



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO

FABIELLY MARTINS KENNE

Ações de promoção da saúde e nutrição com escolares: atividades de educação alimentar e nutricional desenvolvidas no Núcleo de Educação Infantil Municipal Diamantina Bertolina da Conceição em Florianópolis-SC no ano de 2019.

Florianópolis

2021

FABIELLY MARTINS KENNE

Ações de promoção da saúde e nutrição com escolares: atividades de educação alimentar e nutricional desenvolvidas no Núcleo de Educação Infantil Municipal Diamantina Bertolina da Conceição em Florianópolis-SC no ano de 2019.

Trabalho de Conclusão de Curso
de Graduação em Nutrição do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal de Santa Catarina
como requisito para a obtenção do
título de Bacharel em Nutrição
Orientador: Prof. Gilberto Veras Caldeira

Florianópolis

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha Vó Zilá Kenne pelo suporte dado durante toda minha existência, por sempre acreditar em mim e por todo apoio. Ao Ciro Manfrão, meu companheiro, pessoa com quem amo partilhar a vida. Obrigada pelo carinho, a paciência e por sua capacidade de me trazer paz na correria cotidiana. A todos aqueles que de alguma forma estiveram e estão próximos de mim, fazendo esta vida valer cada vez mais a pena. Agradeço ao meu orientador, Gilberto Veras Caldeira por ter aceitado-me no projeto de extensão e pela sua dedicação e atenção, por ter me auxiliado na germinação de ideias e durante todo o processo de desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso. Expresso minha gratidão a todos os profissionais do departamento de nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina por todo o apoio durante a graduação. Agradeço ao NEIM, principalmente a Professora Kátia, pelos ensinamentos, pelo convívio, pelo apoio, pela compreensão e pela amizade ao longo do projeto. As cozinheiras, expresso meu profundo carinho e agradecimento, pois o auxílio delas foi fundamental para as dinâmicas acontecerem.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Kenne, Fabielly

Ações de promoção da saúde e nutrição com escolares:
atividades de educação alimentar e nutricional
desenvolvidas no Núcleo de Educação Infantil Municipal
Diamantina Bertolina da Conceição em Florianópolis-SC no ano
de 2019. / Fabielly Kenne ; orientador, Gilberto Veras
Caldeira, 2021.

51 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências
da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional . 3.
Alimentação Escolar. 4. Nutrição infantil. 5. Alimentação
saudável. I. Veras Caldeira, Gilberto. II. Universidade
Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, GILBERTO VERAS CALDEIRA, professor(a) do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de NUTRIÇÃO, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do (a) aluno(a) FABIELLY MARTINS KENNE, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 10 de Maio de 2021.

Prof. Gilberto Veras Caldeira

Orientador do TCC

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. (BRASIL, 2013). O presente trabalho resulta de atividades desenvolvidas com 28 escolares com faixa etária de 4 a 6 anos de idade, tiveram como finalidade ações de EAN na rede pública, no Núcleo de Educação Infantil Municipal (NEIM) Diamantina Bertolina da Conceição da Prefeitura Municipal de Florianópolis. Durante o período compreendido de março à dezembro de 2019, semanalmente em quatro períodos, ocorria a discussão e execução das propostas com professores, coordenação pedagógica, funcionários e nutricionista, articulando ações da educação infantil, realizando as mesmas em diversos espaços físicos como salas de aula, o espaço físico interno comum e o espaço de lazer externo, tendo como referencial teórico das ações desenvolvidas, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. O desenvolvimento do trabalho educativo com abordagem específica para o público infantil proporcionou a ampliação do conhecimento dos escolares e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição. As atividades apresentaram resultados extremamente positivos, no sentido da reeducação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis por parte dos escolares. As atividades de educação nutricional também envolveram a participação da família, da equipe de educadores e colaboradores da instituição de ensino. A mudança de comportamento alimentar para os escolares alcançou objetivos, como: criou atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajou a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promoveu a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, entre outros. Com as ações deste projeto ocorreu um maior envolvimento dos escolares, seus pais, professores e funcionários da unidade escolar, com questões da promoção da saúde e da alimentação saudável, melhorando este tipo de comportamento.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar Nutricional; Escolares; Alimentação saudável; Alimentação escolar; Oficinas culinárias;

ABSTRACT

Food and nutrition education (EAN) is configured as a continuous and permanent, intersectoral and multiprofessional field of knowledge and practice, which uses different educational approaches. (BRASIL, 2013). The present work is the result of activities developed with schoolchildren aged 4 to 6 years old, aimed at EAN actions in the public network, at the Municipal Childhood Education Center (NEIM) Diamantina Bertolina da Conceição of the Florianópolis City Hall. Weekly in four periods, the proposals were discussed and executed

with teachers, pedagogical coordination, employees and nutritionist, articulating such actions of early childhood education, carrying out the same in different physical spaces such as classrooms, the common internal physical space and the external leisure, with the theoretical framework of the actions developed, the Food and Nutrition Education Reference Framework for Public Policies, of the Ministry of Social Development and Fight against Hunger. The development of educational work with a specific approach for the child audience provided the expansion of the knowledge of students and their families regarding food and nutrition care. The activities showed extremely positive results, in the sense of re-education and training for healthy food choices on the part of the students. Nutritional education activities also involved the participation of the family, the team of educators and employees of the educational institution. The change in eating behavior for schoolchildren achieved objectives, such as: it created positive attitudes towards food and food; encouraged the acceptance of the need for a healthy and diversified diet; promoted the understanding of the relationship between food and health and the development of healthy eating habits, among others. With the actions of this project there was a greater involvement of students, their parents, teachers and school unit employees, with issues of health promotion and healthy eating, improving this type of behavior.

KEYWORDS: Nutritional Food Education; School; Healthy eating; School feeding; Culinary workshops;

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada

FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

MEC – Ministério da Educação

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

NEIM - Núcleo de Educação Infantil Municipal

UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina

LDB - Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional

FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

SUS - Sistema Único de Saúde

DEPAE – Departamento de Alimentação escolar

MS - Ministério da Saúde

FAO - Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

G6 – grupo 6

Sumário

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. JUSTIFICATIVA.....	13
4. METODOLOGIA	14
5. DESENVOLVIMENTO	15
5.1 PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS.....	15
5.2 POLÍTICAS PÚBLICAS	17
5.3 OS PRINCÍPIOS DO MARCO DE REFERÊNCIA DE EAN NAS POLÍTICAS PÚBLICAS	18
5.4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	21
5.4.1. HORTA PEDAGÓGICA	21
5.4.2. DO PLANTIO AO PRATO	23
5.4.3. FEIRA DE ALIMENTOS DO BAIRRO	23
5.4.4 OFICINAS CULINÁRIAS.....	24
5.4.5 OFICINAS BOLO DE ANIVERSÁRIOS	27
5.4.6 OUTRAS DINÂMICAS DE EAN.....	28
6. CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS	39
ANEXOS	41

1. INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. (BRASIL, 2013).

Educação Alimentar e Nutricional constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis. A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. (BRASIL, 2012).

O interesse pelo tema no Brasil surgiu na década de 1940 e, até 1970, esteve relacionada à introdução de alimentos novos para população por interesses econômicos, às publicações voltadas para divulgação de materiais informativos, e à adoção de medidas que privilegiavam a suplementação alimentar e atividades de combate a carências nutricionais específicas. Na década de 1970, por seu turno, houve referência à renda como principal obstáculo à alimentação adequada e nesse período a educação nutricional foi menos destacada nos programas de saúde pública por aproximadamente duas décadas. Percebeu-se a partir de então a relevância assumida pela EAN no âmbito das políticas públicas em alimentação e nutrição. A questão da promoção de hábitos alimentares saudáveis passou a constar nos programas oficiais brasileiros, a exemplo da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), implantada no final da década de 1990, na qual se constata o fomento às ações em alimentação e nutrição, incluindo a perspectiva de acesso universal aos alimentos. Destaca-se ainda que no período de 1990 a 2010 os indivíduos passaram a ser tratados como portadores de direitos e foram então convocados a ampliar seu poder de escolha e decisão. (RAMOS et al. 2013).

A EAN é colocada como um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e de promoção da saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade. (BRASIL, 2012). Abordagens semelhantes constam também na Estratégia Fome Zero, lançada em 2001, que contempla a importância da EAN associada à educação para o consumo e na Política Nacional de Promoção da Saúde, lançada em 2006, que prioriza as ações de promoção da alimentação saudável na qual a EAN aparece como estratégica no seu campo de atuação. O mesmo se observa na Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) sancionada em

2010 com objetivo de assegurar o direito humano à alimentação adequada, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde. (REIS et al., 2013).

