel; Donahoo, 2019). Como o fator ambiental tem papel privilegiado no aparecimento dessa doença, a mudança no estilo de vida é ponto crucial para a prevenção e até mesmo redução da epidemia de obesidade (Wilson, 2020).

Ainda, ao considerar as causas do excesso de peso infantil, há fortes relações entre a lipogênese e saúde intestinal, tempo de telas, saúde bucal, consumo de água, práticas de lazer, autocuidado e saúde mental (Larqué *et al.*,

2019; Deshpande; Amrutiya, 2017). Diante disso, as atividades propostas neste livro trazem um quadro interdisciplinar que aborda todos esses temas que afetam, direta ou indiretamente, o ganho de peso.

Dentro desse contexto, a modificação de hábitos de vida por meio de orientações utilizando métodos teóricos tradicionais é comum (Gazzinelli, 2005). A Educação em Saúde vem em oposição à prática teórico-expositiva das tradicionais orientações de saúde e busca trazer autonomia do indivíduo, prevenção e controle de doenças com base em significado e harmonização entre os níveis físicos, emocionais e intelectuais (Boog, 1996). O reconhecimento do quadro atual de saúde pública com alta incidência de DCNT desde a infância e a baixa eficácia de programas focados em orientações tradicionais é importante para o desenvolvimento de ações preventivas mais eficazes, com ações mais reflexivas, críticas e com participação ativa dos estudantes (Cardoso; Reis; Iervolino, 2008; Kornblit, 2007).

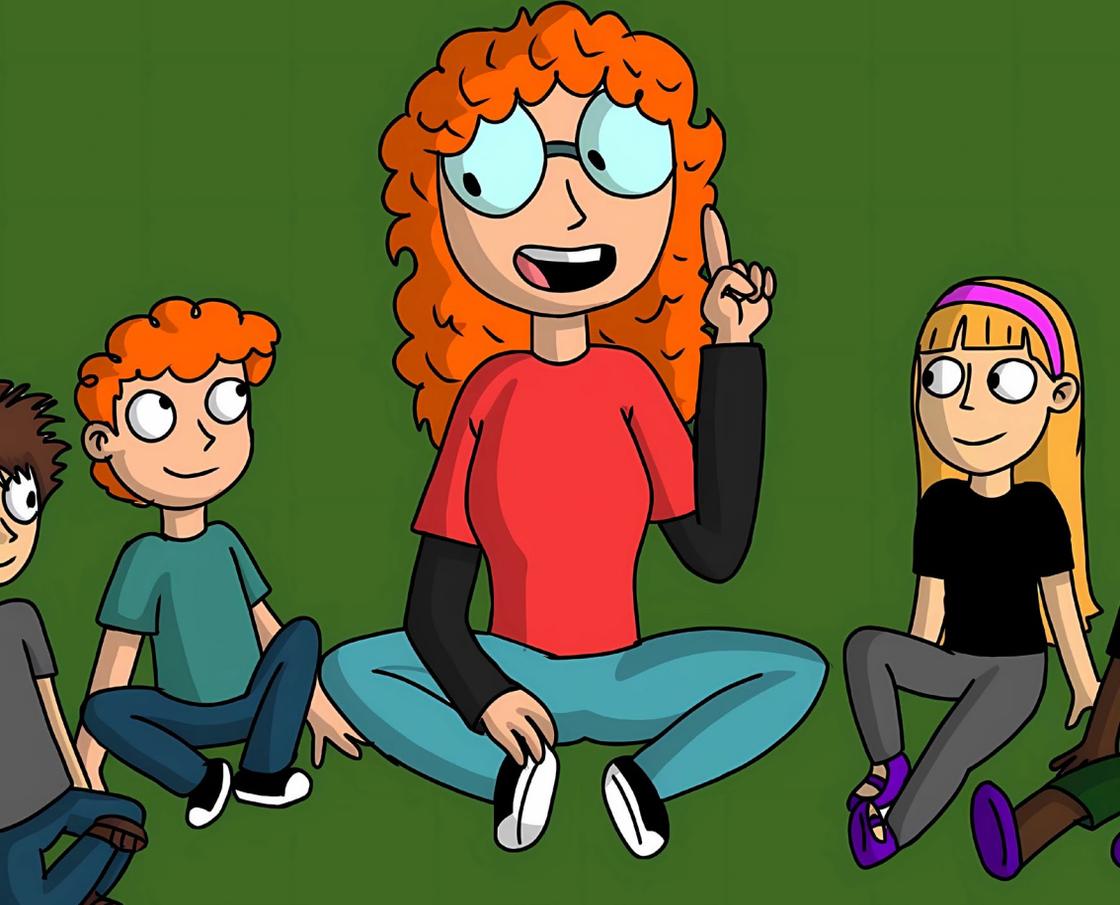


2. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Semana 01	Vamos começar
Semana 02	O que eu gosto de comer?
Semana 03	Teatro “Chapeuzinho Vermelho: uma historinha bastante curiosa...”
Semana 04	Diabedinâmica
Semana 05	Fazendo o meu refrigerante
Semana 06	Higiene bucal
Semana 07	Como lavar as mãos?
Semana 08	Integrando os alimentos
Semana 09	Como está o seu cocô?
Semana 10	Como higienizar os alimentos?
Semana 11	Aproveitamento integral dos alimentos
Semana 12	Compostagem é legal!
Semana 13	O que eu aprendi?
Semana 14	Bingo das frutas
Semana 15	Desfile das frutas e dos vegetais
Semana 16	O que é, o que é?
Semana 17	O que eu como? Explorando texturas, cheiros e sabores
Semana 18	Pique-fruta
Semana 19	Oficina de sucos
Semana 20	Vamos às compras
Semana 21	Dia do lanche saudável
Semana 22	De bem com o meu pratinho
Semana 23	A água
Semana 24	O que eu aprendi?
Semana 25	O leite

Semana 26	Amarelinha dos alimentos
Semana 27	Visita à cozinha da escola
Semana 28	Como a comida chegou até aqui?
Semana 29	O processamento dos alimentos
Semana 30	O que tem na embalagem?
Semana 31	O que eu aprendi?
Semana 32	Cuidando da _____
Semana 33	As coisas que eu amo em mim
Semana 34	Eu sou único
Semana 35	O sono
Semana 36	Uso de telas
Semana 37	É hora de dormir
Semana 38	O sol
Semana 39	Autonomia e reciclagem
Semana 40	Encerramento

Semana 01



Aqui começa o ciclo de atividades, professor(a)! Nesse primeiro momento é importante problematizar os assuntos que serão tratados, ou seja, estimular a reflexão rompendo com os esquemas verticais de educação em que o professor é o agente transmissor de informações enquanto os estudantes são apenas seres passivos nesse processo. Para que isso seja efetivo, é importante levar em conta as experiências dadas pelas próprias crianças, escutá-las com carinho e conhecer mais dos seus hábitos de vida, cultura, valores e motivações, dando autonomia para que se expressem e digam o que já sabem e esperam desses momentos semanais de aprendizagem, que se estenderão por todo o ano letivo.

Lembre-se: a curiosidade e a dúvida podem surgir durante todo o processo; são ferramentas de toda atividade crítica e possibilitam a construção do conhecimento. Você, professor(a), é peça ímpar para a concretização das atividades aqui propostas e seu papel de mediador é fundamental para despertar nos estudantes o desejo de aprender.

Atividade sugerida: Vamos começar?

Objetivos:

- 🕒 Apresentar aos alunos a proposta das atividades que ocorrerão semanalmente.
- 🕒 Introduzir o assunto saúde, autocuidado, respeito às diferenças, meio ambiente e alimentação saudável.

Aplicação da atividade:

A primeira semana será dedicada a inteirar as crianças sobre o que virá pela frente. Nossa proposta é que se crie uma roda de conversa com os estudantes e estimule-os ao diálogo, tornando este um momento gostoso de partilha. No entanto, você, professor(a), é livre para direcionar o assunto da forma como preferir.

Semana 02



O uso do desenho e das rodas de conversa como recursos lúdicos de aprendizagem contribui para as discussões a partir das experiências individuais trazidas e cabe a você, professor(a), o papel de mediador da atividade, através da administração do tempo e a condução dessas discussões, dando o espaço de fala para todos, tornando claros os objetivos trabalhados.

A infância é caracterizada por intensas descobertas e transformações nas práticas alimentares das crianças e aqui vamos explorar os alimentos que elas mais gostam e compartilhar com o grupo suas escolhas. É importante que não haja julgamentos, já que nenhum alimento é proibido e quando a criança apresentar uma prática alimentar adequada valorize e estimule a continuidade deste hábito. É importante criar uma relação de afeto com a comida, por isso não devemos condenar o consumo de nenhum tipo de alimento. É o momento oportuno para falar de consumo habitual e de consumo esporádico, enfatizando que no dia a dia devemos priorizar a alimentação saudável.

Atividade sugerida: O que eu gosto de comer?

Materiais necessários:

- Folhas sulfite
- Lápis de cor

Aplicação da atividade:

Distribuir uma folha para cada aluno e pedir para que desenhem aquilo que mais gostam de comer. Depois, fazer uma roda com as crianças sentadas no chão e pedir para que cada aluno apresente o desenho que fez.

Semana 03



É importante que as estratégias educativas adotadas para crianças em idade escolar captem seu interesse e encorajem sua participação, levando ao alcance do conhecimento e a adoção do que foi aprendido. A atividade sugerida para esta semana envolve a contação de história, um recurso simples, divertido, que valoriza a cultura, o desenvolvimento motor, a socialização, a interação, o estímulo dos sentidos e o exercício da reflexão e da imaginação. A proposta é incentivar o consumo de frutas e verduras e a prática da atividade física através da atratividade da história da Chapeuzinho Vermelho como instrumento de motivação para as crianças. Aqui, faremos uma desconstrução da clássica historinha da Chapeuzinho Vermelho, trazendo elementos que podem mudar o fim dessa história, pela adoção de um estilo de vida saudável.

Sabe-se que a alimentação saudável é aquela que compreende todas as necessidades nutricionais e energéticas do nosso organismo, contribuindo para a manutenção da vida e como fator de proteção contra diversas doenças, principalmente quando aliada à prática de atividades físicas. Além disso, está diretamente envolvida a valores culturais, afetivos e sensoriais. Dessa forma, torna-se essencial que esses conceitos sejam passados e incentivados ao longo do desenvolvimento humano.

Atividade sugerida: Teatro "Chapeuzinho Vermelho: Uma historinha bastante curiosa..."

Objetivos:

- ☉ Introduzir os alunos aos temas das atividades que serão trabalhadas nas próximas semanas: saúde, alimentação saudável e atividade física.
- ☉ Treinar a capacidade de raciocínio dos alunos por meio da percepção das diferenças entre o teatro e a história conhecida da Chapeuzinho Vermelho.

Materiais necessários:

- ✓ Cesta de frutas com desenhos de frutas ou frutas de biscoito, EVA, plástico etc.
- ✓ Capa vermelha
- ✓ Fantasia de Lobo Mau
- ✓ Vestido para a Vovó

Observação: As fantasias para a caracterização das personagens podem ser feitas com os materiais disponíveis na escola (ex.: TNT, fitas coloridas, papel para a máscara do Lobo Mau e outros) ou confeccionadas pelas próprias crianças.

Aplicação da atividade:

Personagens: Chapeuzinho Vermelho, Lobo Mau, Mãe da Chapeuzinho, Vovó e Narrador.

Após o teatro, perguntar aos estudantes as diferenças que notaram entre o teatro e a história da Chapeuzinho que já conheciam; perguntar por que a vovó conseguiu espantar o Lobo Mau (porque ela come frutas e faz atividade física) e falar sobre a importância desses fatores para crescermos fortes e saudáveis.

TEATRO:

(Narrador) Era uma vez, uma menina tão doce e meiga que sempre usava um chapeuzinho vermelho. Um dia sua Mãe lhe chamou e disse:

(Mãe de Chapeuzinho) *Chapeuzinho, leve estas frutas e verduras para sua avó. Ela não apareceu aqui nesta semana! Comporte-se no caminho e não converse com estranhos!*

(Narrador) Chapeuzinho prometeu que atenderia sua mamãe e, pegando a cesta, despediu-se e partiu.

(Música “Pela estrada a fora eu vou bem sozinha levar essas frutas para a vovozinha! A estrada é longa, o caminho é deserto e o Lobo Mau passeia aqui por perto!”).

Sua avó morava no meio da floresta e logo Chapeuzinho encontrou com um lobo. Como ela não o conhecia, nem sabia se ele era maldoso, não sentiu medo algum.

(Lobo Mau) *Bom dia, Chapeuzinho*

(Chapeuzinho Vermelho) *Bom dia, Lobo!*

(Lobo Mau) *Aonde você vai assim tão cedinho, Chapeuzinho?*

(Chapeuzinho) *Vou à casa da minha vovó.*

(Lobo Mau) *E o que você está levando aí nessa cestinha?*

(Chapeuzinho) *Algumas frutas e verduras para minha vovó! Isto vai deixá-la muito forte e esperta!*

(Narrador) O Lobo Mau distraiu Chapeuzinho Vermelho e acabou pegando um caminho mais curto até a casa da Vovó, que seria seu lanchinho daquele dia!

(Lobo Mau) *Nossa, estou muito pesado e grande! Ultimamente só fico na TV e no celular, não estou conseguindo correr! Ao chegar à casa da vovó, o Lobo Mau estava muito cansado! Bateu na porta: TOC, TOC, TOC.*

(Vovozinha) *Quem está aí?*

(Lobo Mau) *Sou eu, Chapeuzinho, vim trazer frutas e verduras para a senhora! Abra a porta para mim. Falou o Lobo Mau, com a voz bem fininha, imitando a Chapeuzinho Vermelho.*

(Vovozinha) *Pode entrar, Chapeuzinho, a porta está aberta!*

(Narrador) Quando o Lobo entrou na casa para *comer (dar um susto)*, a Vovó teve uma surpresa!

A Vovó estava forte e fazendo seus exercícios pela manhã! Quando viu que era o Lobo Mau, deu um chute forte em seu bumbum e ele saiu pulando de dor.

