



# **SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL**

**Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVEDNT/SUVISA/SES-GO  
2015**

# **SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL**

## **Autoras:**

Maria Janaína Cavalcante Nunes  
Camila Rodrigues da Cunha Santos  
Maria de Fátima Gil

**Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVEDNT/SUVISA/SES-GO  
2015**

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>03</b>
<b>SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA MENORES DE 2 ANOS</b>	
ATIVIDADE 1.....	04
ATIVIDADE 2.....	06
ATIVIDADE 3.....	07
<b>SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA PRÉ-ESCOLARES</b>	
ATIVIDADE 4.....	08
ATIVIDADE 5.....	09
ATIVIDADE 6.....	10
<b>SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ESCOLARES</b>	
ATIVIDADE 7.....	11
ATIVIDADE 8.....	12
ATIVIDADE 9.....	13
<b>SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ADOLESCENTES</b>	
ATIVIDADE 10.....	14
ATIVIDADE 11.....	15
ATIVIDADE 12.....	16

## APRESENTAÇÃO

O Dia Nacional da Saúde e da Nutrição é uma data comemorativa criada no Brasil para conscientizar a população para a importância da saúde e boa alimentação, celebrada em 31 de março. Neste dia vale refletir o modo como realizamos nossas escolhas alimentares, pois nossos hábitos alimentares podem influenciar diretamente na qualidade de vida.

Adquirir bons hábitos alimentares começa desde cedo e de forma gradual, por isso estabelece a importância da Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas com o intuito de favorecer o desenvolvimento de ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis dentro do ambiente escolar. Ter bons hábitos alimentares é direito de todo brasileiro e é por isso que esse dia também se volta às instituições, públicas e privadas, para que repensem as políticas públicas para o setor e determinem ações que possam contribuir para um desenvolvimento sustentável da área.

Diante disso, a Coordenação de Vigilância Nutricional demonstra o desejo de contribuir para a realização de atividades de Educação Alimentar e Nutricional nas Secretarias Municipais de Saúde (UBS/ESF/NASF) formando uma parceria com as equipes escolares.

## ATIVIDADE 1

*Conselhos sobre Orientações a serem abordadas com as mães/responsáveis nas creches.*

### *Trabalhar e Amamentar: é possível?*

SIM! O Leite Materno é o melhor alimento para o bebê, até os seis primeiros meses, o leite contém tudo o que o bebê precisa. Portanto, não é necessário dar chás, água, mingaus ou outros leites enquanto ele estiver mamando só no peito.

Além disso, o leite traz também grande economia para a família, pois é prático e não precisa ferver, coar, dissolver ou esfriar, está sempre pronto a qualquer hora e lugar. Protege o bebê contra muitas doenças, em especial, diarreia, pneumonia, otites e outras infecções.

Uma ou duas semanas antes de voltar ao trabalho, comece a tirar o leite e a guardá-lo para que haja um estoque pronto, de preferência em quantidades pequenas a ser dada ao bebê;

A mãe tem o direito de, até os seis meses de idade do filho, a dois descansos especiais, de meia hora cada um, durante sua jornada de trabalho para amamentar o filho.

Na ausência da mãe, o leite estocado deve ser dado em xícara ou copinho, mas é necessário que a cuidadora aprenda a fazer isso e comece a praticar antes.

Amamentar antes de sair de casa para o trabalho e imediatamente após regressar.



## Como Conservar o Leite Estocado?

Após lavar as mãos, retirar (ordenha) e armazenar o leite e colocar em frasco de vidro incolor com tampa plástica de rosca pré-higienizado (lavado e fervido). Manter o leite sob refrigeração ou em isopor com gelo quando transportar para a creche.

### Conservação e validade:

LEITE	NA GELADEIRA	NO FREEZER
LEITE CRU	12 HORAS	ATÉ 15 DIAS

Para ser dado ao bebê, o leite deve ser descongelado e aquecido no próprio frasco, em banho-maria (água quente em fogo desligado), somente por alguns segundos apenas para amornar. O leite materno não pode ser descongelado em micro-ondas e não deve ser fervido, pois este tipo de aquecimento pode destruir os fatores protetores do leite.



Os bebês podem tomar leite em xícara ou copinho. Evite o uso de mamadeiras, pois há um maior risco de contaminar o leite e provocar doenças, pois a limpeza pode não ser adequada, além de atrapalhar o leite materno, pois as formas de sugar o peito e a mamadeira são diferentes e o bebê pode confundir e passar a mamar errado. O leite aquecido que não foi usado deve ser jogado fora.

### REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_mae\\_trabalhadora\\_amamentada.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mae_trabalhadora_amamentada.pdf)>. Acesso em: 15 fev 2015.

<<http://www.redeblh.fiocruz.br/media/cartilhasmam.pdf>>. Acesso em: 15 fev 2015.

<[http://www.aleitamento.com/amamentacao/default.asp?cod\\_conteudo\\_sub=28](http://www.aleitamento.com/amamentacao/default.asp?cod_conteudo_sub=28)>. Acesso em: 15 fev 2015.

## ATIVIDADE 2



**NOME DA ATIVIDADE:** Teatro dos Alimentos.

**PÚBLICO ALVO:** Crianças menores de 2 anos.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Apresentar às crianças as variedades de frutas.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Personagens (frutas em EVA) de fantoches, Folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma.

Após a história, distribuir as folhas e solicitar que as crianças pintem os personagens. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar.

Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem na própria creche; O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAerAIAK/manual-ed-nutricional-creche?part=4> Acesso em: 15 fev 2015.

RIGO, N.N.; MUSTIFAGA, R.; BOMBANA, V.B.; BERTONI, V.M.; CENI, G.C. **Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim,RS.** Revista Eletrônica de Extensão da Uri, Vol.6, N.11: p.112-118,2010. Disponível em: [http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero\\_011/artigos/artigos\\_vivencias\\_11/n11\\_14.pdf](http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_011/artigos/artigos_vivencias_11/n11_14.pdf). Acesso em: 15 fev 2015.

## ATIVIDADE 3



**NOME DA ATIVIDADE:** Brincando com os alimentos.

**PÚBLICO ALVO:** Crianças menores de 2 anos.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Promover interação com alimentos saudáveis por meio de montagens divertidas.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Alimentos diversos, como, frutas em diferentes cortes, tamanhos e cores, verduras cozidas, pratos descartáveis, guardanapos.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Distribuir um prato descartável e guardanapo para cada criança. Com as frutas previamente cortadas e/ou amassadas e as verduras cozidas e cortadas e/ou amassadas, convidar as crianças a interagir com os alimentos disponíveis e montar carinhas divertidas. Ao final, oferecer os alimentos as crianças para que experimentem. A proposta é as crianças interagirem com os alimentos, permitindo que conheçam a consistência e sabor de cada alimento, pois a alimentação nessa fase está relacionada à interação social e cognitiva, além de auxiliar no desenvolvimento de sua coordenação motora.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=experienciaUsuario/view&id=198>>

CARVALHO, A.P.; DE OLIVEIRA, V.B.; SANTOS, L.C. **Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais.** *Pediatria.São Paulo*.v.32, n.1, p.20-27. 2010. Disponível em:< <http://www.pediatriasaopaulo.usp.br/upload/pdf/1326.pdf>> Acesso em: 17 fev 2015.



## ATIVIDADE 4



**NOME DA ATIVIDADE:** Aprendendo a higienizar meus alimentos.

**PÚBLICO ALVO:** Pré-escolares (2 a 5 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Orientar as crianças acerca da higienização dos alimentos e sua importância.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Frutas e verduras trazidas pelas crianças, bacias, água, hipoclorito de sódio, guardanapos de papel.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Previamente solicita-se a cada criança que traga de casa uma fruta ou verdura que mais gosta. No dia da atividade, cada criança deverá estar com seu alimento em mãos. A atividade é dividida em duas partes, na primeira o educador iniciará explicando de forma bem simples o que significa “higienizar os alimentos”, em seguida, as próprias crianças devem ser orientadas a higienizar seu próprio alimento em uma solução de água e hipoclorito de sódio (1 Litro de água para 1 colher de sopa de Hp), que deve ser preparada antes do início da atividade pelo próprio educador. Com os alimentos submersos na solução, o educador, enquanto espera o tempo adequado da higienização, emite explicações acerca da importância de higienizar os alimentos antes de consumi-los, evitando assim doenças por alimentos contaminados. Passado o tempo de espera, instruir as crianças a lavar o seu alimento em água corrente e enxugar com o guardanapo.

Finalizada a higienização, cada criança apresenta o alimento que trouxe, destacando suas características de sabor, cor e forma. Esta proposta ensinará acerca da importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, a partir dessa faixa etária é importante instruí-los sobre o tema para que adquiram esse hábito.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Cuidados-com-os-alimentos.pdf>> Acesso em: 17 fev 2015.