Em 2012, no congresso World Nutrition Rio, foi criado o *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas* que é um documento normativo, fruto de uma construção coletiva e participativa de atores de diferentes setores da sociedade brasileira movidos pela crença de que “a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) contribui para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e para a construção de um Brasil saudável.” (BRASIL, 2012).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), instituído no país desde 1955 e reformulado ao longo dos anos, apresenta entre seus objetivos a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de EAN, fomenta a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2015).

Os Núcleos de Educação Infantil devem proporcionar condições de garantia para a manutenção da saúde integral dos escolares, envolvendo aspectos educacionais, sociais, culturais e psicológicos. (BRASIL, 2016).

De acordo com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), a Portaria, nº 1010/06, elaborada conjuntamente pelos Ministérios da Saúde e Educação, tem como finalidade o desenvolvimento de ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar e avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médios e longo prazo. Para tanto, são incentivadas: ações de Educação Alimentar e Nutricional.

A EAN apresenta resultados extremamente positivos quando desenvolvida na infância, pois os primeiros anos de vida são responsáveis pela construção de diversos hábitos, aprendidos a partir da experiência e da observação. A escola tem se mostrado como o ambiente mais favorável para o desenvolvimento de ações em educação nutricional, pois envolve o escolar, o núcleo familiar e a comunidade, influenciando positivamente o comportamento alimentar. Nesse sentido, as ações coletivas são a melhor escolha, sobretudo por promover uma maior participação do usuário no processo educativo, no envolvimento da equipe com o participante e na otimização do trabalho (ROSA et al., 2013).

Atividades lúdicas são consideradas recursos metodológicos e se destacam como uma das maneiras mais eficazes de envolver os alunos nas atividades porque a brincadeira é algo

inerente à criança, configurando em sua forma de trabalhar, refletir e discutir o mundo que a cerca. (Ramos et al., 2013).

O desenvolvimento de um trabalho educativo com abordagem específica para o público infantil proporciona a ampliação do conhecimento das crianças e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição, favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis e valorizando a utilização da alimentação escolar. As atividades de educação devem levar em consideração o perfil nutricional dos escolares, além dos aspectos sociais, culturais e econômicos, promovendo de forma eficaz a formação de hábitos alimentares adequados e prevenção de doenças relacionadas à má alimentação. As crianças descobrem o seu ambiente através dos sentidos, utilizando suas experiências na formação da memória. No contexto da EAN, às crianças em idade pré-escolar têm limitações para compreender o papel dos nutrientes e sua relação com os alimentos, ou sobre o conceito de saúde. No entanto, estratégias que transformem esses conceitos em figuras do imaginário infantil podem auxiliar o processo de aprendizagem.

A proposta do projeto de extensão intitulado: Ações em promoção da saúde e nutrição com escolares no Núcleo de Educação Infantil Diamantina Bertolina da Conceição no qual trabalhei como bolsista no ano de 2019, teve como finalidade desenvolver ações de saúde e nutrição com escolares do grupo 6 (faixa etária de 4 a 6 anos) de um Núcleo de Educação Infantil Municipal (NEIM) no ambiente escolar da educação infantil. No desenvolvimento do referido projeto de extensão, foram implementadas ações de promoção da saúde e nutrição, com foco em ações de EAN, contando com o apoio pedagógico da referida unidade escolar.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver ações de promoção de saúde e nutrição junto aos escolares do Núcleo de Educação Infantil Municipal Diamantina Bertolina da Conceição, no bairro do Rio Tavares – Florianópolis –SC.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o funcionamento do Núcleo de Educação Infantil Municipal (NEIM), por parte da bolsista do curso de graduação em nutrição envolvida no projeto, para que pudesse propor ações de promoção da saúde e nutrição no referido ambiente escolar.

- Identificar no Projeto Político Pedagógico do NEIM Diamantina Bertolina da Conceição, quais os educadores e quais grupos de escolares estavam trabalhando com conteúdos relacionados com a promoção da saúde e a alimentação saudável naquele momento de execução do projeto de extensão.

- Construir e desenvolver propostas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em conjunto com os professores, coordenador pedagógico, funcionários e nutricionista supervisora do trabalho de EAN na unidade escolar, para os escolares da educação infantil da referida unidade escolar.

- Promover e articular ações de saúde e nutrição às ações de educação infantil, ampliando o alcance e o impacto de suas ações relativas aos escolares e suas famílias, otimizando a utilização dos espaços, equipamentos e recursos disponíveis.

3. JUSTIFICATIVA

A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. Observou-se que, apesar da relevância do tema, há um baixo número de publicações na área e que a maior parte foi publicada a partir de 2009.

Quanto ao desafio de desenvolver ações em EAN apesar de sua relevância, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas destaca que ainda é necessário ampliar a discussão sobre suas possibilidades, seus limites e o modo como são realizadas, uma vez que o seu campo de atuação não está claramente definido. Ressalta também a pouca visibilidade das experiências bem-sucedidas, assim como a fragilidade nos processos de planejamento. No contexto escolar, a ausência de referências teórico-metodológicas que subsidiem as práticas de EAN também prevalece. Compreende-se que a formação dos hábitos alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e que têm sua formação iniciada na infância. Avalia-se, nesse contexto, hábito alimentar como um repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo, e se frisa, nesse sentido, que é nessa fase da vida que o indivíduo sai do convívio basicamente familiar e penetra no contexto escolar, no qual experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus hábitos alimentares pelas influências do grupo social e dos estímulos presentes no sistema educacional. Assim, entende-se que a escola apresenta um ambiente privilegiado para programas de EAN e essa conjuntura vem sendo considerada na formulação de políticas públicas em alimentação e nutrição.

Além disso, o projeto justificou-se também na preparação para futuros profissionais de saúde, entre eles os graduandos do curso de nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), para atuarem na atenção básica em saúde com uma visão mais ampliada de saúde, planejando conjuntamente ações de saúde e educação.

4. METODOLOGIA

Primeiramente o projeto de extensão referido baseou-se na observação do funcionamento do Núcleo de Educação Infantil Municipal, identificação do público alvo, levantamento de informações e projetos desenvolvidos ao longo dos anos sobre educação e nutrição. Através da leitura do Projeto Político Pedagógico do NEIM, desmembramento e discussão com a professora regente do grupo 6 (G6) de pré-escolares selecionados foram discutidas atividades e propostas sobre promoção de saúde e alimentação saudável para serem desenvolvidas ao longo do projeto de extensão com o grupo estipulado. O presente trabalho englobou o uso de estratégias e materiais educativos, que objetivou promover encontros dinâmicos, participativos e compreensíveis pela faixa etária do grupo trabalhado, a incorporação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares.

O trabalho baseia-se em ações de alimentação e nutrição que foram desenvolvidas dentro da rede de ensino de Florianópolis. Onde foram executadas atividades previamente discutidas e elaboradas junto com docentes do NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. As atividades foram previamente decididas e elaboradas conjuntamente com os projetos pedagógicos da unidade. O NEIM Diamantina Bertolina da Conceição está localizado na Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura Gonzaga, número 1525, no bairro do Rio Tavares, município de Florianópolis. O horário de funcionamento é das 07h30 às 18h30 sendo dividido em três períodos: matutino, vespertino e integral. A unidade atende cerca de 150 crianças de 1 a 6 anos. Conta com 39 funcionários sendo eles: professores, auxiliares da sala, cozinheiras (2 em cada período), auxiliares de limpeza, vigia, direção administrativa e coordenação pedagógica. Além disso, o NEIM conta também com o apoio de uma nutricionista supervisora do Sepat, uma empresa terceirizada na qual presta serviços para a rede pública, vinculado à Secretaria Municipal de Educação ligado a Prefeitura Municipal de Florianópolis, também contam com duas nutricionistas a nível central no Departamento de Alimentação Escolar (DEPAE).

5. DESENVOLVIMENTO

Os pré-escolares de 2 a 6 anos de idade constituem faixa populacional de grande importância, devido ao processo de maturação biológica por que passam, durante o qual a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação dos hábitos alimentares. Estudos mostram que a correta formação dos hábitos alimentares na infância favorece a saúde permitindo o crescimento e o desenvolvimento normal e prevenindo uma série de doenças crônicas degenerativas na idade adulta (GANDRA, 2000).