(Lobo Mau) *Ai, ai, ai, ai...*

(Narrador) Neste momento, Chapeuzinho Vermelho chegou e, assustada, perguntou à Vovó:

(Chapeuzinho) *O que aconteceu, vovó?? O Lobo saiu gritando!!*

(Vovozinha) *Querida, aquele era o Lobo Mau e ele adora assustar criançinhas e senhorinhas!*

(Chapeuzinho) *Nossa, vovó, mas como você se livrou dele?*

(Vovozinha) *Depois que comecei a comer frutas e verduras e a fazer meus exercícios, estou cada vez mais forte!*

(Chapeuzinho) *Ufa, vovó! Ainda bem que escapamos! A partir de hoje não vou mais falar com estranhos e vou comer frutas e verduras todos os dias, além de brincar depois da escola. Quero ficar forte e ativa como a senhora!*

(Narrador) E assim, elas ficaram muito felizes e fizeram um almoço saboroso para comemorar a fuga do Lobo Mau!

Semana 04



As Doenças Crônicas Não Transmissíveis se tornaram um problema de saúde global e uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano (Schmidt *et al.*, 2011). Além disso, estão atingindo cada vez mais crianças e adolescentes. Entre as DCNTs destacam-se diabetes, obesidade, hipertensão, câncer, doenças renais, respiratórias e cardiovasculares, entre tantas outras. Os fatores de risco são diversos, vão de questões genéticas aos hábitos de vida da sociedade atual, como o sedentarismo, o consumo alimentar inadequado, o tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Segundo a Federação Internacional de Diabetes (2021), o diabetes é um distúrbio metabólico caracterizado por hiperglicemia persistente, decorrente da deficiência na produção de insulina ou na sua ação, ou em ambos os mecanismos. A proposta desta semana é tratar de forma lúdica e divertida o que é o diabetes e suas consequências, além de abordar os riscos do consumo excessivo de alimentos com elevado teor de açúcar.

Atividade sugerida: Diabedinâmica

Materiais necessários:

- Dois caminhõezinhos
- Uma casinha
- Bolinhas de isopor
- Bichinho de pelúcia
- Chave

Aplicação da atividade:

Sentar com as crianças em círculo – preferir sempre ficar na altura deles para se aproximar. Perguntar se já ouviram falar da palavra “diabetes”. Explicar que é uma doença que faz mal para o corpo e que vamos ensinar o que é.

Primeiro, perguntar como eles imaginam nosso corpo por dentro; fazer analogia com uma cidade: a cidade é cheia de casinhas e dentro de nós temos várias casinhas que chamamos de **célula**. Comentar que tudo o que comemos precisa entrar na célula – mostrar a portinha da casa. Questionar: os alimentos entram grandes pela porta? Falar sobre o caminho do alimento: boca (falar sobre a importância da mastigação), barriginha – estômago... o alimento vai ficando cada vez menor para poder entrar na portinha. Se for açúcar, ele sozinho não entra na casa; o caminhãozinho precisa carregá-lo pelas ruas, mas só entra se a porta da casa estiver aberta. Simular o trajeto do caminhãozinho até chegar na casa e ao seu lado estará o ursinho de pelúcia com as chaves na mão, completando: nós conseguimos entrar na casa se as portas estiverem fechadas? A resposta certamente será **não** e a partir daí explicar que o ursinho tem a chave da porta (insulina) e que nós precisamos dele para abrir a porta para que o caminhãozinho trazendo o açúcar consiga entrar. Reforçar que o **ursinho com a chave** é a **insulina**. Repetir várias vezes o mecanismo. Explicar que algumas pessoas não têm a chave ou ela não se encaixa direito e, por causa disso, a porta não abre. Se a porta não abrir o açúcar não entra na casa (célula) e fica circulando nas ruas (veias). Muito açúcar nas veias recebe o nome de **diabetes** – e se comer muito açúcar dificulta de o açúcar entrar na célula.

Só pra lembrar:

Cidade (corpo)

Ruas (veias/sangue)

Casa (célula)

Urso com chave (insulina)

Porta da casa (receptor de insulina na célula)

Agora veja:

Para o açúcar trazido pelo caminhãozinho pela rua entrar na casa, tem que abrir a porta com a chave.

Se não tiver o urso com a chave, a porta não abre e não tem como colocar o açúcar dentro da casa. Vai ficar muito açúcar circulando pelas ruas – isso se chama **diabetes**.

Isso é o mesmo que dizer:

Para a glicose trazida pelo sangue entrar na célula, tem que abrir a porta com insulina.

Se não tiver a insulina, a porta não abre e não tem como colocar a glicose dentro da célula. Vai ficar muito açúcar circulando pelo sangue – isso se chama **diabetes**.

Cidade (corpo) → alimento/pão → boca (mastigar) → estômago → intestino (digestão: glicose entra na casinha e diminui na rua).

Sugestão para dinâmica final: dividir as crianças em três grupos: grupo célula, grupo açúcar e grupo insulina. Quem é açúcar precisa chegar na célula. Questionar: chega sozinho? A resposta será não! Daí alguém do grupo insulina dá a mão para alguém do grupo açúcar e chega até o grupo célula (duas crianças formando um arco com as mãos, simulando a entrada de uma casa).

Semana 05



O consumo de bebidas açucaradas por escolares é alvo de grandes preocupações, devido à alta quantidade de açúcares adicionados. Uma das bebidas mais consumidas por crianças é o refrigerante. Nessa atividade abordaremos a importância de realizar escolhas alimentares adequadas, além de propor a substituição da bebida açucarada pela bebida artesanal.

Atividade sugerida: Fazendo o meu refrigerante

Objetivos:

- 🕒 Elaborar o próprio refrigerante.
- 🕒 Experimentar a nova receita produzida.

Materiais necessários:

- ✓ Uma laranja pequena em cubinhos
- ✓ Suco de um limão pequeno
- ✓ Açúcar (pequena quantidade)
- ✓ Um litro e meio de água com gás

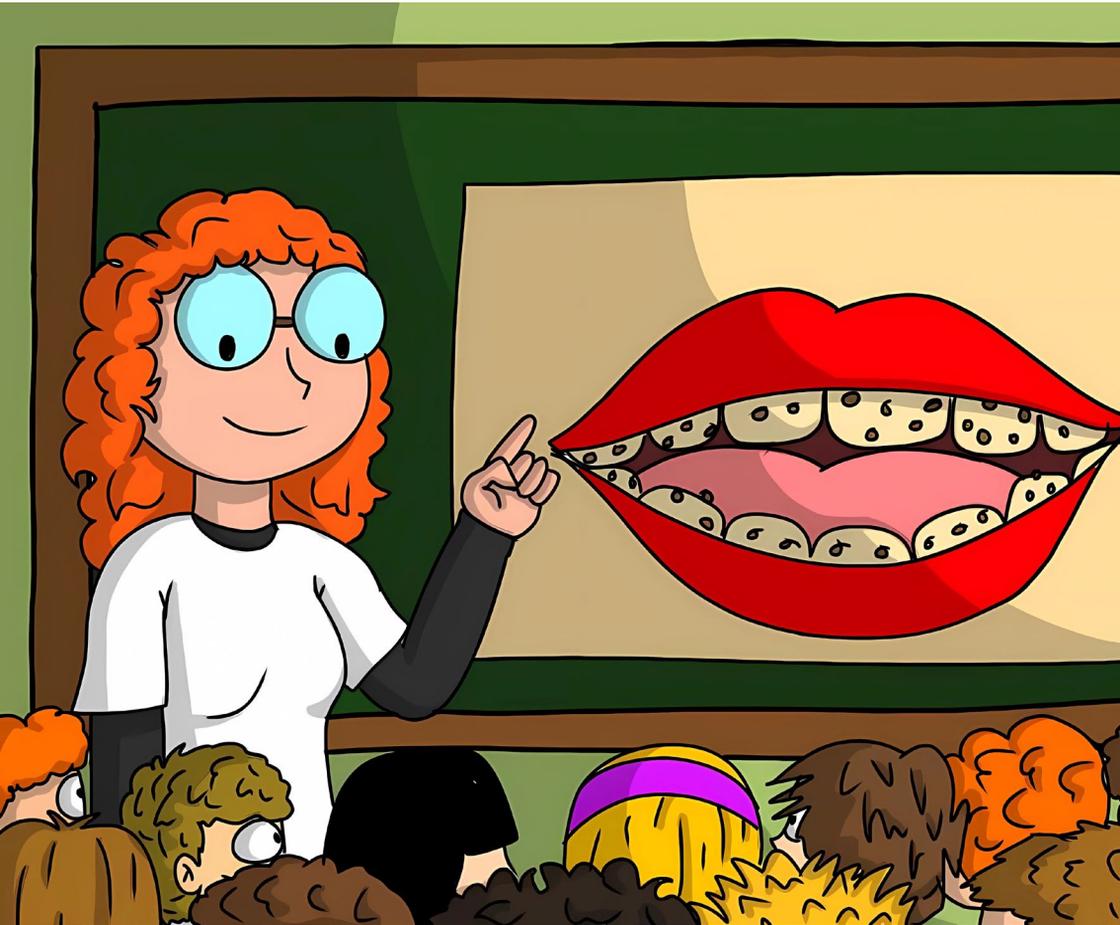
Aplicação da atividade

Modo de preparo: bata no liquidificador a laranja, o suco do limão e 1/2 litro da água. Coe. Acrescente o restante da água, coloque gelo, o açúcar e sirva.

Sugira que cada aluno auxilie nas etapas de preparo da bebida, enquanto evidencia a importância da substituição da bebida comumente utilizada pela bebida caseira.

Atenção: a quantidade de açúcar a gosto deve ser dosada e não passar de cinco colheres de sopa. Se preferir, adicione uma maçã descascada para auxiliar no dulçor e na redução da adição de açúcar.

Semana 06



É importante que os bons hábitos sejam formados desde criança, assim, as chances de que eles se perpetuem na vida adulta serão maiores. Um desses hábitos é o cuidado e a higiene bucal. A infância é um momento onde ocorrem diversas transformações na arcada dentária, o que torna essa fase ainda mais importante para a prevenção de enfermidades bucais.

Atividade sugerida: Higiene bucal

Objetivos:

- 🕒 Ensinar aos discentes sobre os dentes e a importância de mantê-los limpos.
- 🕒 Instruir sobre o método correto de escovação e a frequência com que isso deve ser feito.

Materiais necessários:

- ✓ EVA (vermelho, branco e pedaços menores de cores diversas)
- ✓ Escova de dentes (uma para cada criança)
- ✓ Pasta de dentes e fio dental

Utilize o EVA para fazer uma boca com dentes e os pedaços menores para fazer monstros que representarão as bactérias e cáries presentes na boca. Em seguida, cole-os com durex sobre os dentes para facilitar a remoção no momento da dinâmica.

Aplicação da atividade:

Para introduzir a atividade, apresente o tema e pergunte aos discentes o que sabem sobre limpar os dentinhos. Em seguida mostre a boca feita de EVA cheia dos monstros que representarão a sujeira acumulada nos dentes não higienizados. Discuta com a turma o que pode ser feito para que os monstros

resolvam ir embora e, em seguida, simule um processo de limpeza retirando as bactérias representadas nos dentes.

Leve os estudantes para uma área com torneiras e distribua uma escova para cada um, ensine o processo correto de escovação segundo o passo a passo a seguir e também a forma correta de passar o fio dental, além de informar que esse processo deverá ser feito no mínimo três vezes ao dia e após as refeições.

Aproveite para destacar a importância de evitar alimentos açucarados e manter uma alimentação saudável.

- *Posicione a escova inclinada na direção da gengiva e faça movimentos de cima para baixo, nos dentes de cima, e de baixo para cima, nos dentes de baixo, como se estivesse varrendo os dentes.*

- *Depois escove a parte interna de cada dente da mesma forma.*

- *Escove a superfície do dente que usamos para mastigar. O movimento é suave, de vaiivém. A escova deve ir até os últimos dentes do fundo da boca.*

- *Enrole cerca de 40 cm de fio ou fita dental entre os dedos.*

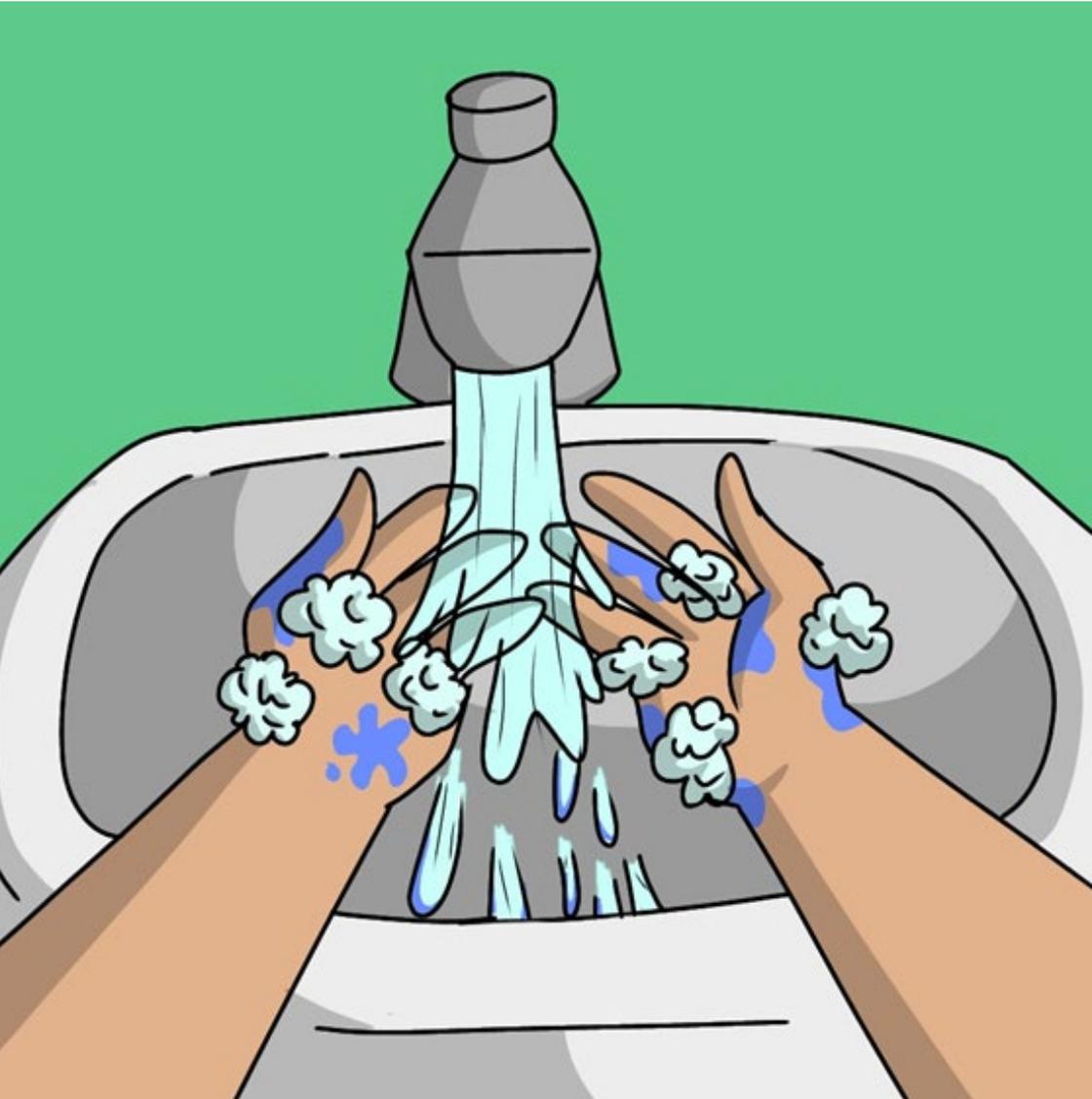
- *Leve-o até o espaço existente entre a gengiva e o dente, e pressione-o sobre o dente, puxando a sujeira até a ponta do dente.*

- *Passo o fio dental pelo menos duas vezes em cada um dos espaços entre os dentes, primeiro pressionando para um lado e depois para o outro.*

- *Ainda não acabou. Escovar a língua é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova, “varrendo” a língua da parte interna até a ponta.*

Fonte: Ministério da Saúde (Brasil, 2022).