## ATIVIDADE 5



**NOME DA ATIVIDADE:** O que é o que é?

**PÚBLICO ALVO:** Pré-Escolares (2 a 5 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Avaliar o conhecimento das crianças na identificação de alimentos saudáveis através dos sentidos: tato e olfato.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** pedaço de TNT em cor escura para vendar os olhos, Alimentos saudáveis (ex: banana, pepino, maçã, berinjela, mamão, quiabo, laranja, cenoura, uva, chuchu, beterraba, limão, etc.).

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** As crianças devem ser divididas em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de uma criança do grupo que irá iniciar. O educador entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”, a criança poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se a criança acertar, o grupo a qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar. O jogo continua até que todas as crianças tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos. Essa atividade examinará a capacidade da criança de reconhecer e dizer o nome de cada alimento. Após essa atividade, o educador poderá avaliar o nível de conhecimento da turma em relação ao tema e, se for necessário, poderá aplicar as atividades anteriores que permitirão as crianças conhecerem melhor os alimentos.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<[http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/Estrategia\\_Intervencao\\_na\\_Pratica.pdf](http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/Estrategia_Intervencao_na_Pratica.pdf).> Acesso em: 18 fev 2015.

## ATIVIDADE 6



**NOME DA ATIVIDADE:** Montando meu lanche saudável!

**PÚBLICO ALVO:** Pré-Escolares (2 a 5 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:**  
Figuras de alimentos que compõem lanches saudáveis: iogurte, leite, suco natural de fruta, sanduíche natural, maçã, banana, vitamina de fruta, cereais, etc.

Figuras de alimentos que compõem lanches não saudáveis: batata-frita, refrigerante, sanduíche de hambúrguer, bolacha recheada, chocolate, etc.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Disponibilizar as crianças as figuras de todos os alimentos, tanto saudáveis quanto não saudáveis, em seguida, solicitar que as crianças montem o seu próprio lanche. Cada uma com seu lanche em mãos, o educador organiza um círculo com as crianças onde cada uma apresenta o lanche que montou. Após cada apresentação, o educador observa a composição do lanche e discute, dando orientações a respeito da escolha feita e, se necessário, dar opções de substituição por alimentos saudáveis. Essa atividade promoverá o empoderamento das crianças na hora de escolher o que comer orientando sempre fazer escolhas saudáveis. Nessa faixa etária, a criança é influenciada a adquirir hábitos inadequados, como o alto consumo de doces, refrigerantes salgadinhos de pacote, entre outros. Por isso a importância de trabalhar o tema alimentação saudável para que haja aquisição de hábitos saudáveis.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<<http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/8mostra/4/193.pdf>>  
Acesso em: 18 fev 2015.

## ATIVIDADE 7



**NOME DA ATIVIDADE:** Vamos às compras?

**PÚBLICO ALVO:** Escolares (6 a 9 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Avaliar os hábitos alimentares das crianças.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Figuras de alimentos (ou alimentos de plástico) que contemplem todos os grupos de alimentos (cereais, pães, raízes e tubérculos; frutas; hortaliças; leguminosas; carnes e ovos; leite e derivados; açúcares e doces e óleos e gorduras); Sacolas de plástico ou cestas.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Em um primeiro momento, as crianças devem receber orientações sobre os grupos de alimentos a serem apresentados nas figuras. Em seguida, solicitar às crianças que “comprem” os alimentos que mais comem no almoço e no lanche. Depois das compras feitas, as crianças juntamente com o educador discutem as escolhas feitas, com isso, o educador pode avaliar os hábitos alimentares das crianças e instruí-las a cerca da importância de consumir alimentos saudáveis, como: você terá energia e força para brincar, estudar e crescer de forma saudável. Caso contrário, você pode ficar doente e fraco com facilidade, pela falta de vitaminas, fibras e minerais, emagrecer e não ter disposição para correr, brincar e pular.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

[http://www.unifil.br/porta1/arquivos/publicacoes/paginas/2012/8/485\\_793\\_publicacao.pdf](http://www.unifil.br/porta1/arquivos/publicacoes/paginas/2012/8/485_793_publicacao.pdf) Acesso em: 18 Fev. 2015.

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf) Acesso em: 23 Fev.2015.