Muitos de nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. Dados de investigação sugerem que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação. O papel da família e da equipe da escola na alimentação e na educação nutricional das crianças é, portanto, inquestionável e assume particular importância uma vez que pode oferecer uma aprendizagem formal a respeito do conhecimento de alimentação saudável. (MARIN, BERTON, SANTO, 2009)

A educação alimentar aplicada às crianças pré-escolares apresenta alguns objetivos, como: criar atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

5.1 PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) caracteriza-se atualmente pela sua indispensabilidade e relevância diante dos problemas causados por práticas alimentares inadequadas. Nesse sentido, emerge como um dos eixos orientadores das atuais políticas públicas brasileiras de segurança alimentar e nutricional (SAN).

A concepção de EAN, como um campo de conhecimento e de prática, adquiriu contornos mais definidos e precisos a partir do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, que a considera “estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos” (BRASIL, 2012), notadamente, o sobrepeso, a obesidade e as DCNTs. Porém, sua importância estratégica também converge para a garantia do Direito Humano e Alimentação Adequada (DHAA). Em se tratando de prática, incontáveis experiências se desenvolvem Brasil afora, envolvendo diferentes setores, instituições, profissionais, metodologias e espaços de execução. Em 2006, por meio da Portaria Interministerial nº 1.010, os Ministérios da Educação e da Saúde

instituíram as “Diretrizes para a promoção da alimentação saudável na educação básica, redes pública e privada”, sendo a EAN afirmada como um dos eixos prioritários de ação. Mais recentemente, em 2018, a Lei nº 13.666, alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) para incluir educação alimentar e nutricional como tema transversal no currículo escolar. Dessa forma, a EAN vai entrando no espaço escolar tanto pela norma jurídica quanto por ações pedagógicas que se expressam e se destacam tanto em termos quantitativos quanto qualitativos.

O PNAE foi um grande propulsor da educação nutricional, o fortalecimento da EAN culminou na promulgação da Lei Nº 11.947/2009 que prevê: “A inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional” (BRASIL, 2019). A lei que inclui a EAN nos currículos escolares – Lei nº 11.947/2009, também aponta outras medidas relacionadas à EAN como o consumo de alimentos oriundos da agricultura familiar local na merenda escolar, bem como os parâmetros que orientam a construção do cardápio que será oferecido aos escolares.

A escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma excelente alternativa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, não apenas por fornecer uma parcela dos nutrientes que os alunos necessitam diariamente, mas também pela possibilidade de se constituir em espaço educativo, ao estimular a integração de temas relativos à nutrição ao currículo escolar.

O PNAE que regulamenta a alimentação oferecida aos escolares e outras ações tem entre seus objetivos a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de EAN. Desta forma, a escola “tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável” (RAMOS, SANTOS e REIS, 2013).

A rotina e a prática profissional do nutricionista estão desenhadas, independentemente de sua área de atuação, pelo exercício da dietética. As atividades de EAN no PNAE que é de competência ao nutricionista abrangem a avaliação do estado nutricional dos estudantes atendidos pelo PNAE; a identificação de indivíduos com necessidades nutricionais específicas; a realização de ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, articuladas com a coordenação pedagógica da escola; o planejamento e a coordenação da aplicação do teste de aceitabilidade; a elaboração e implantação do Manual de Boas Práticas de acordo com a realidade de cada unidade escolar; a interação com os agricultores familiares e empreendedores

familiares rurais de forma a conhecer a produção local, inserindo estes produtos na alimentação escolar; o planejamento e acompanhamento dos cardápios da alimentação escolar, entre outras.

Vale ressaltar, que a escola pode trabalhar para que a consciência sustentável formada nos alunos possa chegar até as famílias, a outros grupos sociais e a ambientes frequentados por estes estudantes. Além disso, implica na construção de um ambiente em que o aluno possa “vivenciar” o que aprendeu sobre desenvolvimento sustentável. Em algo no qual ele possa se espelhar. A alimentação em grupo, principalmente nas creches, favorece a modificação de hábitos alimentares, por facilitar a aceitação de novos alimentos, sendo importante a implantação de programas de educação nutricional nestas instituições para promover uma melhora na qualidade da alimentação infantil.

5.2 POLÍTICAS PÚBLICAS

Analisa-se as ações governamentais empreendidas no campo da educação alimentar e nutricional nos Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) e de Combate à Pobreza, do Ministério da Saúde (MS) e do Ministério da Educação (MEC), órgãos que têm formulado tais políticas.

Considera-se ainda que, a partir de 2006, a educação alimentar e nutricional foi alvo de reflexão e debate, ocorrendo eventos específicos para tal fim. No âmbito do MDS, é destacado que educação alimentar e nutricional enquanto ação governamental, prevista como uma “ação estruturante” na Estratégia Fome Zero, desempenhando uma função estratégica para a promoção da segurança alimentar e nutricional em todas as suas dimensões, percorrendo desde a produção até o consumo dos alimentos, considerando aspectos éticos, culturais, socioeconômicos e regionais, entre outros, na promoção de hábitos alimentares adequados e saudáveis. (SANTOS LAS, 2010). A EAN tem espaço nas políticas públicas de saúde instituídas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 1990 com a implementação da Lei Orgânica de Saúde – Lei° 8.080. Embora seja uma política de saúde pública, ela transpassa os serviços hospitalares e ambulatoriais podendo ocorrer em vários outros espaços onde seja possível a execução de práticas educativas para a população brasileira.

O histórico Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), desenvolvido pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), do Ministério da Educação, tem sofrido inúmeras alterações no seu aparato legal propiciando cada vez mais a incorporação da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar como uma importante meta. Inúmeros projetos em parceria com outros órgãos focalizam esta ação e, juntamente a ela, a educação

alimentar e nutricional a exemplo: “Dez Passos para Alimentação Saudável a Escola”, em parceria com o Ministério da Saúde, “Projeto Criança Saudável Educação Dez” com o Ministério do Desenvolvimento Social, “Projeto Alimentação Saudável nas Escolas” com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Projeto Educando com a Horta Escolar, juntamente com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação – FAO . É também uma meta desejada a incorporação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando por todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares, o que foi previsto nos documentos que regem o Programa.

No setor saúde, as abordagens sobre a EAN avançaram consideravelmente, tanto no que diz respeito à sua concepção, mas também à valorização enquanto tema da política pública. A importância da EAN se justifica nesse momento em que vivenciamos a transição nutricional caracterizada como o “conjunto de mudanças dos padrões nutricionais, modificando a dieta e se correlacionando com mudanças sociais, econômicas, demográficas e relacionadas à saúde, o que geralmente está associado à obesidade” (POPKIN, 2012). Nesse cenário de transição, condições como desnutrição energética proteica e patologias infectocontagiosas declinaram, ao passo que as doenças crônicas não transmissíveis se proliferam acometendo grande parte da população causando comorbidades e mortalidade.

A proposta de incluir a EAN como tema transversal no currículo do Ensino Fundamental e Médio tem foco no trabalho preventivo das doenças causadas por alimentação inadequada, como obesidade, sobrepeso, doenças cardiovasculares, dislipidemias e diabetes. A escola se configura como um espaço de dialogicidade, que se propõe desenvolver a autonomia do sujeito como enfoque na problematização promovendo uma reflexão sobre si e suas práticas alimentares (SANTOS, 2013). Levando em consideração as abordagens sobre EAN, a escola pode e deve ser um espaço de promoção à saúde através da EAN.

5.3 OS PRINCÍPIOS DO MARCO DE REFERÊNCIA DE EAN NAS POLÍTICAS PÚBLICAS

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas engloba os princípios organizativos dos diversos campos de prática em nove princípios, que devem ser atendidos nas diferentes estratégias de EAN, de acordo com o setor em que se encontra (BRASIL, 2012).

I. Sustentabilidade social, ambiental e econômica

A EAN quando promove a alimentação saudável refere-se à satisfação das necessidades alimentares dos indivíduos e populações, no curto e no longo prazos, que não implique o sacrifício dos recursos naturais renováveis e não renováveis e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania.

II. Abordagem do Sistema Alimentar, na sua integralidade.

A EAN, deve abranger desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. As ações de EAN envolvem temas e estratégias relacionadas a todas estas dimensões de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas conscientes, mas também que estas escolhas possam, por sua vez, interferir nas etapas anteriores do sistema alimentar.

III. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

A EAN deve considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência. Respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar de nossa população, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais. As ações de EAN devem contemplar as práticas e os saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais, bem como diferentes escolhas alimentares, sejam elas voluntárias ou não.