Semana 07



Lavar as mãos é uma medida de higiene preventiva contra a transmissão de microrganismos e, conseqüentemente, evita-se a contaminação por verminoses e infecções relacionadas. A lavagem correta das mãos elimina microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, o suor, a oleosidade e também as células mortas, deixando a pele livre de sujidades e outras condições que colaborem para a proliferação e permanência de microrganismos.

Atividade sugerida: Como lavar as mãos?

Materiais necessários:

- Tinta guache

Aplicação da atividade:

Primeiro introduza o assunto às crianças: os bichinhos estão presentes em todos os lugares... Nós conseguimos ver alguns, mas outros são invisíveis. Estes, chamamos de microrganismos, e podem fazer muito mal para a gente. Muitos desses bichinhos estão nas nossas mãos, no chão e nos brinquedos.

Quando comemos sem lavar as mãos podemos levar muitos deles para dentro do nosso corpo, podendo causar mal-estar, dor de barriga, gripes e um monte de doenças chatas.

Para evitar que a gente passe mal é muito importante sempre se lembrar de lavar as mãos direitinho, com água e sabão! Vamos praticar?

Solicite que um aluno mostre como realiza a lavagem das mãos com a tinta guache (simulação do sabonete). Dessa forma será possível explicar a necessidade de melhorar a espalhabilidade do sabão por todas as áreas das mãos e punhos.

OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



Fonte: imagem on-line. NEPHU.

Solicite que outra criança realize a esfregação. O aplicador da atividade deve evidenciar as diferenças entre os dois tipos de lavagem e ressaltar a importância de lavar as mãos adequadamente.

Semana 08



Os alimentos, especialmente os *in natura* e minimamente processados, são dotados de nutrientes, elementos responsáveis pela manutenção de todas as funções do organismo. É importante salientar que cada alimento contém nutrientes diferentes e, conseqüentemente, exercem funções diferentes no corpo. O objetivo da atividade desta semana é fazer com que os estudantes conheçam os alimentos integrais e saibam a diferença entre eles e os tradicionais, destacando de forma indireta a importância e as funções que a **fibra** desenvolve no organismo.

As fibras alimentares são as partes dos alimentos vegetais que o organismo não digere. São encontradas, por exemplo, nos grãos e cereais integrais, nas frutas (principalmente quando consumidas com a casca e/ou o bagaço) e nos vegetais (preferencialmente os folhosos, os consumidos crus e as leguminosas). Entre seus inúmeros benefícios, destacam-se a prevenção da constipação ou intestino preso, pois reduzem o tempo que o alimento leva para ser digerido e eliminado, auxiliam na regulação do nível de açúcar no sangue, protegem contra a hiperlipidemia (excesso de gordura no sangue) e aumentam a sensação de saciedade.

Atenção: até os 11 anos as crianças não compreendem o conceito que as substâncias podem ser transformadas, como é o caso dos nutrientes. Desta forma, para a realização desta atividade é importante fazer conexões com a categorização dos alimentos pela forma, o sabor e demais propriedades físicas. Assim, haverá maior compreensão por parte dos estudantes.

Atividade sugerida: Integrando os alimentos

Materiais necessários:

- Uma fatia de pão de forma integral
- Uma fatia de pão de forma branco
- Um punhado de farinha de trigo integral
- Um punhado de farinha de trigo branca

- ✓ Um punhado de açúcar mascavo e cristal
- ✓ Recipientes de vidro para acondicionar as farinhas

Aplicação da atividade:

Falar sobre o que significa a palavra **integral** (todo, inteiro). No sentido de alimentos integrais, estamos falando do uso de todo o alimento, sem tirar nenhuma parte. Posteriormente, perguntar quem conhece, já viu, já comeu ou come alimentos integrais, tais como o arroz e pães integrais.

Mostrar o açúcar branco e perguntar quem conhece; depois, apresentar o açúcar mascavo. Falar que entenderemos a diferença entre cada alimento: o arroz integral é o arroz colhido, sem a casquinha de fora, mas que não foi polido. Como ele não foi polido, os nutrientes, minerais e **fibras** ficam nele e, por isso, ele é mais escuro. *Destacar a palavra fibra e dizer que já explicará melhor sobre ela.* Quando tiramos a casquinha e polimos o grão, temos o arroz branco.

A farinha é a mesma coisa: na integral, o grão não passa pelo processo de polimento, já a branca, sim, e por isso ela é mais macia e levinha. *Passar o recipiente com as farinhas e arroz para os alunos verem a diferença.*

Açúcar: perguntar se sabem de onde vem (caldo de cana) e explicar que o açúcar mascavo é escurinho porque foi menos processado, e por isso tem mais benefícios para a nossa saúde do que o branco. *Passar também para os alunos verem a diferença.*

Entendendo as fibras: as fibras funcionam como vassourinhas no nosso corpo. No intestino, elas vão passando e carregando as coisas que estão lá para formar o cocô. É muito importante consumirmos bastantes alimentos com fibras porque elas ajudam nosso intestino a funcionar melhor e não sentir desconforto ao ir ao banheiro, além de terem muitos outros benefícios, como facilitar a entrada do açúcar na célula.

Semana 09



As fezes podem ter diversas formas, cores e texturas, e dizem muito sobre como está a saúde do corpo. É preciso que tenhamos bons hábitos alimentares, como o consumo adequado de água, fibras e a redução no consumo de açúcares, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados para manter o bom funcionamento do intestino e evitar o ocasionamento de problemas intestinais como a constipação, por exemplo.

Atividade sugerida: Como está o seu cocô?

Objetivo:

- 🎯 Ensinar aos discentes sobre o que é o cocô e sua importância na saúde.
- 🎯 Enfatizar sobre a influência que uma alimentação saudável tem sobre o cocô.

Materiais necessários:

- ✅ Caixa de sapatos enfeitada.
- ✅ Cocô de pelúcia feito de feltro, pode adicionar olhos e boca para ficar mais lúdico.

Aplicação da atividade:

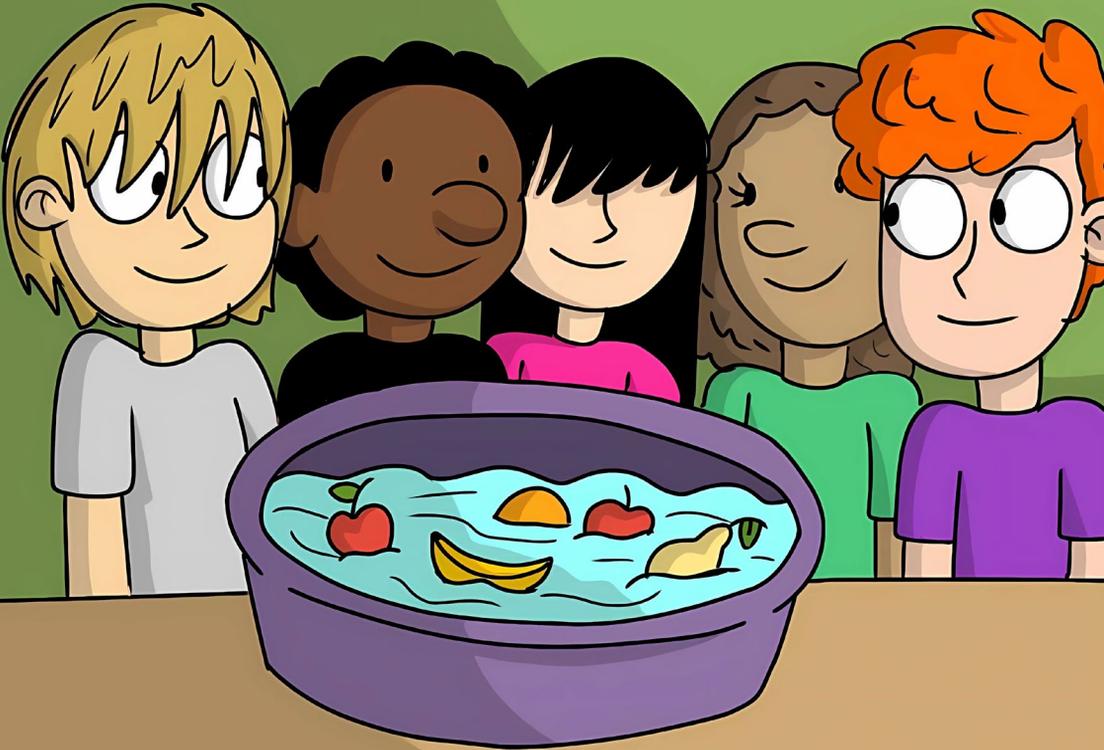
Inicie perguntando aos estudantes se eles adivinham sobre o que vamos falar hoje, dê dicas e desperte a curiosidade. Coloque o cocô de pelúcia dentro da caixa e passe de estudante a estudante, abrindo a caixa e fechando-a novamente. Ao ver o que há dentro, eles vão achar engraçado e esquisito, então inicie as perguntas: o que é o cocô? Por que ele é tão importante para a gente? O que eu devo fazer para ter um cocô maneiro?

Após deixar eles responderem e darem suas opiniões, explique que o cocô é a forma do nosso corpo expulsar o restante dos alimentos que não foram

aproveitados, junto com impurezas e bactérias, e por isso é tão importante. Apresente aos alunos as fibras, explicando que são partes de alguns alimentos e que ajudam nosso corpo a produzir um cocô maneiro e bom para a saúde, e que estão presentes em frutas, legumes e saladas. Por isso é tão importante comer esses tipos de alimentos e tomar muita água, que também vai ajudar na produção de um cocô bem macio (se possível, distribua frutas para as crianças).

Por fim, saliente sobre a importância de lavar bem as mãos após ir ao banheiro.

Semana 10



Especialmente quando consumidos crus, as frutas, verduras e legumes podem estar contaminados por microrganismos que trazem malefícios para a saúde. Dessa forma, antes de consumi-los é importante que haja uma higienização adequada. E por que não incluir as crianças nesse processo? Esta pode ser uma grande oportunidade de interação com os pequenos, além de fonte de estímulo para a aprendizagem da importância da limpeza dos alimentos antes do consumo.

Atividade sugerida: Como higienizar os alimentos?

Materiais necessários:

- Frutas, verduras e legumes (ex.: alface, pepino, pimentão, maçã, cenoura, tomate)
- Hipoclorito de sódio
- Água
- Baldes ou bacias

Aplicação da atividade:

Explicar a importância da **higienização dos alimentos**: para prevenir doenças, tirar as sujeiras, porque muita gente coloca a mão. Dividir as crianças em grupos de cinco e dar um alimento para cada um ou para cada grupo. Dar uma bacia ou balde para cada grupo e ensinar que para cada cinco copos de água, adicionaremos uma colher de sopa de hipoclorito. Depois disso, colocar os alimentos e deixar de molho por 15 minutos. Depois, levá-los para enxaguar. Explicar que o hipoclorito é tóxico, só pode ser usado com acompanhamento de um adulto e nunca deve ser ingerido.

Observação: o hipoclorito deve ficar sob os cuidados do(a) professor(a) ou aplicador da atividade e deve ser colocado por este responsável.

Semana 11



O Brasil está entre os países que mais desperdiçam comida no mundo. Sendo assim, é importante que ações sejam implementadas para reverter este cenário da cultura do desperdício existente no país. A utilização integral dos alimentos, ou seja, dar finalidade para as partes dos alimentos que seriam descartadas é uma excelente estratégia, gerando maior economia de recursos, diminuição do desperdício e maior garantia de saúde para a população, já que grande parte dos nutrientes estão dispostos nas cascas, folhas e talos que são, normalmente, descartados pela população.

A atividade sugerida aqui busca a sensibilização das crianças para o consumo alimentar consciente, mostrando que é possível usar partes dos alimentos que antes seriam descartadas. Essa ação contribuirá para a redução do desperdício e de preconceitos alimentares.

Atividade sugerida: Aproveitamento integral dos alimentos

Materiais necessários:

- Receita escrita em cartaz para visualização das crianças (ou escrever no quadro e pedir para copiarem)
- Ingredientes que serão utilizados na receita
- Utensílios para fazer a receita
- Forno

Aplicação da atividade

Ler com os alunos em voz alta a receita e perguntar se conhecem todos os alimentos. Esclarecer aqueles que não conhecerem. Levar o alimento “principal”, isso é, aquele que terá casca ou talo reaproveitado, e dizer que muitas vezes jogamos fora as cascas, sementes, folhas e talos, mas que podemos reaproveitá-

los em outras receitas gostosas porque eles são nutritivos e, assim, também diminuimos o lixo gerado. Mostrar para as crianças a banana e questionar: o que é isso? Como se chama? Como comemos? Existem outras formas de comer? E o que fazemos com a casca? Levá-los à cozinha. Antes de iniciar qualquer prática culinária, o educador deve apresentar os utensílios de cozinha que serão utilizados (colheres, tábuas, rolos de massa, tabuleiros, liquidificador, batedeira etc.), questionando sua utilidade e como devem ser manipulados. Convidar então os educandos a fazer o bolo de banana com casca. Dentro das possibilidades de cada faixa etária, deixar que participem fracionando a banana, quebrando os ovos, vertendo os líquidos e misturando os ingredientes secos.

Sugestão: *Bolo de banana com casca*

Ingredientes:

2 bananas bem maduras com casca

2 ovos

1 xícara de farinha de aveia

1 e 1/2 xícara de uva passa

1/3 de xícara de óleo de soja

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Bata as bananas, os ovos, a aveia, uma xícara de uva passa (reserve o restante para colocar ao final) e o óleo no liquidificador, até que se torne uma mistura bem homogênea. Logo após, misture o restante das uvas passas e adicione o fermento. Mexa delicadamente. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Semana 12



A reciclagem dos resíduos orgânicos e seu restabelecimento como fertilizador natural dos solos é extremamente importante, e uma forma de contribuir com isso são as composteiras. A compostagem é um processo biológico de decomposição da matéria orgânica (sobras de verduras, frutas, legumes, fezes de animais herbívoros etc.), realizada por microrganismos presentes nesses resíduos e que tem como produto final um adubo natural. Por meio do emprego dessa técnica é possível contribuir para que se evitem diversos problemas ambientais causados pelo acúmulo de matéria orgânica em locais indevidos, tal como a diminuição da liberação do gás metano e do chorume, preservação dos solos e nascentes etc.

Atividade sugerida: Compostagem é legal!

Materiais necessários:

- Para realizar a atividade precisaremos de:
- Duas garrafas PET
- Pedrinhas para cobrir o fundo da garrafa
- Terra
- $\frac{2}{3}$ de restos orgânicos frescos (pode ser coletado na cantina da escola, solicitando a colaboração das funcionárias)
- $\frac{1}{3}$ de folhas secas
- 60ml de água
- Meia de nylon

Aplicação da atividade:

Introduzir o assunto às crianças: quanto lixo produzimos ao longo do dia? E durante a semana? E durante um ano todo? É muita coisa, não é mesmo?! No meio de todo o lixo, podemos encontrar restos de comida, folhas, cascas de

ovos... Pensando nisso, podemos ajudar o nosso planeta com um simples gesto, construindo uma composteira!

Montagem da minicomposteira: a primeira garrafa servirá como base da composteira e coletora do biochorume; já a segunda garrafa formará um funil. É necessário realizar pequenos furos na tampa da garrafa para que o biochorume possa escoar. Para o preenchimento da composteira, é necessário depositar as pedrinhas no fundo da garrafa, para evitar que a tampa de escoamento entupa. Em seguida, acrescente a terra. Logo após a colocação da terra, adicione a matéria orgânica fresca e, por cima, a matéria seca. Para finalizar, acrescente a água e tampe a garrafa com uma meia de nylon, para facilitar a troca gasosa.

É importante ressaltar que o reaproveitamento de garrafas PETs é importante para a preservação do meio ambiente, tendo em vista que quando descartadas levam em torno de 200 a 600 anos para se decompor.

Semana 13



É extremamente importante avaliar se as atividades propostas estão sendo efetivas e se as crianças estão assimilando bem os temas tratados antes de prosseguir, pois esta é uma ótima ferramenta para potencializar as ações futuras e refletir sobre as que já foram realizadas. Alguns questionamentos que devem ser feitos: os objetivos foram alcançados? Quais alterações devem ser realizadas para as ações futuras? Aqui vai uma sugestão de atividade:

Atividade sugerida: O que eu aprendi?

Materiais necessários:

- Folhas de papel pardo
- Tintas
- Pincel
- Canetinhas

Aplicação da atividade:

Dividir os alunos em grupos de cinco. Dar um papel pardo para cada grupo e distribuir tintas e canetinhas. Pedir para se expressarem de forma que representem o que aprenderam até agora com as atividades do projeto ou retratem as atividades que mais gostaram.

Semana 14



As frutas, além de muito saborosas e versáteis, são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e vários outros compostos que contribuem para a manutenção da vida e prevenção de diversas doenças. Qualquer indivíduo deve manter um consumo regular de frutas diariamente e, se tratando das crianças, o incentivo é primordial para a criação do hábito. Elas podem ser apresentadas de diversas formas e em diferentes preparações, tornando o seu consumo mais prazeroso e divertido. A atividade desta semana busca apresentar as frutas através de uma brincadeira muito conhecida: o bingo!

Atividade sugerida: Bingo das Frutas

Materiais necessários:

- ✓ Cartela de frutas e verduras (obs.: encontra-se facilmente na internet, mas você pode criar seus próprios modelos usando, inclusive, as frutas regionais)
- ✓ Lápis de cor
- ✓ Caixa-dado com as figuras das frutas em cada face
- ✓ Imagens de frutas e verduras

Aplicação da atividade:

A cada alimento retirado da caixa-dado, a criança irá colorir em sua cartela a fruta correspondente. A criança que colorir todas as frutas da cartela primeiro e gritar “bingo” será a ganhadora.

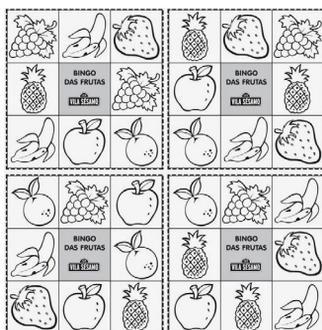


Imagem ilustrativa.

Semana 15



A formação de hábitos alimentares é um processo constante e que se desenvolve ao longo da vida. Além disso, o desenvolvimento das preferências alimentares envolve uma série de questões, que vão dos sabores e o acesso aos alimentos, à influência familiar, social e do ambiente. Dessa forma, o estímulo para a construção de bons hábitos alimentares deve se iniciar ainda na infância, tornando-os mais efetivos para que se perpetuem ao longo da vida adulta.

A proposta dessa semana é tornar o aprendizado uma brincadeira. Assim, além de estimular o desenvolvimento, a coordenação e a criatividade das crianças, haverá a aproximação entre os colegas, permitindo trocas de experiências e maiores interações entre eles e a apresentação de alimentos que devem fazer parte da sua rotina.

Atividade sugerida: Desfile das frutas e dos vegetais

Materiais necessários:

- Moldes das máscaras (encontram-se facilmente na internet ou você pode confeccionar a sua própria)
- Tesoura
- Lápis de cor
- Canetinhas
- Fio ou elástico para prender a máscara no rosto

Aplicação da atividade:

Levar as folhas dos moldes das máscaras impressas. Cada aluno receberá um molde e deverá pintar e enfeitar como quiser. Depois, recortar a máscara e fazer um desfile.

Semana 16



Os alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais. Para se enquadrarem nesta categoria, os alimentos não podem ter sofrido qualquer alteração antes do seu consumo. Alguns exemplos são as frutas, as folhas, os ovos e o leite. Já os alimentos minimamente processados são assim chamados porque passaram por alterações mínimas, tais como os grãos secos, polidos e empacotados, as farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e o leite pasteurizado.

O brincar estimula a criatividade e a curiosidade nas crianças. Nesta lógica, os jogos educativos podem ser muito mais do que um passatempo, pois além de divertidos, estimulam o crescimento e o desenvolvimento, a coordenação e as faculdades intelectuais. Essa ferramenta pode ser empregada de diversas formas e é uma ótima forma de potencializar a iniciativa e a criatividade de maneira integral.

Atividade sugerida: O que é, o que é?

Materiais necessários:

- Cartões com imagens de alimentos *in natura*

Aplicação da atividade

O(a) professor(a) deve começar a atividade. Primeiro, deve pegar uma carta do alimento e dar dicas para que as crianças acertem, descrevendo suas principais características. A própria criança que acertou assume o sorteio das cartas e começa a dar dicas. Quem descobrir qual é o alimento representado na ficha assume a função do sorteio (Brasil, 2018).

Semana 17



A atividade educativa sensorial aqui proposta possibilitará que as crianças reconheçam as frutas, verduras e outros alimentos que estão presentes em sua alimentação. Por meio do estímulo dos sentidos (paladar, olfato e tato). Esse processo é importante e contribuirá para a superação de obstáculos, caso surjam alimentos que não fazem parte da rotina dos estudantes ou que eles não consumam por não gostarem. Ademais, motivará a reflexão e a aprendizagem, servindo como instrumento de incentivo para escolhas alimentares mais saudáveis.

Atividade proposta: O que eu como? Explorando texturas, cheiros e sabores

Materiais necessários:

- Pedacos de TNT em cor escura, para vendar os olhos
- Frutas e verduras diversas em pedacos pequenos para o consumo e outras inteiras (ex: cenoura, batata, chuchu, alface e couve-flor)
- Uma caixa com um buraco, de forma que consigam colocar a mão dentro

Aplicação da atividade:

Dividir a turma em dois grupos. Em seguida, vendar os olhos de cada criança que irá iniciar (uma de cada grupo). O(a) monitor(a) entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos para experimentar ou dentro da caixa apenas para o tato (reveze entre os alimentos), perguntando: “o que é o que é?”. A criança poderá tocar, cheirar e comer o alimento, na tentativa de fazer o reconhecimento. Se acertar, o grupo ao qual ela pertence ganha um ponto. O jogo continua até que todas as crianças tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos.

Observação: Antes de iniciar esta atividade, todos devem lavar as mãos.

Semana 18



Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), a prática de atividade física na infância e na adolescência é uma grande aliada para o equilíbrio do balanço energético e, conseqüentemente, para a proteção e tratamento de diversas doenças, sobretudo as DCNTs como Obesidade, Diabetes, Hipertensão e tantas outras. Para a redução do sedentarismo nesta fase da vida é preciso o incentivo dos pais, assim como dos profissionais de saúde e da educação envolvidos com o cuidado das crianças. Nesta semana, a atividade proposta unirá o estímulo para a prática de atividade física em grupo e a alimentação saudável, primordialmente, ao encorajamento do consumo regular de frutas.

Atividade sugerida: Pique-fruta

Materiais necessários:

- Dois sacos
- Frutas de plástico

Aplicação da atividade:

Levar as crianças para a quadra ou para um espaço grande onde possam correr. Dividi-los em dois grupos. Cada time fica de um lado e um participante de cada time fica no gol contrário, protegendo o saco de frutas do seu time. O que cada time deve fazer é atravessar a quadra para pegar seu saco de frutas. No entanto, se alguém do outro time encostar, a pessoa deve permanecer em estátua até o fim do jogo. Vence quem conseguir pegar o saco de frutas e voltar, ou no caso de algum time ter todos parados em estátuas, aí o outro time é o vencedor.

Semana 19



Os sucos naturais da fruta são excelentes substitutos dos refrigerantes e dos sucos artificiais, além de serem super saborosos e refrescantes. No entanto, nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira, já que muitos nutrientes podem ser perdidos durante o seu preparo, assim como as fibras. Além disso, atente-se à quantidade de açúcar adicionada nos sucos, pois na maioria das vezes seu uso é dispensável. Aqui vai uma sugestão de atividade para refrescar a criançada que, além de simples, gerará o fortalecimento da autonomia e a proximidade com os colegas.

Atividade sugerida: Oficina de sucos

Materiais necessários:

- Frutas
- Liquidificador
- Faca sem ponta
- Copos

Aplicação da atividade:

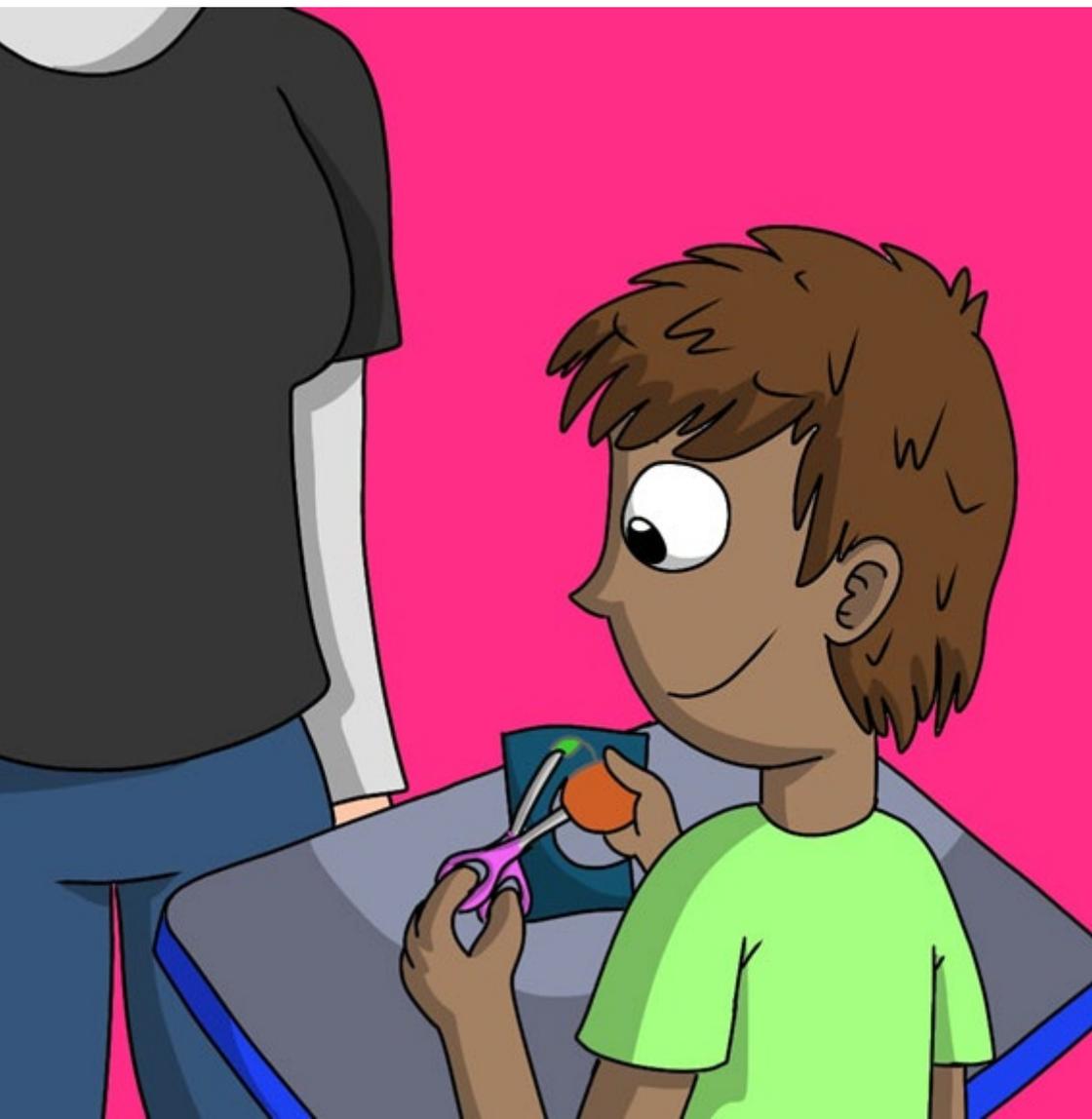
Primeiramente, escolher duas frutas e pedir que metade da turma traga uma e, a outra metade, a outra. Os sucos serão preparados com o auxílio de alguns estudantes. Durante o preparo, relembrar a explicação sobre a higienização das frutas e das mãos antes do preparo e quanto a importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras, exemplificando que são essenciais ao organismo e que sua falta pode prejudicar o funcionamento do corpo, atrapalhar o funcionamento perfeito do intestino, causar doenças, ressecar a pele etc. De modo geral, os sucos de frutas e verduras são bebidas importantes, pois fornecem água e nutrientes para o corpo.