IV. A comida e o alimento como referências: Valorização da culinária enquanto prática emancipatória.

A EAN deve abranger as escolhas alimentares para além de nutrientes pois estes trazem significados e aspectos simbólicos, quando aborda estas múltiplas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares. A prática culinária estimula o

exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação assim como também proporciona autonomia ao indivíduo.

V. A promoção do autocuidado e autonomia

A promoção ao autocuidado é um dos aspectos do viver saudável. Ações de EAN voltadas para o próprio indivíduo ou ao meio ambiente favorecem a adesão das pessoas às mudanças necessárias ao seu modo de vida, tornando cada ser humano agente produtor de sua própria saúde.

VI. A educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos.

As ações de EAN precisam estar presente ao longo do curso da vida respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresenta, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa na adolescência e idade adulta. O fortalecimento da participação ativa dentro dessas demandas ampliam os graus de autonomia para as escolhas e para as práticas alimentares, aumentando a capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida. Neste sentido, a EAN deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de conhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas

VII. A diversidade nos cenários de prática

As estratégias e os conteúdos de EAN devem ser desenvolvidos de maneira coordenada e utilizar abordagens que se complementem de forma harmônica e sistêmica. Essas ações devem ocorrer em diversos cenários de práticas para diferentes grupos populacionais, se adequando às especificidades do local e da população trabalhada

VIII. Intersetorialidade

As ações de EAN devem apresentar articulação dos distintos setores governamentais, de forma que se corresponsabilizem pela garantia da alimentação adequada e saudável. O processo de construção de ações intersetoriais implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas, permitindo novas possibilidades de soluções inovadoras mais efetivas e eficazes em prol da qualidade da alimentação e da vida.

IX. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

O processo de planejamento e implementação das ações de EAN é imprescindível para a eficácia, efetividade, impacto e sustentabilidade das iniciativas. O diagnóstico local precisa ser valorizado, no sentido de propiciar um planejamento específico, com objetivos delineados, para que possam alcançar os resultados esperados. O processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios.

5.4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O ambiente da escola parece ser um espaço que reúne condições únicas para a aquisição de práticas alimentares saudáveis, desde que reúne indivíduos em seus estágios iniciais de formação e educadores (DOMENE, 2008)

É importante salientar, que a formação dos hábitos alimentares inicia-se desde a gestação e a amamentação, e sofre modificações de acordo com os fatores fisiológicos e ambientais a que as crianças serão expostas durante a infância. Entretanto, a infância é o período de formação dos hábitos alimentares o que justifica a importância da educação nutricional, visando à promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta.

As atividades foram desenvolvidas levando em conta a faixa etária do grupo em questão. Além disso, todas as atividades apresentaram material didático e processos lúdicos para que pudessem ser entendidas pelo público alvo, levando consciência para construção de hábitos alimentares que propiciem boas escolhas, gerando saúde e qualidade de vida.

No contexto do presente trabalho, foram descritas ações de EAN que foram desenvolvidas com escolares do grupo 6 do NEIM mencionado, dentre elas:

5.4.1. HORTA PEDAGÓGICA

Princípios do Marco de Referência: I, II, VI, VII, VIII

A experiência trata-se da criação da horta escolar, no qual fica localizada nas dependências do NEIM. Seu objetivo foi informar as crianças sobre o processo de plantio e aprendizagem, inserir a alimentação saudável no currículo escolar, a partir da formação docente e do envolvimento da comunidade escolar, tendo a horta como um espaço pedagógico vivo. A horta é articulada como um espaço privilegiado que possibilita trabalhar conceitos,

procedimentos e atitudes relacionados à EAN. Ou seja, instrumento de aprendizagem que permita despertar na criança uma conscientização entre as pessoas e o meio ambiente, a fim de ajudar a prevenção e utilização saudável do meio ambiente, bem como o consumo de alimentos benéficos para a saúde. A atividade convida toda a comunidade escolar a buscar alternativas e ações sustentáveis ao meio ambiente para a promoção da alimentação escolar saudável e de qualidade. Vale ressaltar que a horta representa uma metodologia bastante sugestiva para a compreensão dos benefícios alimentares e a aquisição de hábitos saudáveis para o dia a dia da alimentação escolar e familiar.

O planejamento da dinâmica foi feito junto ao projeto político pedagógico com a professora regente da turma onde foram definidas as datas, materiais a serem utilizados, tarefas e organização de todo o processo. Em seguida, foram escolhidas que mudas seriam plantadas. Foram plantadas mudas de alface. No primeiro momento da atividade as crianças foram colocadas em círculo dentro da sala de aula e foi explicado com um cartaz como se realiza o plantio, foi explicado a importância da terra, do sol, da água e do cuidado com as plantas. Em seguida os alunos foram para a área externa realizar a dinâmica e construíram a horta suspensa. A educação nutricional juntamente com educação ambiental são tópicos importantes a serem absorvidos pelas crianças, explorar sua relação com a natureza e os impactos que suas ações podem causar no sentido ecológico. Por fim, o caráter multidisciplinar desta ação permitiu às crianças a compreensão e a interação com o processo de plantio, além de uma conversa sobre a importância da alimentação equilibrada priorizando alimentos in natura. Vislumbra-se a necessidade de continuidade da ação, visando a manutenção da horta.



Imagem 01: Explicação em sala de aula sobre plantio de mudas no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

Imagem 02: Plantio de mudas na horta vertical. NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

5.4.2. DO PLANTIO AO PRATO

Princípios do Marco de Referência: I, V, VI, VII, VIII

A atividade teve início com uma conversa em sala com as crianças discutindo o valor nutricional do feijão. Em seguida, foram orientados sobre o cultivo de uma semente de feijão em algodão na sala de aula e convidados a acompanhar o brotamento da semente. Esta primeira parte da atividade foi feita dentro de caixas de papelão e observada germinação da semente. Após os brotos dos feijões crescerem em sala de aula na caixa de papelão, foi sugerido para as crianças fazerem o plantio na horta do NEIM. Cada criança plantou sua muda, onde acompanharam o seu crescimento até que pudesse acontecer a colheita da vagem de feijão. As vagens foram colhidas na horta do NEIM, higienizadas e servidas no almoço.

Essa dinâmica proporcionou ao grupo, o acompanhamento de um alimento desde o plantio até o consumo, as crianças vivenciaram o processo e puderam interagir com o alimento que eles mesmos plantaram, gerando autonomia, incentivo ao cultivo de hortas e consumo de alimentos in natura ou minimamente processados.



Imagem 03: Explicação sobre plantio de feijão no algodão em sala no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

Imagem 04: Colheita de vagem de feijão no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

5.4.3. FEIRA DE ALIMENTOS DO BAIRRO

Princípios do Marco de Referência: I, II, III, VI, VII, e VIII

Trata-se de uma proposta que teve como objetivo aproximar as crianças de alimentos saudáveis disponíveis na feira de alimentos do bairro, frisando a importância de uma alimentação variada e colorida. A feira estava localizada próximo ao NEIM e os passeios até a

mesma ocorreram nas terças-feiras com o auxílio da professora regente, auxiliar de sala e bolsista do projeto de extensão. Este momento foi muito enriquecedor, pois contribuiu para ampliar o olhar quanto a variedade de frutas e legumes que podem fazer parte da alimentação diária das crianças, isso as aproximou de alimentos que devem fazer parte da dieta, aumentando a consciência para fazerem boas escolhas alimentares. Nesta atividade a turma foi dividida em dois grupos (por conta da quantidade de crianças) cada grupo visitou a feira de alimentos quinzenalmente, ou seja, um grupo por semana. Os grupos se dirigiram até o local conforme a divisão da semana, contudo, anterior à isso foi discutido em sala de aula o que seria comprado, ressaltando o valor nutritivo. Os alimentos comprados foram usados em oficinas culinárias (que serão citadas nos próximos tópicos) juntamente com a ajuda das crianças ou como sobremesa (frutas) in natura.



Imagem 05: Atividade ida a feira de alimentos bairro com escolares do NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

Imagem 06: Atividade ida a feira de alimentos bairro com escolares do NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Abril de 2019.

5.4.4 OFICINAS CULINÁRIAS

Princípios do Marco de Referência: IV, V, VI, VII e VIII

A estratégia escolhida para envolver os alunos para o consumo de refeições saudáveis foi a oficina culinária, a qual oferece um ambiente favorável à transmissão de informações e a sua proposta envolve convívio social nas elaborações, além da estimulação sensorial e visual, e consequentemente maior facilidade para modificar os hábitos alimentares (CASTRO et al.2007).