Agora, explicar a diferença entre suco e refresco:

Suco é a bebida não diluída, obtida da fruta madura ou parte do vegetal de origem, submetida a tratamento que assegure a sua apresentação e conservação até o consumo.

Refresco é obtido pela diluição, em água, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem, com ou sem açúcar (Goiás, 2015).

Semana 20



É na infância que se começam a definir as preferências e a formar autonomia nas escolhas alimentares. É esperado também que nesse período haja um maior desvio da atenção para outras atividades, há seletividade de alimentos, redução do apetite ou seu consumo excessivo, principalmente de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados.

Atividades que estimulem a participação ativa das crianças no planejamento alimentar familiar, inclusive nas compras e no preparo das refeições, é essencial para que elas se sintam importantes e tenham despertado o interesse pelos alimentos. Além do mais, fará com que essas alterações de comportamento acima citadas não interfiram no seu padrão alimentar futuro.

Atividade sugerida: Vamos às compras?

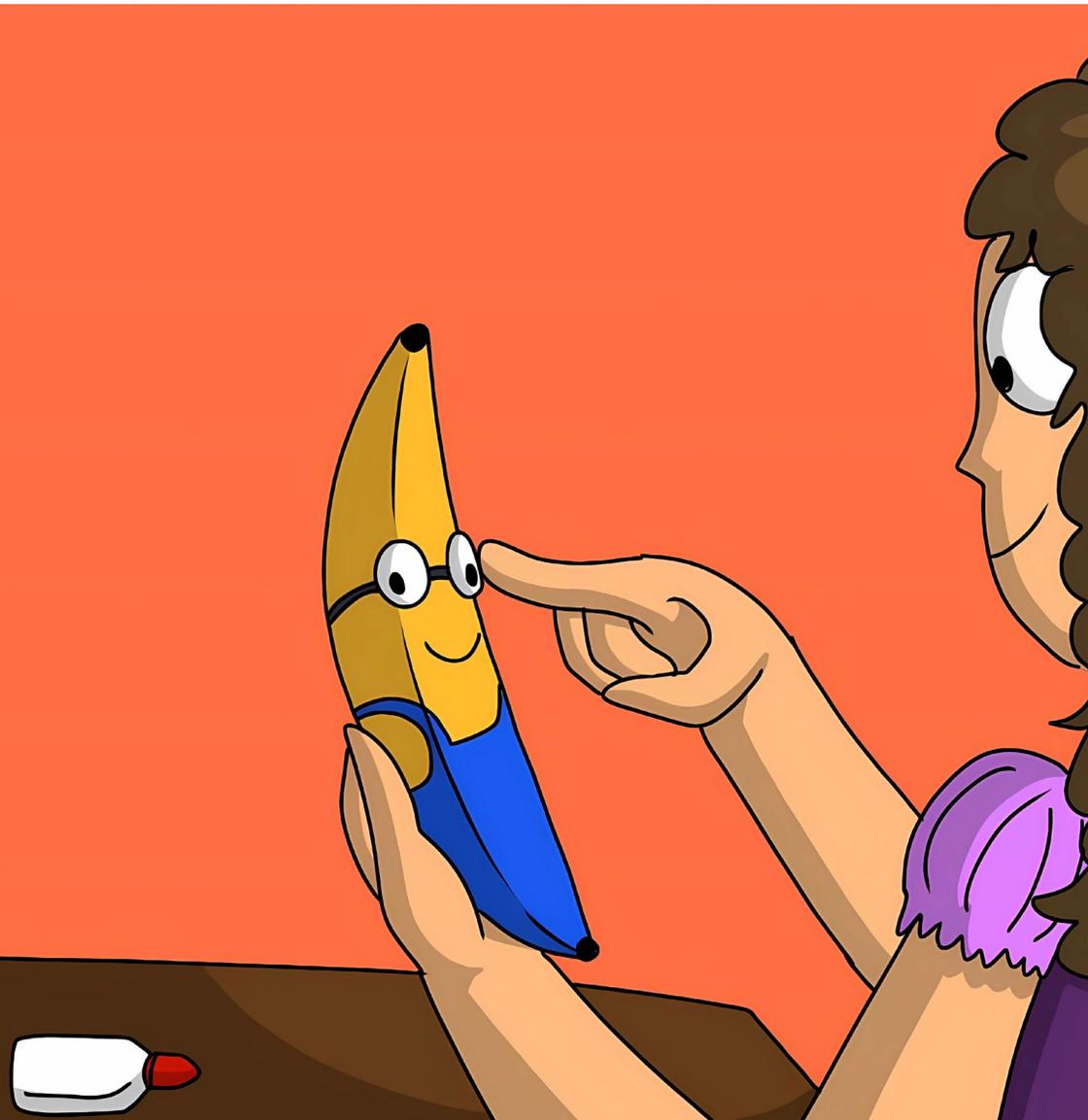
Materiais necessários:

- Revistas/panfletos com figuras de alimentos

Aplicação da atividade:

Depois de distribuir as revistas/panfletos para que as crianças recortem os alimentos presentes nelas (saudáveis e não saudáveis), as figuras recortadas deverão ser distribuídas de forma que fiquem visíveis a todos (como num supermercado). A partir daí, cada criança deve “ir às compras” e escolher seus alimentos (no máximo seis). Ao final das compras, fazer uma roda e ver as escolhas de cada um. Discutir acerca da importância de escolher alimentos saudáveis e menos processados (frutas, verduras e legumes), e também de experimentar alimentos diferentes.

Semana 21



Alimentar-se é um aprendizado contínuo e a infância é o momento ideal de se investir nele. A organização e o planejamento das refeições e pequenas refeições, assim como o consumo de alimentos mais saudáveis, devem ser compartilhados entre todos dentro ou fora de casa, inclusive com as crianças.

Nossa sugestão para esta semana é ensinar as crianças como preparar seu próprio sanduíche de uma forma simples e lúdica, estimulando a criatividade e contribuindo para despertar mais interesse para o consumo do produto final, já que manipular e preparar os alimentos pode estimular a sua ingestão. Além do mais, os sanduíches naturais são preparações simples, versáteis e, junto com as frutas, são opções muito melhores que os industrializados para o lanche escolar, por exemplo.

Atividade sugerida: Dia do lanche saudável

Materiais necessários:

- Touquinhos de cozinha
- Papel-toalha
- Guardanapos
- Pincéis azuis e pretos
- Bananas
- Legumes (tomate, cenoura) e verduras (alface)
- Muçarela
- Pão de forma
- Toalha de mesa
- Olhinhos de Minions impressos em papel adesivo

Aplicação da atividade:

Banana Minnion

Organizar as crianças em duplas, de frente uma para a outra. Guardar os objetos, deixando as mesas limpas. As crianças devem, assim como todos os envolvidos na atividade, lavar as mãos e colocar as toucas. Distribuir um papel-toalha para cada dupla. Distribuir uma banana e um olhinho de Minions para cada criança. Explicar como deve ser feito. Depois dos olhinhos colados, ensinar a fazer a roupinha dos Minnions com pincel, na casca da banana.

Sanduíche de carinha

Distribuir dois pães de forma para cada dupla, uma fatia de muçarela, uma folha de alface (será o cabelo), tomate (olhos e boca) e cenoura (nariz). Fazer primeiro um sanduíche para que vejam como irão montar e depois ir falando o passo a passo. É importante que todos façam juntos.

Ao final, oferecer os preparados às crianças para que experimentem. A proposta é fazer com que elas conheçam a consistência e sabor de cada alimento, além de promover um maior contato com a alimentação saudável de forma divertida.

Observações:

- Antes de iniciar esta atividade, todos devem lavar as mãos.
- Se a escola tiver pratos plásticos utilizados na merenda, o sanduíche pode ser preparado neles. A opção papel-toalha tem o objetivo de não utilizarmos pratos plásticos descartáveis.

Semana 22



A infância é marcada por grandes descobertas e transformações nas práticas alimentares, e é também o momento em que se começa a formar a autonomia nas escolhas alimentares. Apesar do padrão alimentar das crianças ainda ser baseado na combinação do arroz e feijão, já existe uma participação significativa de alimentos ultraprocessados e um déficit no consumo de frutas, legumes e verduras, segundo o que apontam os dados do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) (Brasil, 2020).

Atividade sugerida: De bem com o meu pratinho

Materiais necessários:

- Uma cartolina com um prato fixo no meio
- Fotos de diversos alimentos comumente consumidos no almoço

Aplicação da atividade:

Cada criança deverá ir até a frente da sala e montar o seu prato com as coisas que gosta de comer. Destacar quais alimentos estiveram presentes em todos os pratos, os tipos de carne e saladas mais consumidas.

Semana 23



A água é um recurso findável que desempenha diversas funções na natureza, é essencial para a manutenção da vida e o componente mais abundante do corpo humano. Sem ela não sobrevivemos mais do que poucos dias. Por isso é muito importante que consumamos esse elemento de acordo com nossas necessidades diárias – e ter uma garrafinha sempre por perto pode nos ajudar nesse processo. Por fim, passar esse conhecimento para as crianças incentivará que elas sejam mais conscientes sobre a preservação desse bem natural e estimulará seu consumo diário.

Atividade sugerida: A água

Materiais necessários:

- Copo com água filtrada
- Notebook ou celular para tocar a música

Aplicação da atividade:

Fazer uma roda no chão com as crianças e apresentar no centro da sala um copo de água filtrada. Quem conhece? Onde conseguimos? Ele é importante para o nosso corpo? Caso as crianças não comentem, falar sobre a água no nosso organismo, sobre sua função, estados físicos e sobre sua importância. Destacar que tudo o que é “líquido” no nosso corpo tem muita água (sangue, urina, saliva, suor, lágrima...). Enfatizar a necessidade de consumir água para poder fazer cocô com facilidade (um problema recorrente de muitas crianças). A água também está presente nos alimentos. Alguns deles possuem grande quantidade, como é o caso das frutas, das hortaliças e do leite. Também usamos a água para cozinhar os alimentos. Introduzir a reflexão sobre a qualidade da água, perguntando: podemos beber qualquer água? Por quê? Destacar que, só olhando, a gente não

sabe se a água é limpa para beber ou não. Precisamos pegar a água para beber de um filtro (que pode ser de barro, plástico, porcelana, pressão ou central), um purificador, um galão de água ou, ainda, ferver a água. Explicar que, caso a criança tenha dúvida, deve perguntar a um adulto se aquela água é limpa. Uma água suja pode gerar muitas doenças. O que mais fazemos com a água? Instigar as crianças a perceberem que embora estejamos tratando da água como alimento, ela também é importante para a higiene e manutenção dos outros seres vivos.

Enfatizar a importância de se economizar água: escovar os dentes, ensaboar o corpo no banho e/ou lavar as louças com a torneira fechada. Banho demorado, assim como lavar a calçada com mangueira e lavar roupas na máquina sem enchê-la, é desperdício! É interessante também incentivar as crianças a relatarem situações de desperdício e alertá-las para que sejam evitadas. Encerrar colocando como tarefa alguma ação em suas casas que economize água e incentive o maior consumo de água durante o dia.

Colocar a música abaixo para os estudantes ouvirem. Depois, ensiná-los a música.

GOTINHA EM GOTINHA (Grupo Palavra Cantada)

Água é uma gota de chuva

É uma gota de nuvem

É uma gota de água pra viver (repete)

De gotinha em gotinha

Brilha no orvalho da manhã

De gotinha em gotinha

Limpa o oceano de amanhã

Água é uma gota de chuva

É uma gota de nuvem

É uma gota de água pra viver

De gotinha em gotinha

Brilha no orvalho da manhã
De gotinha em gotinha
Limpa o oceano de amanhã
É pra cuidar, purificar
Água é uma gota de chuva
É uma gota de nuvem
É uma gota de água pra viver
Água é uma gota de chuva
É uma gota de nuvem
É uma gota de água pra viver (repete)
Adaptado de Brasil (2018).

Semana 24



É extremamente importante avaliar se as atividades propostas estão sendo efetivas e se as crianças estão assimilando bem os temas tratados antes de prosseguir, pois esta é uma ótima ferramenta para potencializar as ações futuras e refletir sobre as que já foram realizadas. Alguns questionamentos que devem ser feitos: os objetivos foram alcançados? Quais alterações devem ser realizadas para as ações futuras? Aqui vai uma sugestão de atividade:

Atividade sugerida: O que eu aprendi?

Materiais necessários:

- Folhas de papel pardo
- Tintas
- Pincel
- Canetinhas

Aplicação da atividade:

Dividir os alunos em grupos de cinco. Dar um papel pardo para cada grupo e distribuir tintas e canetinhas. Pedir para se expressarem de forma que representem o que aprenderam até agora com as atividades do projeto ou retratem as atividades que mais gostaram.

Semana 25



O leite é um alimento de origem animal que desempenha diversas funções no organismo e que pode ser usado nas mais variadas preparações alimentares. Esse alimento é rico em proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, sobretudo o cálcio. O leite materno é o único alimento capaz de proporcionar sozinho, nos seis primeiros meses do bebê, o teor de nutrientes que seu organismo requer. Esse fato explica porque os seres humanos evoluíram ao ponto de tornarem-se aptos a consumir grande variedade de alimentos.

Apresentar esse alimento para as crianças em sua forma *in natura* é importante para que reconheçam suas características sensoriais, já que faz parte do cotidiano da maioria delas.

Atividade sugerida: O leite

Materiais necessários:

- Copo com leite
- Bilhete para os responsáveis perguntando se a criança foi amamentada e por quanto tempo (fazer isso anteriormente à atividade)

Aplicação da atividade:

Colocar no centro da roda um copo com leite. Quem conhece? Onde conseguimos esse alimento? Só a vaca produz leite? Quais outros animais também produzem? Bebemos o leite de todos os animais? Por quê?

Cada mãe de animais mamíferos produz leite para seu filhote, com tudo o que ele precisa. Explicar que os leites que compramos, tanto líquido quanto em pó, são feitos com o leite da vaca e podem ser feitos com o leite de outros animais, por exemplo, cabra. Que receitas podemos fazer com o leite? Que outros produtos comemos que são feitos com leite? Listar em uma cartolina (que será colada na parede) os produtos derivados do leite e as comidas que podemos preparar com ele.

Aproveitar este momento para falar da importância do aleitamento materno. Reforçar que cada mãe produz o leite certo para seu filhote. Usar fotos de crianças sendo amamentadas, vídeos, bonecos de pano amamentando e outras estratégias lúdicas.

Sugestão: oferecer leite *in natura* para degustação, caso as crianças despertem o interesse em experimentar.

Atenção: Antes de iniciar a atividade é importante identificar se alguma criança possui alergia ou intolerância e, se for o caso, explicar de forma amorosa que esta restrição pode ser suprida por outro alimento (Brasil, 2018).

Semana 26



Como já dito anteriormente, nem só de nutrientes constituem-se os alimentos, que estão envolvidos em aspectos culturais, sensoriais, afetivos e sociais, o que os torna ainda mais especiais e essenciais para a manutenção da vida. Distinguir os alimentos consumidos em determinadas ocasiões e datas, assim como notar as diferenças entre os padrões estabelecidos entre os colegas da classe, criará um ambiente de partilha e descoberta do novo.

Nesse sentido, a escola é um ambiente propício para a promoção da saúde, pois possibilita vivências e reflexões sobre os mais variados temas que envolvem a alimentação, a cultura, a cidadania, a fome, o respeito, o autocuidado e a sustentabilidade, por exemplo. Isso acontece porque é neste ambiente onde as crianças passam grande parte do dia, sendo um espaço com finalidade educativa, formadora de multiplicadores e com potencial para a formação cidadã, valores e hábitos.

Atividade sugerida: Amarelinha dos alimentos

Objetivos:

- 🕒 Relacionar práticas alimentares a aspectos culturais, compartilhando relatos e experiências, e vivenciando exercícios de equilíbrio e de coordenação.
- 🕒 Valorizar a diversidade alimentar de cada família.

Materiais necessários:

- ✓ Amarelinha riscada no chão, montada com EVA ou outro material resistente
- ✓ Toco de madeira, pedra ou saco de areia

Aplicação da atividade:

Joga-se como a amarelinha convencional, sendo que, em alguns (ou todos os) quadrados da amarelinha, em vez de número se coloca uma expressão

alusiva a situações de rotina e de eventos em que alimentos são consumidos. Por exemplo: “comida de café da manhã”, “comida de almoço”, “comida de festa”, “comida de lanche”, “comida de piquenique”, “comida da feira”. No lugar do céu fica a “comida dos deuses”. As crianças, ao pegarem a pedrinha neste quadrado, devem falar um nome de comida que elas consomem e que se encaixa no título do quadrado. A criança que está na amarelinha é livre para dizer que comida ela consome na refeição, situação ou local. Se a turma concordar que essa comida faz parte desta refeição, situação ou local, ela prossegue na brincadeira. No quadrado “comida dos deuses” fica a critério da criança dizer uma comida que ela acha maravilhosa (Brasil, 2018).

Semana 27



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1979, visa à oferta da alimentação escolar e à implementação de ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes (Brasil, 2023). Conforme artigo 14 da Resolução nº 26/2013, o cardápio das refeições oferecidas pelo PNAE deve ser elaborado por um nutricionista, respeitando os hábitos alimentares e culturais da região, atendendo às necessidades nutricionais específicas (Brasil, 2023).

Conhecer a cozinha da escola e compreender a dinâmica do preparo dos alimentos fará com que as crianças tenham melhor percepção da refeição e das pessoas envolvidas em seu preparo, fazendo com que se sintam parte do processo.

Atividade proposta: Visita à cozinha da escola

Objetivos:

- 🕒 Perceber a organização de alimentos e utensílios na cozinha, valorizando a atuação dos profissionais envolvidos na alimentação escolar

Materiais necessários:

- ✅ Agendar com os manipuladores de alimentos qual o melhor horário para uma visita da turma

Aplicação da atividade:

Em uma roda de conversa, lançar o questionamento: o que é necessário ter numa cozinha? Por quê? Onde ficam guardados os alimentos? Por quê? Pedir que os educandos observem em suas casas o que tem na cozinha e conversem sobre isso com seus pais/responsáveis. Em outro momento, fazer um levantamento do que eles pesquisaram em casa e listar. Logo após a listagem, questionar:

quem fica sempre na cozinha de casa? E aqui na escola, tem cozinha? Quem fica sempre lá? Sabe o nome desta profissão? Onde aprenderam a fazer comida? São essas pessoas que compram os alimentos? Caso haja algum questionamento ou divergência de opiniões, anotar. Combinar com os educandos o que observarão na visita à cozinha da escola. Durante a visita, instigar que as crianças comparem as diferenças entre os tamanhos dos utensílios e armários da escola com os de casa, a quantidade de pratos e outros detalhes. Caso seja possível, combinar com um dos manipuladores de alimentos para ser o guia da visita, deixando que as próprias crianças tirem suas dúvidas. Após a entrevista, escolher um registro para a atividade de acordo com a realidade de cada turma: um desenho com texto coletivo, fotos num mural ou cada criança faz um desenho, registrando a resposta que ela mais gostou (Brasil, 2018).

Semana 28



Como já se sabe, antes da aquisição do alimento por nós, seja na feira, no mercado, no restaurante ou outro lugar, ele passa por uma extensa cadeia produtiva. É importante conhecer esse processo para que tenhamos mais consciência de como os alimentos chegaram até nossas casas e também a sua valorização. Além disso, o sistema alimentar atual, infelizmente, contribui para a ocorrência das mudanças climáticas, degradação da terra e também para a perda da biodiversidade. Dentro desse processo estão envolvidos recursos naturais, pessoas, infraestrutura e diversas leis regulamentadoras.

Comprar diretamente de pequenos produtores, de assentamentos da reforma agrária e de comunidades tradicionais indígenas e quilombolas, por exemplo, é uma forma de ajudar o planeta, sem contar com o fato de contribuir com a valorização da cultura, das tradições, para o desenvolvimento sustentável e a aquisição de alimentos mais puros, no que diz respeito aos agrotóxicos e sazonais.

Atividade sugerida: Como a comida chegou até aqui?

Materiais necessários:

- Cartão com uma figura de um prato de comida

Aplicação da atividade:

Escolher um prato da alimentação escolar ou uma figura de prato de comida. Iniciar uma roda de conversa: o que tem neste prato de comida? Quem trabalhou para que eu pudesse comer esta comida? A cada profissão citada, retomar o fio da fala (como no gênero de história acumulativa). Exemplo: se eles disserem “a merendeira da escola fez a comida e a diretora comprou a comida no mercado”, o(a) educador(a) retoma: “então a diretora comprou a comida no

mercado e a merendeira fez a comida, mas quem colocou a comida no mercado? Quem levou a comida até lá, onde eles plantaram?”. A cada resposta, retomar o fio de novo, exemplo: “então vocês me disseram que o fazendeiro plantou e colheu o arroz, ele vendeu para o dono da fábrica, o dono da fábrica ensacou o arroz e colocou no caminhão, o motorista do caminhão levou o arroz para o mercado, o vendedor colocou o arroz na prateleira, o dono do mercado vendeu o arroz para a diretora, a diretora deu o arroz para a merendeira e ela fez a comida”. Listar no quadro as profissões que eles citaram quando descreveram as pessoas envolvidas. Em seguida, instigar a inclusão de outras profissões que estão envolvidas com a alimentação, caso não tenham aparecido na roda de conversa (padeiros, feirantes, verdureiros, açougueiros, nutricionistas...) (Brasil, 2018).

Semana 29



A alimentação vai muito além do suprimento das necessidades de nutrientes e abarca aspectos culturais, sensoriais, sociais e emocionais, e todos esses aspectos influenciam no bem-estar e na saúde. Sendo assim, saber de onde os alimentos vêm e as diferenças que muitas vezes são mascaradas entre eles contribui para fazermos melhores escolhas. A atividade proposta para esta semana busca estimular os estudantes para a descoberta dos processos que o alimento passa até estar pronto para a venda, suas origens e processamentos (uns muito processados e outros menos). Essa dinâmica incentivará a valorização dos alimentos naturais e dos hábitos alimentares regionais, promovendo a reflexão sobre o cuidado com o meio ambiente e a produção de alimentos.

Atividade sugerida: O processamento dos alimentos

Materiais necessários:

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

Aplicação da atividade:

A atividade consiste em trabalhar a origem dos alimentos com os participantes. Primeiramente, explicar o que vem a ser um **alimento industrializado**: a maioria passa por várias etapas de processamento na indústria antes de estar disponível para consumo. Possuem inúmeros componentes, como o elevado índice de açúcares, gorduras e sal, além de outros que são feitos pela própria indústria para mascarar características desagradáveis (aditivos, corantes, aromatizantes, conservantes etc. → pode ser que as crianças não entendam esses conceitos, por isso é interessante que sejam feitas analogias). Além disso, algumas etapas do processo produtivo do industrializado podem agredir o meio ambiente.

Após a explicação, pegar cada alimento e perguntar aos participantes de onde ele vêm. 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, fortalecendo a economia local e valorizando a cultura daquela população (Brasil, 2018).

Semana 30



Os alimentos ultraprocessados, em geral, são produzidos por indústrias de grande porte e envolvem diversas etapas de processamento, com muitos ingredientes, como gorduras, açúcares e sal em excesso, e outras substâncias de uso exclusivamente industrial. Esse tipo de alimento deve ser evitado devido aos impactos ambientais da sua forma de produção, distribuição e comercialização, e pelos malefícios que acarretam à saúde, devido à sua composição – diferentemente dos alimentos *in natura* e minimamente processados, que devem ser a base da alimentação e são caracterizados pelo pouco ou nenhum processamento para a sua obtenção, como é o caso das frutas, tubérculos, farinhas, leites, carnes etc.

Atividade sugerida: O que tem na embalagem?

Materiais necessários:

- Embalagens de alimentos ultraprocessados (bolachas recheadas, iogurtes, cereal matinal etc.)

Aplicação da atividade:

Sentar com as crianças em uma roda. Perguntar se conhecem aqueles alimentos, se consomem, ficar atento(a) aos comentários e destacar algum, quando for necessário. Perguntar sobre os desenhos: vocês compram o biscoito pelo desenho? Se não tivesse o desenho, vocês comprariam? Mas quando abrem a embalagem, vocês se transformam naquele desenho? Vocês se tornam iguais ao desenho? E o que fazem com a embalagem depois? Normalmente, as embalagens são jogadas no lixo, falar sobre a geração de lixos.

O intuito da atividade é plantar uma sementinha na cabeça das crianças; não se espera que formem todo o raciocínio acerca da indústria de alimentos e da publicidade infantil. O importante é questioná-los.

Atenção: não se refira aos alimentos das embalagens como algo horrível, ou que engorda, ou que vai matá-los. Isso não é interessante quando falamos de Educação Alimentar e Nutricional.

Semana 31



É extremamente importante avaliar se as atividades propostas estão sendo efetivas e se as crianças estão assimilando bem os temas tratados antes de prosseguir, pois esta é uma ótima ferramenta para potencializar as ações futuras e refletir sobre as que já foram realizadas. Alguns questionamentos que devem ser feitos: os objetivos foram alcançados? Quais alterações devem ser realizadas para as ações futuras? Aqui vai uma sugestão de atividade:

Atividade sugerida: O que eu aprendi?

Materiais necessários:

- Folhas de papel pardo
- Tintas
- Pincel
- Canetinhas

Aplicação da atividade:

Dividir os alunos em grupos de cinco. Dar um papel pardo para cada grupo e distribuir tintas e canetinhas. Pedir para se expressarem de forma que representem o que aprenderam até agora com as atividades do projeto ou retratem as atividades que mais gostaram.

Semana 32



A atividade proposta nesta semana propõe que as crianças construam juntas um enredo para a rotina fictícia de uma boneca. Esse tipo de dinâmica auxilia no desenvolvimento de habilidades socioemocionais e incentiva a criatividade, a curiosidade, o autocuidado e o cuidado com o outro.

Atividade sugerida: Cuidando da _____

Materiais necessários:

- Uma boneca

Aplicação da atividade:

Fazer uma roda com as crianças no chão. Apresentar a boneca e pedir para que lhe deem um nome. Eles deverão cuidar da boneca hipoteticamente. A boneca deve passar de mão em mão e, conforme for passando, a pessoa deverá falar uma ação. Iniciar com: acordar a boneca e passar para a pessoa ao lado. Prestar atenção em cada coisa que falarem e quando esquecerem de algo, por exemplo, ela ir pra escola, mas não almoçou antes, destacar e questionar isso. Nessa rotina do cuidar deve-se abordar a importância da higiene pessoal, do brincar, do dormir e se alimentar bem.

Semana 33



É importante que as atividades educativas aqui propostas alcancem níveis que vão além do pensar, do julgar e do agir. É preciso que se crie a consciência corporal, que se desenvolva o sentir e que se estabeleçam relações entre as diferentes vivências dos sujeitos e, principalmente, a compreensão e respeito das realidades. Que este seja um espaço de construção coletiva e transformadora. O objetivo essa semana será reconhecer as características corporais e de personalidade, a singularidade de cada criança e a diversidade do grupo.

Atividade sugerida: As coisas que eu amo em mim

Materiais necessários:

- Rolo de papel pardo ou papéis grandes
- Canetinhas grossas
- Giz de cera
- Materiais de pintura (anilina, guache, pincéis etc.)
- Materiais de recorte e colagem (tesoura, revistas, papéis coloridos, cola, miçangas etc.)