As práticas de oficinas culinárias influenciam crianças e adolescentes no conhecimento de práticas alimentares saudáveis através de aulas que são essenciais para mudanças no estilo de vida. O conhecimento de diferentes alimentos é fundamental para adquirir uma alimentação diversificada, o que por sua vez constitui um dos fatores primordiais para uma alimentação saudável (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010).

Um estudo realizado sobre culinária como um método educativo dirigido a adolescentes e profissionais da saúde e educação, mostrou que oficinas culinárias além de incentivar a autonomia e proporcionar uma experiência criativa, propiciam também a reflexão sobre a relação construída com o comer e o preparar a comida ao longo da vida. Essa opção também permite a realização de ações educativas que valorizam os aspectos simbólicos da alimentação e o ato culinário como prática social (CASTRO et al, 2007).



Imagem 07: Oficina culinária de bolo de maçã no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Maio de 2019.

Imagem 08: Oficina culinária de bolo de maçã no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Maio de 2019.

Foram desenvolvidas as seguintes oficinas culinárias como método lúdico de aprendizagem, interação com o alimento e educação alimentar e nutricional:

a) Biscoito de coco

Foi desenvolvida a receita de biscoito de coco (anexo 1) com o auxílio das crianças. O primeiro passo foi a compra do coco na feira de alimentos pelo grupo, onde os mesmos provaram a água do próprio coco. Posterior a isso, com o auxílio das crianças a receita dos biscoitos foi executada. O coco foi ralado juntamente das crianças, colaborando para o entendimento da importância do consumo de alimentos in natura, manifestando assim, possibilidades de desejo por uma alimentação mais nutritiva e saudável.

a) Suco de uva

As uvas foram compradas pelas crianças na feira, em seguida, foram orientadas quanto ao processo de higienização da fruta e sua importância. Posterior a isso, as uvas foram batidas no liquidificador juntamente com água e depois servidas como suco para o grupo degustar (anexo 2).

b) Torta de legumes

A ideia sobre a preparação desenvolvida trouxe como embasamento a negação que algumas crianças tinham de provar “alimentos novos” e a torta despertou a curiosidade do grupo, pelas cores presentes na receita (anexo 3) devido aos ingredientes, fazendo que todos provassem, ou seja, teve uma resposta positiva imediata. Este incentivo quanto ao consumo de legumes, verduras e vegetais deve ser feito de forma diária para que as crianças criem hábitos saudáveis no seu cotidiano.

c) Salada de fruta

As frutas foram compradas pelas crianças na feira de alimentos, essas frutas foram escolhidas e sugeridas pelo grupo em uma roda de conversa na sala de aula. Com os alimentos comprados foi feita salada de frutas para ser consumida como sobremesa após almoço (anexo 4).

d) Espetinho de carne

Foi desenvolvido um projeto por uma Professora do Neim, este projeto teve como o objetivo apresentar alguns conhecimentos de história e alimentação ao longo da existência humana. O projeto propiciou conhecimento sobre a história da escrita, através da descoberta das primeiras linguagens escritas, a interação com o alimento e recursos oferecidos da época. Na era dos “Homens das cavernas” que fazia parte do projeto do NEIM, foram trabalhados os aspectos da alimentação da época e realizados espetinhos de carne para as crianças provarem. Ao longo da atividade foram discutidos a importância dos nutrientes presentes na carne e a moderação em que deve ser consumida (anexo 5).

d) Espetinho de frutas

As crianças foram até à feira de alimentos e compraram as frutas acordadas em aula, ao retornarem para a sala, as frutas foram higienizadas e espetadas em palitos. Os espetinhos foram servidos após o almoço como sobremesa (anexo 6).

e) Torta de atum com brócolis

A preparação da receita foi desenvolvida com a ajuda das crianças em sala de aula, onde cada uma contribuiu de alguma forma colocando os ingredientes e/ou misturando a massa. O brócolis foi comprado na feira pelo grupo, higienizado e em seguida incorporado na receita (anexo 7).

f) Cachorro quente de cenoura

Para auxiliar na introdução de alimentos saudáveis na rotina das crianças, foi desenvolvido junto delas, a elaboração da preparação de cachorro-quente, onde houve a substituição da salsicha pela cenoura. A oficina culinária teve como objetivo inserir vegetais na alimentação das crianças. Foi discutida a importância dos nutrientes que estavam presentes nos alimentos e citado sobre os malefícios dos alimentos ultraprocessados como é o caso da salsicha. O molho do cachorro quente foi feito pelas cozinheiras do NEIM e os pães foram disponibilizados pelo NEIM (anexo 8).

g) Sanduíche natural

A construção do sanduíche foi feita junto das crianças. Dentre os ingredientes, foi utilizado alface que foi colhida pelas crianças na própria horta pedagógica do NEIM, como acompanhamento do sanduíche foi feito suco com maracujá que as crianças compraram na feira. E no final da atividade foi realizado piquenique na área externa da sala (anexo 9).

h) Sorvetes de frutas

Como opções de sobremesas saudáveis e refrescantes foram desenvolvidas duas receitas de sorvetes de frutas, sendo as frutas: uva e manga (anexo 10). O objetivo das receitas foi ampliar o leque de receitas de sobremesas que possam fazer parte da dieta das crianças e que sejam ricas em nutrientes e beneficiem o desenvolvimento infantil. A manga foi comprada pelas crianças na feira.

i) Mini pizza

A atividade foi feita junto das crianças e teve como objetivo ampliar a interação com o alimento, mostrar como uma pizza é preparada, incentivar pais e responsáveis a preparar lanches em domicílio. A massa foi preparada com o auxílio delas e a montagem também. Em seguida as mini pizzas (anexo 11) foram para o forno.

5.4.5 OFICINAS BOLO DE ANIVERSÁRIOS

Princípios do Marco de Referência: IV, V, VI, VII e VIII

Durante o ano letivo, ao longo do projeto de extensão, foi acordado com as crianças que seriam realizadas “Oficinas Culinárias em comemoração aos aniversariantes dos meses respectivos”. Sendo

assim, todos os meses foram executadas Oficinas Culinárias de bolos, priorizando o uso de frutas nas receitas dos mesmos. Os bolos preparados foram: bolo de milho (anexo 12), bolo de maçã (anexo 13), bolo de laranja (anexo 14), bolo de uva (anexo 15), bolo de melancia (anexo 16) e bolo de amora (anexo 17), sendo que a amora utilizada foi colhida pelas crianças no próprio NEIM de uma amoreira que lá se encontrava. Antes das crianças iniciarem as oficinas culinárias, foram realizadas conversas sobre a importância da escolha de alimentos saudáveis na fase de desenvolvimento que se encontram. As atividades ocorrem na sala de aula da turma do G6, ao iniciarmos cada uma das atividades as crianças eram orientadas sobre a higienização das mãos e em seguida recebiam uma touca para proteção dos cabelos e um avental. Ao início de cada dinâmica era realizada uma breve apresentação a respeito dos ingredientes que constavam na mesa para a preparação dos bolos.



Imagem 09: Oficina culinária de bolo de aniversários no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Maio de 2019.



Imagem 10: Oficina culinária de bolos de aniversários no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Maio de 2019.

5.4.6 OUTRAS DINÂMICAS DE EAN

A) Semáforo de alimentos

Princípios do Marco de Referência: V, VI, VII, VIII

A atividade ensina de forma lúdica sobre o consumo de determinados alimentos, onde as crianças são questionadas quanto a frequência em que são ingeridos e quais os impactos pode causar na saúde das mesmas. O objetivo desta atividade foi auxiliar as crianças na classificação dos alimentos em categorias de acordo com as suas propriedades nutricionais em termos quantitativos e qualitativos no que concernem os teores de proteína, sal, açúcar e gordura. Trazendo informações importantes para ajudar as crianças a fazerem escolhas alimentares

adequadas e contribuindo assim para os desenvolvimentos físicos, intelectuais e emocionais das mesmas.