Aplicação da atividade:

Dividir os alunos em duplas e convidar as crianças a fazerem o contorno umas das outras em um papel grande. Deixar que cada criança crie e complete seu desenho como quiser (giz de cera, canetinha, recortes, material de sucata...). Enquanto confeccionam o contorno e o enfeitam, o educador vai colhendo de cada criança frases sobre coisas positivas de si (por exemplo: as coisas de que mais gosta em si mesma, qual a sua cor preferida, o que mais gosta de fazer, uma vontade grande que ela tenha, o que ela acha que faz de melhor). Pedir que as crianças recortem o contorno do corpo e fazer a apresentação (ou um desfile) de cada criança com seu contorno depois (Brasil, 2018).

Semana 34



É fundamental que seja estabelecida uma rotina para um sono tranquilo, de preferência ainda nos primeiros anos de vida. Alguns mecanismos podem ser adotados para auxiliar essa prática e melhorar a qualidade do sono da criança, como manter o ambiente mais calmo, evitar aparelhos eletrônicos (celulares, computadores, videogame, televisão e outros) e luzes acesas. Além disso, estabelecer horários para a última refeição, o banho e o momento de ir para a cama, músicas serenas, histórias e massagens também podem ajudar.

Atividade sugerida: O sono

Materiais necessários:

- Jogos que trabalhem a memória

Aplicação da atividade:

Iniciar perguntando para as crianças: Vocês gostam de dormir? Que horas vocês dormem? Vocês acham que dormir tem alguma importância? Por quê?

Nesse momento, explique que o sono é importante para o crescimento, para a saúde e que ativa a memória e também o aprendizado para ficarmos bem inteligentes e saudáveis. Explique que o ideal é dormir oito horas por dia e que por isso não podemos dormir muito tarde, e nem fazer o uso de telas como celulares e televisão antes de dormir (para não perder o sono). Após essas discussões, realizar com os alunos algumas rodadas de jogos que trabalhem a memória.

Sugestões:

Jogo da memória: confeccione cartas com imagens à sua escolha, duplicando-as para criar pares. Coloque todas as cartas viradas para baixo; um discente por vez retira uma carta e tenta adivinhar onde está o seu par (com todos

os outros discentes observando, para gravar a sequência). Quem finalizar o jogo com mais pares, vence.

Jogo da sequência: imprima algumas imagens (frutas, animais) e crie uma sequência mostrando para o discente. Em seguida, entregue as cartas para ele realizar a mesma sequência que foi realizada anteriormente. Quem acertar mais sequências, ganha.

Semana 35



De acordo com o Manual de Orientação #MenosTela #MaisSaúde, desenvolvido pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), o uso crescente de telas e das novas mídias sociais por crianças cada vez mais novas está sendo aplicado como forma de preencher vácuos deixados pelo ócio, pela necessidade do entretenimento, pelo abandono afetivo, tédio e também a ocupação dos pais. No entanto, o uso inapropriado desse meio pode levar a diversas consequências negativas, tais como: distúrbios de aprendizagem, baixo desempenho escolar, atrasos no desenvolvimento, abusos de privacidade, acidentes e muitos outros.

O objetivo da oficina desta semana é, sobretudo, alertar as crianças quanto aos riscos e consequências do uso desregrado das telas, e meios para que estes sejam evitados.

Atividade sugerida: Uso de telas

Teatro

Materiais necessários:

- Brinquedos diversos
- Televisão feita de caixa de papelão
- Jaleco
- Prato e garfo
- Três crianças
- Uma mãe ou pai do personagem 1
- Um médico ou médica
- Um narrador

O personagem número 1 representará uma criança que fica o dia todo assistindo televisão e não quer brincar com os amigos, e os outros dois personagens serão crianças que ficam brincando e fazendo outras atividades.

Narrador: P1 era um menino teimoso que só queria saber de jogar videogame e ficar em frente à televisão. Ele não queria mais brincar com os amigos e nem comer direito.

Personagem 1: *Mãe, cheguei da escola, vou assistir TV e jogar videogame.*

(Personagens 2 e 3 batem na porta)

Personagem 2: *Nós estamos indo brincar, você quer ir com a gente, P1?*

Personagem 1: *Não quero, estou jogando videogame.*

Narrador: *As crianças foram brincar sem P1 e se passaram três horas.*

Mãe: *Filho, vem comer, o jantar está pronto.*

Personagem 1: *Não quero ir agora, ainda não terminei de jogar.*

(Mãe leva o prato para o personagem 1, que come só um pouco e para, depositando toda a sua atenção no jogo)

Personagem 1: *Não posso comer agora, está me atrapalhando no jogo.*

Narrador: *E foi assim durante muitos dias, até que um tempo depois, P1 começou a passar mal e sua mãe o levou ao hospital.*

Mãe: *Doutor, o meu filho não come direito por causa do jogo e da televisão, e não quer sair para brincar com os coleguinhas.*

Doutor: *Se você continuar, vai ficar doente, e se não comer direito, vai ficar fraquinho! E aposte que os seus coleguinhas ficam tristes porque você não brinca mais com eles.*

Personagem 1: *Nossa, eu não sabia disso, vou parar de jogar por tanto tempo.*

Mãe: *Obrigada, doutor. Tchau!*

Narrador: *Depois disso, o P1 parou de jogar durante tanto tempo e foi brincar com os coleguinhas na rua, e assim se tornou uma criança muito saudável!*

Termine o teatro explicando para os estudantes que as telas devem ser usadas por menos de duas horas durante o dia e dê ideias de brincadeiras em grupo e individuais.

Semana 36



Sabe-se que a qualidade do sono influencia diretamente na realização de todas as atividades do dia a dia, além de modificar processos naturais do nosso organismo. Dessa forma, é necessário que as crianças sejam influenciadas positivamente sobre a importância de se manter a higiene do sono de forma adequada, para que as horas de descanso sejam aproveitadas.

Atividade sugerida: Teatro – É hora de dormir!

Nesta atividade sugerimos a apresentação de dois pequenos teatros, em que os personagens realizam a higiene do sono de forma diferente, consequentemente impactando na qualidade do seu sono.

Após a apresentação dos teatros, incentive a participação dos estudantes através da comparação dos momentos apresentados, evidenciando que é importante manter-se afastado de telas e atividades vigorosas momentos antes de ir dormir.

Teatro 1

Personagens: Matheus e Mãe de Matheus

Narrador: *Durante o dia, Matheus e sua mãe passearam bastante no centro da cidade, foram ao parque de diversões e depois buscaram o cachorrinho Teddy no pet shop. Chegando em casa, Matheus tomou seu banho, jantou e foi brincar um pouco.*

- Mamãe, mamãe, vem brincar de jogo da memória comigo!

Narrador: *E sua mãe respondeu:*

- Estou indo, mas assim que terminarmos aqui iremos dormir, ok?

- Tá bom, mamãe.

Narrador: *Assim que terminaram a partida do joguinho, Matheus e sua mãe desligaram todas as luzes e foram para o quarto. A mãe de Matheus leu uma história para ele e logo ele adormeceu.*

Narrador: *No outro dia...*

Narrador: *Assim que o despertador tocou, Matheus pulou da cama com toda disposição e animação para brincar, e logo foi acordar sua mãe.*

- *Bom dia, mamãe, vamos levantar, o dia está lindo! Podemos levar o Teddy para dar um passeio na praça?*

- *Bom dia, meu filho, vamos sim!*

Narrador: *E assim foi feito, levaram o seu cachorrinho para passear e se divertiram bastante!*

Teatro 2

Personagens: Luísa e Mãe de Luísa

Narrador: *Luísa é uma menina encantadora, adora brincar com seus amigos. Assim que chega da escola, Luísa toma seu banho e depois joga alguns joguinhos no celular. Quando sua mãe chega do trabalho, assistem a vários filmes juntas.*

- *Lulu, vamos dormir? – perguntou a mãe.*

- *Ab, mamãe, não estou com sono ainda, posso ficar jogando no celular?*

- *Pode, filha, mas eu vou dormir, tá bom?!*

Narrador: *A mãe de Luísa vai dormir enquanto a menina fica mexendo no celular e, quando se dá conta do horário, já é tarde e resolve ir dormir. Luísa se mexe de um lado para o outro, com muita dificuldade para pegar no sono.*

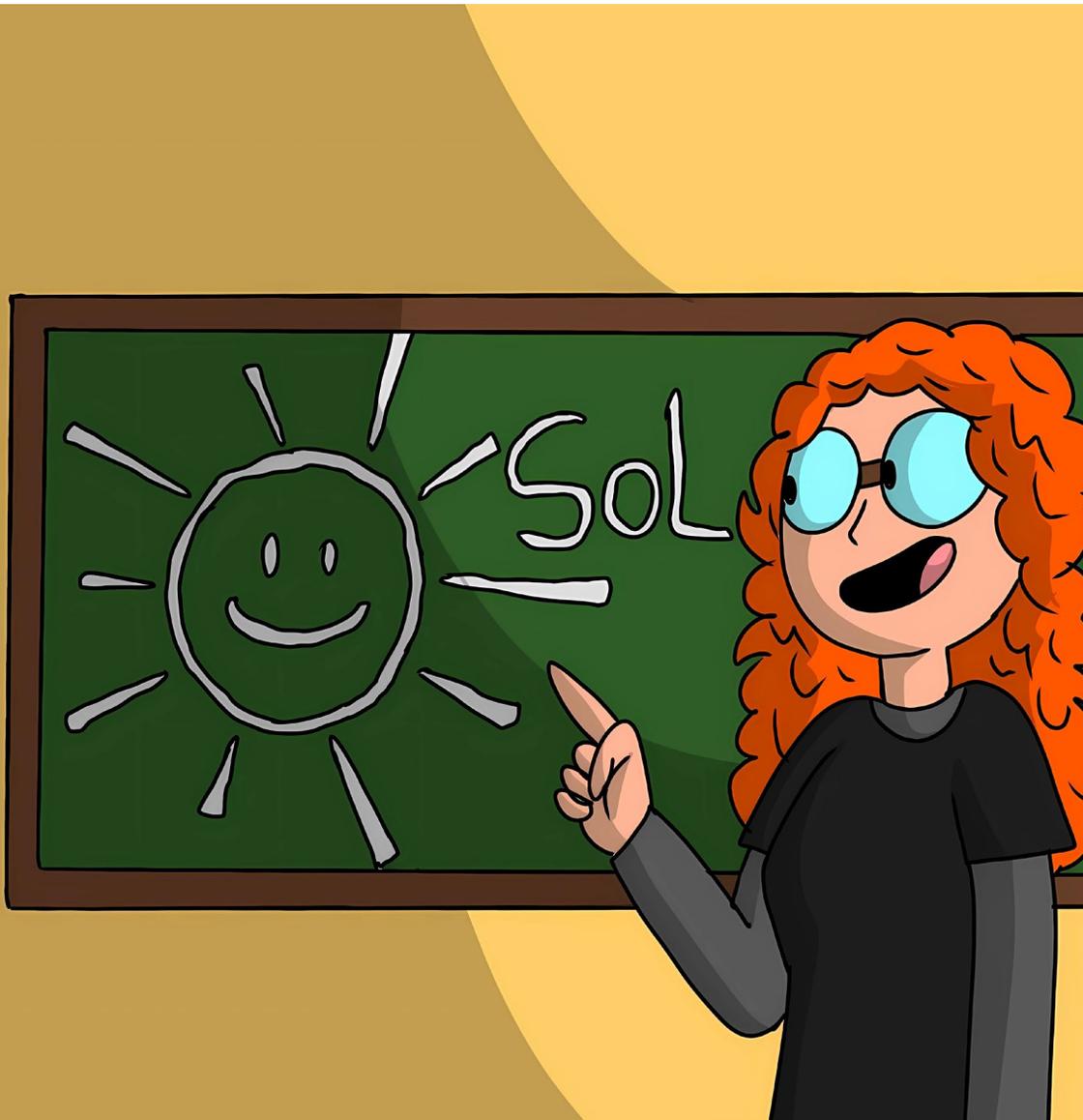
Narrador: *No dia seguinte...*

- *Luísa, levanta, já está tarde, temos que ir para a aula de natação – disse a mãe.*

- *Ai, mãe, estou com muito sono, não consegui dormir bem...*

Narrador: *Luísa não consegue levantar para realizar suas tarefas do dia e passa o dia tentando dormir e recuperar o sono perdido...*

Semana 37



Os raios solares são benéficos para a nossa saúde mental e física, sendo que auxilia na principal forma de obter a vitamina D, que é tão importante para a manutenção de uma boa imunidade. Em contrapartida, a exposição exagerada ao sol é responsável pelo envelhecimento precoce da pele, queimaduras e doenças mais graves, como o câncer de pele. Assim sendo, é importante estabelecer uma cultura de proteção da pele desde a infância, enfatizando a necessidade do uso de protetor solar e também mostrando os benefícios que esse astro nos proporciona.

Atividade sugerida: O sol

Faça uma roda para que todos os discentes possam participar da conversa de forma efetiva. Inicie com as seguintes perguntas:

- O que é o sol?
- Em que situações nós tomamos sol?

Distribua uma folha para que os estudantes confeccionem desenhos com a primeira coisa que eles lembram ao pensar em um dia ensolarado, e durante a discussão deixe que eles mostrem para a turma e comentem. Nesse sentido, use os desenhos para introduzir a importância do sol para a saúde, dizendo que auxilia na produção de uma vitamina muito importante para o nosso corpo (vitamina D) e nos deixa mais felizes, além de ser um momento muito bom para brincar com os amigos, nadar e ir à praia. Faça mais uma pergunta:

- Vocês acham que o sol também pode fazer mal?

Depois de muitos “sim” e “não” espalhados pela sala, é hora de falar sobre o protetor solar, um produto que vai proteger a nossa pele de queimaduras que ficam avermelhadas e ardem bastante, além de causarem doenças a longo prazo. Dessa forma, explique para as crianças que o protetor deve ser passado em todo o corpo e rosto, e que devemos sempre retocá-lo ao longo das atividades.

Semana 38



A autonomia auxilia as crianças a se tornarem adultos confiantes e criativos, capazes de resolver problemas e desenvolverem o amor-próprio. Dessa forma, é a hora de realizar uma atividade que trabalhe essa questão. Para isso, peça que os discentes levem materiais recicláveis, como embalagens de plástico, caixas de leite, tampinhas de garrafa e o que mais desejarem. O objetivo será trabalhar a autonomia e criatividade da criança, ao mesmo tempo em que ela aprende sobre a redução do lixo e capacidade de criar.

Atividade sugerida: Autonomia e reciclagem

Materiais necessários:

- Durex
- Cola quente (utilizada com auxílio de professores)
- Itens para decoração (restos de papel colorido e EVA)
- Canetas coloridas

Peça que os discentes apresentem os materiais que trouxeram de casa e sugira a criação de um brinquedo, como uma boneca, um carrinho ou um animal, sendo de livre escolha para cada um. Acompanhe o processo de maneira silenciosa, auxiliando os estudantes que possuírem dúvidas, mas deixando que eles possuam o controle da criação,. Deixe também os materiais disponíveis para o uso de todos.

Após todos finalizarem os seus brinquedos, deixe que cada um apresente o seu, contando a história que criaram para eles. Por conseguinte, o resultado obtido fará com que as crianças sintam orgulho e se sintam capazes de dar forma à sua imaginação.

Semana 39



A individualidade nos faz perceber a peculiaridade, particularidade e originalidade de cada ser vivo. É importante ressaltar para as crianças que nossas individualidades nos fazem especiais. Além disso, é importante mostrar que as outras pessoas também têm suas particularidades que devem ser respeitadas. Dessa forma, a atividade propõe o reconhecimento da individualidade de cada um através da confecção de um desenho por meio da impressão digital.

Atividade sugerida: Eu sou único(a)

Materiais necessários:

- Folhas de papel pardo
- Tintas

Aplicação da atividade:

Para a realização da atividade o(a) aplicador(a) deverá incentivar as crianças a desenharem um único desenho, por exemplo, um abacaxi, com a impressão digital. Os dedos servirão como carimbos para a realização do desenho. Ao fim da atividade ressaltar que cada desenho é único, assim como cada criança; e que por mais que os desenhos sejam iguais, todos foram feitos de jeitos diferentes, o que os tornam especiais e únicos.

Semana 40



Parabéns, professor(a)! Você abraçou a ideia de fazer este trabalho de Educação em Saúde durante todo o ano letivo. A sementinha plantada fará diferença nas escolhas e hábitos de vida das crianças. Até a próxima, professor(a)! Você fez um excelente trabalho!

Atividade sugerida: Encerramento

Materiais necessários:

- A critério do(a) professor(a)

Aplicação da atividade:

Nessa semana você vai colher das crianças o que elas acharam de todas essas atividades, o que aprenderam, o que mais gostaram. Faça isso da forma como preferir; damos a sugestão das atividades com o papel pardo.

3. ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Sabemos que a obesidade vem crescendo, inclusive na população infantil. No entanto, o foco das atividades aqui propostas não deve ser a aparência, pois isso pode gerar conflito na relação das crianças com a comida e com o corpo. Devemos estimular hábitos saudáveis para todos e o foco não deve ser o tamanho do corpo.

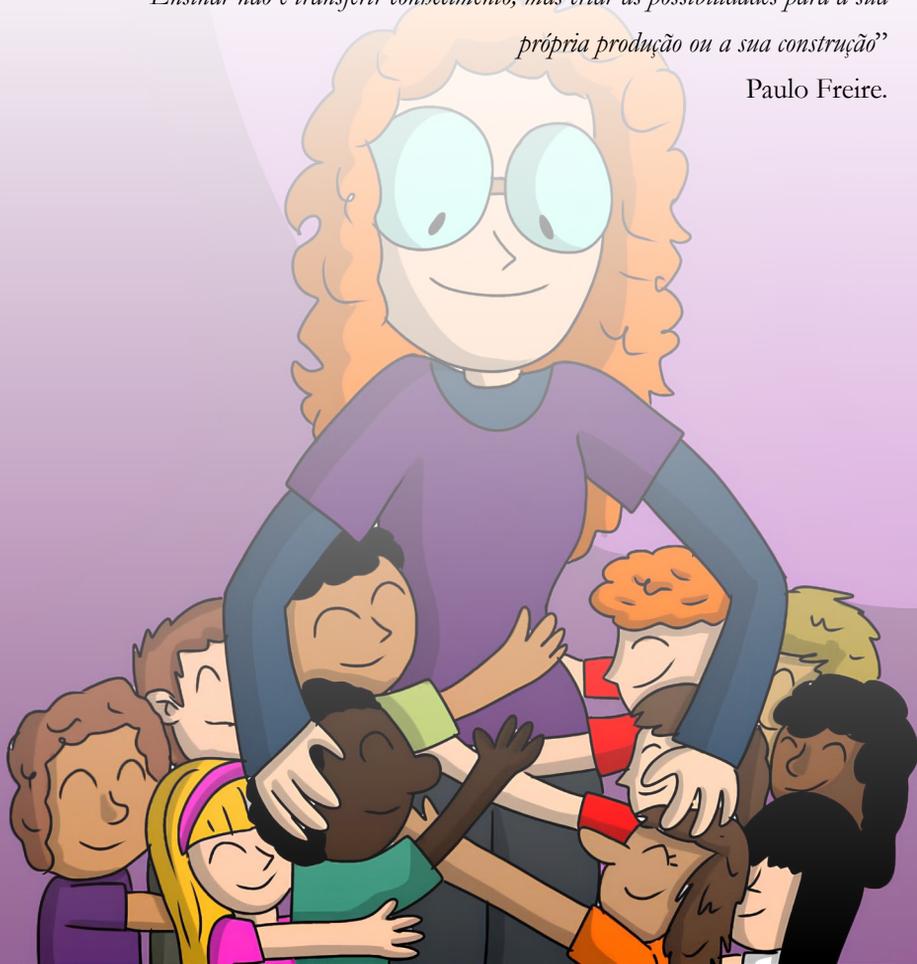
Em relação às atividades que envolvam os alimentos mais calóricos/ultraprocessados, estes não devem ser referidos como “gordice”, “porcaria”, “lixo” ou outro adjetivo nesse sentido. Nessa fase, as crianças estão formando duas relações que irão durar a vida toda: a relação com a comida e a formação dos hábitos alimentares. Assim, caso vejam esse alimento como proibido, podemos gerar conflitos também. Além disso, as atividades aqui propostas procuram trabalhar de forma lúdica: autocuidado, respeito às diferenças, melhores escolhas alimentares, importância da atividade física continuada, diálogo e construção.

4. CONCLUSÃO

Espera-se que tenha sido um ano de aprendizado e de transformação na relação da criança com a sua saúde, com os amigos e familiares, com a alimentação e com mudanças no tempo de tela e aumento da prática de brincadeiras ativas. Ainda, é mister que o professor também tenha construído novos conhecimentos em relação à saúde e aos hábitos de vida durante todo esse tempo. É essencial que cada indivíduo tenha autonomia na produção da sua própria saúde e é isso que esse livro busca construir e agregar na vida das crianças.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”

Paulo Freire.



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, A. S. *et al.* The impact of a school-based nutrition education intervention on dietary intake and cognitive and attitudinal variables relating to fruits and vegetables. **Public Health Nutrition**, v. 8, n. 6, p. 650-656, 2004.

BELO HORIZONTE. **Guia do Educador**. Promovendo a educação alimentar e nutricional nas escolas. Belo Horizonte, 2013.

BOOG, M. C. F. **Educação nutricional em serviços públicos de saúde: busca de espaço para ação efetiva**. 1996. 298f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Universidade Estadual de São Paulo, São Paulo, 1996.

BRASIL. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. 1979. Disponível em: <https://acesse.one/EyDF2>. Acesso em: 23 de nov. 2021.

BRASIL. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão e da Regulação do Trabalho em Saúde. Câmara de Regulação do Trabalho em Saúde. **Câmara de Regulação do Trabalho em Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. **Cadernos de Atenção Básica, nº 33**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Disponível em: <https://encr.pw/15Fin>. Acesso em: 23 e nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo:** metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica. Brasília, 2016.

BRASIL. **Vigitel Brasil 2017:** vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. **Caderno de atividades:** Promoção da Alimentação Adequada e Saudável – Ensino Fundamental I. Brasília: Ministério da Saúde; Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2018.

BRASIL. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional:** relatórios de acesso público. 2020. Disponível em: <http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 29 de nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 4:** protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos. Brasília: Ministério da Saúde; Universidade de São Paulo. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **PROTEJA: Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil:** orientações técnicas [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar.** Brasília, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno temático do Programa Saúde na Escola:** saúde bucal [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

CARDOSO, V.; REIS, A. P.; IERVOLINO, S. A. Escolas promotoras de saúde. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento**, v. 18, n. 2, p. 107-115, 2008.

DESHPANDE, N. C.; AMRUTIYA, M. R. Obesity and oral health - Is there a link? An observational study. **J Indian Soc Periodontol.**, v. 21, n. 3, p. 229-233, 2017.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **Saiba como cuidar da higiene bucal das crianças**. 2019. Disponível em: <https://fadc.org.br/es/node/2095>. Acesso em: 23 de nov. 2021.

GAGLIANONE, C. P. *et al.* Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood Project. **Rev Nutr.**, v. 19, n. 3, p. 309-320, 2006.

GAZZINELLI, M. F. *et al.* Educação em saúde: conhecimentos, representações sociais e experiências da doença. **Cad Saúde Pública**, v. 21, p. 200-206, 2005.

GILL, M. *et al.* The environmental impact of nutrition transition in three case study countries. **Food Secur**, v. 7, n. 3, p. 493-450, 2015.

GOIÁS. **Coordenação de Vigilância Nutricional**. Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional. Coordenação de Vigilância Nutricional GVE/SUVISA/SES-GO, 2015.

IDF – International Diabetes Federation. **IDF Diabetes Atlas**. Disponível em: <https://www.diabetesatlas.org>. Acesso em: 23 de nov. 2021.

JONES, L. R. *et al.* Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental, and child factors in a longitudinal cohort study. **Public Health Nutr.** 2010;13:1122-30.

KORNBLIT, A. L. *et al.* Entre la teoría y la práctica: algunas reflexiones en torno al sujeto en el campo de la promoción de la salud. **Revista Argentina de Sociología**. v. 5, n. 8, p.11-27, 2007.

LARQUÉ E, *et al.* From conception to infancy – early risk factors for childhood obesity. **Nat Rev Endocrinol.**, v. 15, n. 8, p. 456-478, 2019.

LEE, A.; CARDEL, M.; DONAHOO, W. T. **Social and Environmental Factors Influencing Obesity**. South Dartmouth: MDText.com, 2019.

NEPHU. Principais orientações para prevenção ao COVID 19 quanto à lavagem das mãos. Disponível em: <<http://nephu.sites.uff.br/2020/04/14/covid-19-e-as-comunidades-lavagem-das-maos>> Acesso: 14 de agosto de 2024.

PAIVA, A. C. T. *et al.* Obesidade Infantil: análises antropométricas, bioquímicas, alimentares e estilo de vida. **Rev Cuid.**, v. 9, n. 3, p. 2387-2399, 2018.

RUZANY, M. H. **Oficina de ideias**: Manual de dinâmicas. Rio de Janeiro: Núcleo de estudos da saúde do adolescente, 2003.

SCHMIDT, M. I. *et al.* Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. **The Lancet**, Saúde no Brasil 4. P. 61-74, 2011.

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de orientação**: #MenosTelas #MaisSaúde. Rio de Janeiro, 2019.

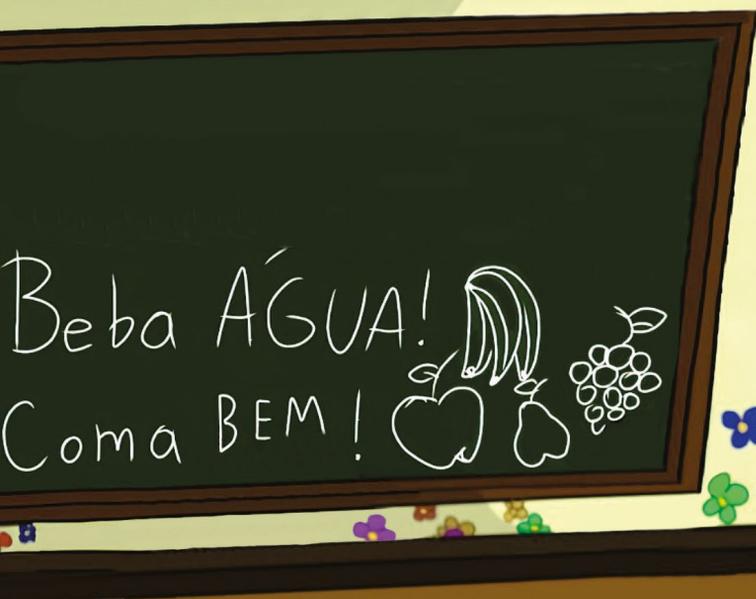
SOUZA, R. H.; *et al.* **Educação Alimentar e Nutricional**: Relato de experiência. Santa Catarina: Periódicos UNESC, 2015.

TEZANI, T. C. R. O jogo e os processos de aprendizagem e desenvolvimento: aspectos cognitivos e afetivos. **Educação em Revista**, Marília, v. 7, n. 1/2, p. 1-16, 2006.

VILLA, J. K. D. *et al.* Padrões alimentares de crianças e determinantes socioeconômicos, comportamentais e maternos. **Rev Paul Pediatr.**, v. 33 n. 3, p. 302-309. 2015.

WILSON, K. **Obesity**: Lifestyle Modification and Behavior Interventions. *FP Essent.*, v. 492, p. 19-24, 2020.

WOF – World Obesity Federation. **World Obesity Atlas 2022**. London: WOF; 2023.



O livro tem o objetivo de apresentar as atividades desempenhadas no “Programa de Prevenção de Obesidade e Diabetes em crianças de 6 a 8 anos” para que sejam reproduzidas nas escolas. As atividades foram criadas no sentido de incentivar nas crianças boas práticas relacionadas à alimentação, higiene, sustentabilidade e saúde em geral, visando o desenvolvimento da autonomia e autoconfiança. São sugeridas atividades para serem desenvolvidas ao longo de 40 semanas, abrangendo saúde bucal, compostagem, receitas e brincadeiras variadas. O foco central é obesidade e diabetes e se estende para a saúde e autocuidado. O exercício “O que eu aprendi?” aparecerá com frequência ao longo das semanas, com o intuito de revisar e fixar o que foi trabalhado anteriormente, estabelecendo assim um real aprendizado. Dessa forma, a meta é colaborar na construção de melhores escolhas desde a infância com o intuito de prevenir condições crônicas não transmissíveis (diabetes tipo 2 e obesidade).