No primeiro momento da dinâmica, foi explicado para a turma sobre a diferença entre os alimentos in natura, processados e ultraprocessados, com auxílio de imagens de alimentos e/ou recortes de imagens de encartes de supermercados. Foram entregues as imagens para as crianças, onde estas deveriam colocar as imagens em algum dos três cartazes disponibilizados em três cores: verde, amarelo e vermelho, cada um representando um tipo de processamento do alimento. A cor verde está relacionada com os alimentos in natura, a cor amarela com os alimentos processados e a cor vermelha com os alimentos ultraprocessados, indicando os alimentos que devem ser evitados no consumo alimentar diário. As cores tiveram a seguinte orientação:

- VERDE indicou os alimentos que podem ser consumidos diariamente como, por exemplo, frutas e legumes, iogurtes, leites (sem adição de açúcar), queijo, cereais (pão), arroz, massas, leguminosas e água.

- AMARELO indicou os alimentos que podem ser consumidos, com moderação, tais como, manteiga, carne e peixe.

- VERMELHO indicou os alimentos que devem ser evitados, tais como sucos artificiais e refrigerantes, salgadinhos, embutidos em geral, margarina, doces que contenham excesso de açúcares, caramelos, bolachas e biscoitos. Foram escolhidos alguns alunos no final da atividade para explicar o que cada cor significa e onde seria colocado alguns alimentos que ainda faltavam para colar no cartaz que eles construíram.



Imagem 11: Atividade semáforo de alimentos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

Imagem 12: Atividade semáforo de alimentos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

B) Oficina de Sucos Coloridos

Princípios do Marco de Referência I, IV, V, VI, VII, VIII

O objetivo dessa atividade foi estimular o aumento do consumo de sucos naturais no dia-a-dia das crianças. Primeiramente, as mesmas foram até a feira de alimentos e selecionaram as frutas. Retornando para a sala de aula foram orientadas sobre a higienização das frutas antes do preparo e quanto à importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras, ressaltando seus valores nutritivos. As receitas (anexo 18) foram desenvolvidas em sala de aula, as crianças foram questionadas sobre o consumo dos ingredientes e seus benefícios. Foram feitos sucos de 3 cores diferentes, todo o grupo degustou e deu sua opinião.



Imagem 13: Oficina de sucos coloridos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

Imagem 14: Oficina de sucos coloridos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

C) Cinema - EAN

Princípios do Marco de Referência II, IV, V, VI, VII

A proposta de vídeos educativos com temas que abordam de maneira didática e lúdica sobre educação alimentar e nutricional, os vídeos escolhidos foram assistidos nas sextas-feiras que é realizado o “dia do cinema” com a turma G6. Os vídeos foram selecionados de acordo com a faixa etária para que todas as crianças pudessem compreender e absorver o máximo de conteúdo possível. Os vídeos selecionados abordaram a importância do consumo de água, bem

como a importância do consumo de verduras, legumes e frutas e também um alerta sobre o consumo de doces em excesso.



Imagem 15: Cinema com conteúdo de EAN no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

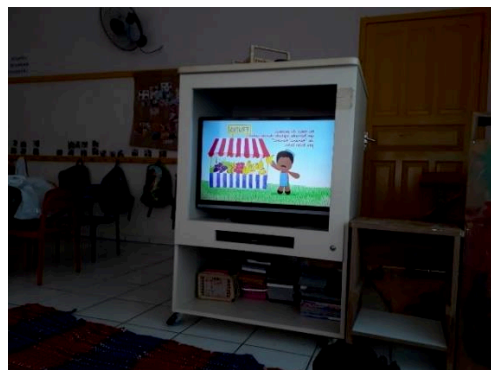


Imagem 16: Cinema com conteúdo de EAN no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Junho de 2019.

D) Saladometro

Princípios do Marco de Referência: III, IV, V, VI, VII e VIII

O nome da dinâmica desenvolvida teve a intenção de dar a ideia de "medir o consumo de saladas". Os objetivos da atividade foram incentivar o consumo de alimentos vegetais favorecendo as escolhas saudáveis durante as refeições, demonstrando a importância do consumo de saladas e frutas, especialmente na hora do almoço, reduzir o desperdício de saladas, frutas e guarnições a base de vegetais durante o almoço no NEIM.

Os materiais de apoio que foram utilizados foram: papel pardo, figuras de vegetais, nome das crianças e cola. A construção foi feita antes das crianças chegarem na sala de aula, onde já estavam colados os nomes de todas as crianças um ao lado do outro. As figuras dos vegetais estavam de acordo com o cardápio do NEIM e conforme as crianças foram consumindo os mesmos no almoço as figuras foram coladas nos seus respectivos nomes, foi feita uma análise durante 3 semanas em relação ao consumo que estava demonstrado no "saladometro", a criança que consumiu mais saladas recebeu um jogo de educação nutricional para levar para casa no final de semana no término da dinâmica.



Imagem 17: Construção da atividade “saladômetro” no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

Imagem 18: Construção da atividade “saladômetro” no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

E) Teatro com dedoches - Cesta da Dona Maricota

Princípios do Marco de Referência: IV, V, VI, VII, VIII, IX

A atividade teve como objetivo fixar a atenção do grupo, visando um processo de aprendizagem sobre o tema proposto. O teatro abordou de forma lúdica e educativa sobre os benefícios dos alimentos apresentados em forma de dedoches. Foi salientado sobre vitaminas, minerais e outros nutrientes que fazem parte do desenvolvimento saudável das crianças, com objetivo de apresentar novas formas de alimentação saudável e incluir no seu cotidiano. No primeiro momento foi contada a história “Cesta da Dona Maricota” (anexo 19) através da bolsista do projeto de extensão, a história teve algumas adaptações literárias, foram usados dedoches de frutas para a encenação da história. Após o conto, foram distribuídas folhas e solicitado que as crianças pintassem os personagens da história que mais lhe chamaram atenção.

F) Dado Nutricional

Princípios do Marco de Referência: IV, V, VI, VII, VIII, IX

A finalidade da dinâmica foi aumentar a interação com o grupo, dando autonomia para cada criança responder algumas perguntas e mostrar seu conhecimento sobre alimentos que foram expostos no jogo. Foram colocadas figuras de alimentos (saudáveis e não saudáveis) nos 6 lados do dado. Uma criança de cada vez jogou o dado para cima e em seguida falou sobre o alimento que o dado mostrava, apresentando assim seus conhecimentos e mostrando para os amigos ao redor. Foi discutido sobre nutrientes e benefícios e/ou malefícios de cada alimento.



Imagem 19: Atividade com dado nutricional no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

Imagem 20: Atividade com dado nutricional no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

G) Colorindo sabores

Princípios do Marco de Referência II, V, VI, VII e VIII

As crianças foram divididas em grupos na sala de aula, onde foram dispostas em carteiras com algumas figuras para colorir. Nessas figuras, continham alimentos in natura e alguns alimentos industrializados. Foi pedido às crianças que escolhessem algum alimento, que costumavam consumir em casa e/ou na escola. Após essa escolha dos alimentos, foi disponibilizado um tempo para que pudessem colorir as figuras destes, tendo como objetivo uma análise superficial do consumo alimentar do grupo.



Imagem 21: Atividade colorindo sabores no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

Imagem 22: Atividade colorindo sabores no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

H) Reconhecendo os alimentos através dos sentidos

Princípios do Marco de Referência II, IV, V, VI, VII

A alimentação é um processo complexo, aprendido e aprimorado, que depende de condições físicas e do desenvolvimento da criança, assim como das suas habilidades orais e sensoriais para interpretar e interagir com o alimento. Essa complexa função envolve além dos aspectos orgânicos da criança, mas também emoções, motivação, o contexto social, familiar e ambiental da criança e de seu cuidador. (Junqueira, 2017)

É por meio desses sentidos que nos relacionamos com o mundo e com as pessoas. A atividade teve como objetivo o reconhecimento dos alimentos através dos sentidos: tato, olfato e paladar. Foram realizadas duas atividades com foco nos sentidos do grudo, sendo elas:

Atividade 1: Foram separadas 3 bandejas, onde cada uma representava um sentido: tato, olfato e paladar. Em cada uma das bandejas foi colocado um alimento que fosse possível reconhecer através dos sentidos. Por exemplo: para a bandeja do olfato utilizou-se: cravo, canela, café, bergamota, maracujá, hortelã e alho; Para a bandeja do paladar: banana, uva, bergamota, maçã e tomate cereja; e para bandeja do tato: alho, cravo, banana, couve, maçã, uva, carambola e beterraba. Cada criança teve sua vez para tentar adivinhar o alimento que estava tentando reconhecer. Como incentivo para que as crianças utilizassem seus sentidos, as mesmas tiveram seus olhos cobertos antes de sentirem os alimentos. Ao final, o grupo foi reunido e foram feitas perguntas sobre os alimentos sentidos, como: Qual é o nome desse alimento? Você conhece esse alimento? Você já comeu? Você gosta desse alimento? Você consome em casa? Durante a dinâmica, as crianças foram incentivadas a provar o alimento.

Atividade 2: A atividade auxiliou no desenvolvimento da capacidade das crianças de reconhecerem e memorizarem cada alimento proposto. As crianças foram divididas em dois grupos, em seguida, seus olhos foram cobertos. Uma fruta desconhecida pelo participante da dinâmica foi ingerida e com os olhos vendados recebeu a seguinte pergunta: “O que é o que é?”. Todas as crianças puderam tocar e cheirar o alimento para aumentar as possibilidades de acertar o nome através dos sentidos. O jogo continuou até que todas as crianças tivessem participado pelo menos uma vez.



Imagem 23: Atividade “O que é? O que é?” no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

Imagem 24: Atividade descobrindo os alimentos através dos sentidos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Julho de 2019.

I) Origem dos alimentos

Princípios do Marco de Referência I, II, VI, VII, VIII

A atividade teve como objetivo ilustrar de onde vêm os alimentos, a importância dos alimentos in natura, como e o quanto os alimentos industrializados impactam na nossa saúde e verificar o conhecimento das crianças frente cada alimento exposto. Foi elaborado um cartaz identificando diferentes espaços de onde poderiam vir os alimentos (árvore, horta, pasto, águas, indústria, etc). Em seguida as crianças foram questionadas de onde vinham as frutas, leite, carnes, salgadinhos, doces (sorvete, balas...). Conforme as figuras apresentadas, cada uma estava sendo colada no cartaz com sua origem. Ao longo da atividade foi falado sobre os benefícios e malefícios dos alimentos citados. Ao final da dinâmica foi realizada roda de conversa ressaltando a origem dos alimentos, valorizando os alimentos in natura e relacionando-os com a oferta da alimentação escolar. Por fim, o cartaz ficou exposto na sala de aula para maior compreensão diária.



Imagem 25: Atividade Origem os alimentos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Agosto de 2019.

Imagem 26: Atividade Origem os alimentos no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Agosto de 2019.

J) De onde vêm os alimentos?

Princípios do Marco de Referência V, VI, VII, VIII

A atividade teve como embasamento parte do entendimento, a dinâmica anterior. Onde foi mostrado de forma ilustrativa e lúdica sobre o processo básico de um alimento industrializado e o impacto que esses alimentos podem causar na saúde das pessoas.

Uma maquete foi construída pela bolsista do projeto de extensão, onde ilustrava uma fábrica e uma plantação de batata. A ilustração mostrava um caminhão fazendo a colheita da batata in natura, onde o mesmo se dirigia até uma indústria, o caminhão entrava na fábrica com as batatas in natura e saía do outro lado com batatas chips. Ao longo da atividade foi feita uma roda de conversa e discutido sobre o alto teor de gordura e produtos químicos que são utilizados na maioria dos produtos processados.



Imagem 27: Atividade “De onde vêm os alimentos?” no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Agosto de 2019.

Imagem 28: Atividade “De onde vêm os alimentos?” no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Agosto de 2019.

K) Plantio de brócolis

Princípios do Marco de Referência I, II, IV, VI, VII, VIII

Caracterizou-se por uma dinâmica de plantio em sala de aula, onde o grupo retomou seus conhecimentos da atividade da horta pedagógica (item 5.4.1), nesta atividade cada criança levou sua planta para cultivar em casa. A atividade teve como objetivo ressaltar a importância do cultivo de hortas e aumentar a interação com os alimentos desde o plantio. Hortas têm sido reconhecidas como uma estratégia de promoção da saúde e da educação efetiva que possibilitam um aprendizado significativo sobre temas como sistemas alimentares, alimentação saudável, ecologia e cultura regional. Anterior ao dia da atividade foi pedido para os pais/responsáveis caixas de leite vazias para serem usadas como vasos para as plantas. As crianças decoraram seus vasos com tinta e desenhos. Em seguida, cada criança colocou terra adubada em seu vaso e plantou uma muda de brócolis. Além disso, foi comprado na feira de alimentos pelas crianças brócolis e servido junto do almoço e da janta para criarem um vínculo com o alimento e interesse em cultivar a muda de brócolis em casa.



Imagem 29: Plantio de brócolis no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Setembro de 2019.

Imagem 30: Plantio de brócolis no NEIM Diamantina Bertolina da Conceição. Florianópolis, Setembro de 2019.

6. CONCLUSÃO

A mudança de comportamento alimentar para os escolares alcançou objetivos, criando atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajou a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada, além disso, promoveu a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, entre outros. Com as ações deste projeto ocorreu um maior envolvimento dos escolares, seus pais, professores e funcionários da unidade escolar, com questões da promoção da saúde e da alimentação saudável, melhorando este tipo de comportamento. É extremamente importante que ocorra a articulação entre diferentes setores, secretarias, profissionais e saberes, para que as ações que fomentam e fortalecem a promoção da alimentação adequada e saudável sejam efetivadas, considerando as especificidades de cada local.

Trabalhar com EAN, principalmente nas creches, visando a alimentação em grupo favorece a modificação de hábitos alimentares, por facilitar a aceitação de novos alimentos, sendo importante a implantação de programas que reforcem o tema nestas instituições para promover uma melhora na qualidade da alimentação infantil. Ressalta-se que a escola é um ambiente de fortalecimento de ações fundamentais para pleno desenvolvimento do aluno, por intermédio das práticas que fortalecem as relações de aprendizagem, novos conhecimentos, novas habilidades, novos valores, entre outras capacidades que surgem no decorrer das experiências. Resta agora garantir o atendimento aos parâmetros nutricionais, e promover educação alimentar.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Ministério da Saúde. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. 2018.

Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN N° 465/2010 de 23 de agosto de 2010. **Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PNAE)** e dá outras providências. Brasília, DF

BRASIL, Presidência da República, Lei N° 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília DF; 1990.

BRASIL, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília; DF - 2° edição, 2012.

HORTA ESCOLAR: UMA FERRAMENTA PARA A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NUMA PERSPECTIVA MULTIDISCIPLINAR; Revista Vivências em Ensino de Ciências ; 3ª Edição Especial; Número 2 ISSN 2595 - 7597; v2; 2018

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, **Manual Operacional para Profissionais de Saúde e Educação - Promoção de alimentação saudável na escola**. Brasília-DF; 2008.

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

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO SECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA; **Educação Alimentar e Nutricional - EAN, 2015.** (Acessado em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-eixos-de-atuacao/pnae-educacao-alimentar-nutricional>)

Portaria Interministerial n° 1.010, de 08 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas**, em âmbito nacional. Brasília, DF: Ministério da Saúde, Ministério da Educação, 2006.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 48. ed. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 2014.

MARIN, BERTON, SANTO; **Educação Nutricional e Alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares**. Revista Fap ciência, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

SANTOS LAS. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão**; Departamento das Ciências da Nutrição, Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia. Salvador BA. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; Conselho Nacional de Educação; **Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica**; Brasília, 2013.

RAMOS, SANTOS e REIS; **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013.

Castro, I.R.R. et al. **A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais da rede de saúde e de educação**. *Rev.Nutr.*, Campinas, 20(6):571-588, nov/dez., 2007.

Mahan LK, Escott-Stump S. Krause. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares; *O Mundo da Saúde*, São Paulo - 2015;39(4):495-503

GANDRA, Y.R. **Assistência alimentar por médio de centros de educação e alimentação do pré-escolar**. Bol. Ofic. sanit. panamer., 74:302-14, 200

Junqueira. **Por que meu filho não quer comer? Uma visão além da boca e do estômago**. Bauru, SP; 2017.

AFONSO, L. **Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial**. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2006. 175 p.

Instituto da Cidadania. **Projeto Fome Zero: uma proposta de política de segurança alimentar para o Brasil**. São Paulo: Instituto da Cidadania; 2001

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 - DF. 2016.

DOMENE. **A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional**. *PSICOLOGIA USP, São Paulo-SP; 2008, 19(4), 505-517*

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**; Brasília/DF; 2018.

Canal Nutriamigos - <https://www.youtube.com/channel/UCHOgvbNmDdj4JRZOITgfh1A>

ANEXOS

Anexo 1

Biscoito de amido de milho com coco

200g de amido de milho

5 colheres de sopa de farinha de trigo

5 colheres de sopa de açúcar

½ xícara de óleo

5 colheres de sopa de coco in natura ralado

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, molde os biscoitos e coloque para assar por 40 min a 180°C.

Anexo 2

Suco de Uva

Ingredientes:

500g de uva

2l de água

Modo de preparo: Bata no liquidificador os dois ingredientes.

Anexo 3

Torta de legumes

1 xícara de leite

1 xícara de água

1 xícara de óleo

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa cheia de fermento em pó

1 punhado de orégano

1 colher de sobremesa rasa de sal

Modo de preparo: Misture o fermento com a farinha. Coloque o leite, a água e o óleo no liquidificador e vá batendo misturando a farinha aos poucos. Acrescente o orégano e o sal e bata por mais alguns minutos até a massa ficar homogênea. Coloque um pouco de massa (um dedinho +/-). Coloque um pouco de recheio. Cubra com mais um pouco de massa, depois recheio, até terminar a massa. No recheio foi usado: brócolis, cenoura, ervilha.

Anexo 4

Salada de fruta

Ingredientes:

3 bergamotas

3 carambolas

2 cachos de uvas

2 bandejas de morango

1 manga

3 maçãs

Modo de preparo: Corte todas as frutas e misture-as.

Anexo 5

Bolinho de carne

2 kg de carne moída (coxão mole)

3 colheres de sopa de aveia

3 dentes de alho

1 cebola picada

1 pitada de orégano

Sal à gosto

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um recipiente e em seguida faça bolinhos de 50g cada e leve

ao forno.

Anexo 6

Espetinho de frutas:

3 bergamotas

3 carambolas

2 cachos de uvas

2 bandejas de morango

1 manga

3 maçãs

Modo de preparo: Pique as frutas e espete em palitos.

Anexo 7

Torta de atum com brócolis

1 xícara de leite

1 xícara de água

1 xícara de óleo

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa cheia de fermento em pó

1 punhado de orégano

1 colher de sobremesa rasa de sal

200g de atum

100g de brócolis

Modo de preparo: Misture o fermento na farinha seca.

Coloque o leite, a água e o óleo no liquidificador e vá batendo misturando a farinha aos poucos. Acrescente o orégano e o sal e bata por mais alguns minutos até a massa ficar homogênea. Coloque um pouco de massa (um dedinho +/-). Coloque um pouco de recheio. Cubra com

mais um pouco de massa, depois recheio, até terminar a massa. Como recheio use: atum e brócolis.

Anexo 8

Cachorro quente de cenoura

5 cenouras

Molho de tomate caseiro (tomate, cebola, sal e temperos à gosto)

20 Pães

Modo de preparo: misture o molho caseiro com as cenouras cozidas. Em seguida coloque dentro do pão.

Anexo 9

Sanduíche natural

Ingredientes: Pães

Alface

Refogado de atum

Modo de preparo: montar o sanduíche

Anexo 10

Sorvete de uva

Ingredientes:

1 litro de suco de uva integral

200ml de iogurte natural

Modo de preparo: Misture os dois ingredientes e leve ao congelador.

Sorvete de manga

Ingredientes:

2 mangas

100ml de iogurte natural

Modo de preparo: Higienize as mangas, descasque-as e as congele. Em seguida, bata no liquidificador até que a consistência fique homogênea.

Anexo 11

Mini pizza

Massa:

2 xícara de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 colher de azeite

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo: misture todos os ingredientes, estique a massa e corte em pequenos círculos.

Recheio:

Molho de tomate caseiro

Queijo muzzarella

Legumes de sua preferência

Modo de preparo: Monte a pizza.

Anexo 12

Bolo de milho

2 espigas de milho

½ xícara de óleo

2 xícaras de açúcar

300ml de leite

1 xícara de farinha de milho

1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo: Bata no liquidificador o milho, o óleo, açúcar e o leite. Coloque numa travessa essa mistura e acrescente aos poucos a farinha de milho e de trigo. Por último coloque o fermento. Asse em forno pré aquecido por cerca de 40 min.

Anexo 13

Bolo de maçã

3 maçãs bem picadas

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

½ xícara de óleo

1 ½ xícara de açúcar

1 e 1/3 de xícara de leite integral

1 colher(chá) de canela

Modo de preparo: bater no liquidificador o óleo, leite e o açúcar. Coloque numa travessa e acrescente aos poucos a farinha de trigo, o fermento em pó e por último as maçãs picadas, Asse em forno pré-aquecido por cerca de 45 min.

Anexo 14

Bolo de Laranja

Ingredientes

3 ovos

Suco de 2 laranjas

1 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

4 laranjas

Copo de água (200 ml)

4 colheres de açúcar

Retire o suco das laranjas, coloque em uma panela e misture com a água e açúcar. Leve ao fogo até que fique levemente grossa. Derrame ainda quente por cima do bolo.

Modo de preparo:

Bata no Liquidificador ou na batedeira os ovos, o suco da laranja, o óleo, e o açúcar. Depois despeje em uma tigela e junte com a farinha e o fermento, bata tudo junto até a massa ficar homogênea. Depois colocar em uma assadeira com furo untada com manteiga e farinha e levar para o forno. Asse em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Anexo 15

Bolo de uva

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

4 colheres de chá de fermento

5 colheres de sopa de óleo

200 ml de leite

1 cacho de uva

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes no liquidificador (menos a uva), coloque numa assadeira e acrescente a uva por cima. Leve para assar por 40min

Anexo 16

Bolo de Melancia

Ingredientes:

1 melancia

2 cachos de uva

2 bandejas e morango

1 manga

Modo de preparo: Corte a melancia ao meio, tire a casca.

Em seguida, para decorar a melancia espete com palitos de dentes as outras frutas.

Anexo 17

Bolo de amora

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

4 colheres de chá de fermento

5 colheres de sopa de óleo

200 ml de leite

150g de amora

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes no liquidificador (menos a amora), coloque numa assadeira e acrescente a amora por cima. Leve para assar por 40min

Anexo 18

Sucos coloridos

Ingredientes:

1 abacaxi

2 folhas de couve

½ beterraba

1 manga

½ melancia

5 laranjas

Modo de preparo:

Suco rosa: melancia + água

Suco amarelo: manga + água

Suco verde: abacaxi + couve + água

Suco vermelho: laranja + beterraba + água

Anexo 19

DONA MARICOTA BOA COZINHEIRA

VOLTOU COM A CESTA CHEINHA DA FEIRA
CENOURA, LARANJA, MORANGO, ABACAXI,
BANANA E MILHO, ERVILHA, MAMÃO

MORANGO ESPINAFRE TOMATE E CEBOLA
ALFACE PALMITO, MAÇÃ ESCAROLA
GUARDOU NA DISPENSA E NA GELADEIRA,
DEU UM SUSPIRO UFA! QUE CANSEIRA!

E FOI DESCANSAR 56 ENTÃO ESSAS VERDURAS,
LEGUMES E FRUTAS, FRESQUINHAS MADURAS
TODOS ANIMADOS DEPOIS DA VIAGEM
PUSERAM-SE LOGO A CONTAR VANTAGEM

O MILHO FALOU: OLHEM EU SOU MAIS BELO
SOU LOURO, GOSTOSO E TÃO AMARELO!
O BELO SOU EU DECLAROU O TOMATE
NÃO MAIS DO QUE EU! CONTESTOU O BANANA!
POIS OLHEM PRA MIM PROVOCOU A BETERRABA
SOU ROSA E MACIA EU SOU MAIS BONITA!
ENTÃO A LARANJA FALOU BEM AMÁVEL:
MELHOR QUE BONITA, EU SOU SAUDÁVEL!

E LOGO O ESPINAFRE GRITOU: NÃO TEM ERRO!
SOU VERDE E SAUDÁVEL SOU CHEIO DE FERRO
FALOU A BERINGELA: AQUI, ATENÇÃO!!
SAUDÁVEL SOU EU! BOA PRO CORAÇÃO!

E DISSE O MORANGO: SOU PEQUENO POR FORA,
MAS POR DENTRO SOU DOCINHO
LOGO O ABACAXI DISSE: QUEM É QUE NÃO VÊ?
TENHO ATÉ COROA PAREÇO UM REI,
AJUDO O INTESTINO FUNCIONAR DIREITINHO.

AMÉM MAS NISSO APARECE DONA MARICOTA
E AS FRUTAS GOSTOSAS VIRARAM...COMPOTA!
E OS BELOS LEGUMES E TODA A SUA GLÓRIA
VIRARAM SOPÃO E ACABOU- SE A HISTÓRIA!