## ATIVIDADE 8



**NOME DA ATIVIDADE:** Visita à horta.

**PÚBLICO ALVO:** Escolares (6 a 9 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Possibilitar as crianças que conheçam as variedades de hortaliças em uma horta.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Folha A4, lápis de cor.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Levar as crianças para visitar uma horta, durante a visita, o educador apresenta as hortaliças que se encontram na horta e de forma simples explica como se faz uma horta: preparar um local adequado com terra plana e “fofa”, com boa luminosidade e voltada para a nascente, preparar e adubar os canteiros, dar exemplo de adubos naturais, como, resíduos vegetais e animais: cascas e polpas de frutas, folhas, galhos, restos de cultura, etc., além de dizer sobre a importância da manutenção com água e adubos para que as hortaliças cresçam. Ao voltar para a sala, solicitar que as crianças desenhem as hortaliças que não conheciam e que nunca experimentaram. Finalizar estimulando as crianças a experimentarem as hortaliças que desenharam.

Obs.: Essa atividade pode ser trabalhada dentro da disciplina de Ciências, utilizando as hortaliças para explicar as principais partes das plantas (folha, caule, raiz); o crescimento e desenvolvimento dos vegetais, a importância da terra como mantenedora de todos os nutrientes para que a semente se desenvolva em todo o seu potencial, livre de qualquer doença. A matemática também pode ser abordada, com o estudo das diferentes formas dos alimentos cultivados.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

IRALA, C.H; FERNANDEZ, P.M. **Manual para Escolas: A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis.** Brasília, 2001. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>> acesso em: 22 Fev.2015.



## ATIVIDADE 9



**NOME DA ATIVIDADE:** Oficina de sucos.

**PÚBLICO ALVO:** Escolares (6 a 9 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Estimular o aumento do consumo de sucos naturais no dia-a-dia das crianças.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Frutas, liquidificador, faca, açúcar, copos.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Primeiramente, solicitar às crianças que traga uma fruta para o dia da oficina, de forma que as meninas tragam uma fruta e os meninos outra. Os sucos serão preparados com o auxílio de alguns alunos. Durante o preparo, as crianças receberão explicações sobre a higienização das frutas antes do preparo e quanto à importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras exemplificando algumas delas:

Laranja – é rica em vitamina C, um nutriente essencial ao organismo, pois sua ausência pode levar a uma doença (Escorbuto) que leva ao enfraquecimento dos ossos e gengivas, provocando até a queda dos dentes. Ela contém grande quantidade de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino.

Cenoura – possui excelentes quantidades de vitamina C, k e A, que é importante para proteger a visão de doenças graves. Na sua carência, podem aparecer alguns sintomas, como, a pele seca e áspera, fissura nos lábios, dores de cabeça, entre outras.

De modo geral, os sucos de frutas são bebidas importantes, pois além de fornecer água e nutrientes para o corpo eles possuem baixas calorias quando não adoçados.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

[http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/manuais/Manual\\_de\\_sucos\\_web.pdf](http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/manuais/Manual_de_sucos_web.pdf)  
Acesso em: 22 Fev. 2015.

## ATIVIDADE 10



**NOME DA ATIVIDADE:** Alimentação Saudável.

**PÚBLICO ALVO:** Adolescentes

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Mostrar a importância de realizar todas as refeições no dia.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Folha A4, lápis.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Entregar uma folha em branco para cada adolescente e pedir que escrevam tudo o que comeram no dia anterior. Se não tiver realizado alguma refeição, deixar em branco o espaço. Explicar a importância de realizar todas as refeições diariamente. Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e com a ajuda do educador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma fruta, um iogurte, um suco natural.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf)> Acesso em: 22 Fev.2015.

<[http://www.portalsaude360.com.br/pais\\_maes/cartilha-da-nutricao/](http://www.portalsaude360.com.br/pais_maes/cartilha-da-nutricao/)> Acesso em: 22 Fev. 2015.





## ATIVIDADE 12



**NOME DA ATIVIDADE:** Oficina de Culinária regional.

**PÚBLICO ALVO:** Adolescentes.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Disseminar o conhecimento de variedades de frutas e hortaliças específicas da região Centro Oeste.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Ingredientes das receitas escolhidas pelos alunos.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Primeiramente, o educador apresentará a turma exemplos de frutas regionais da região Centro-Oeste. Selecionar e discutir receitas propostas nos sites de referências abaixo. Separar a turma em dois grupos, cada grupo deverá apresentar uma proposta de uma receita que contenha pelo menos um ingrediente que seja um alimento regional. Marcar um dia para cada grupo desenvolver a receita na cozinha da escola juntamente com as manipuladoras de alimentos da escola a fim de ensiná-las a receita para que posteriormente possa ser feito para servir como lanche da escola.

**REFERÊNCIAS PARA A ATIVIDADE (fontes de conteúdo, publicações ou sites):**

<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaldeias/view&id=103>  
Acesso em 22 Fev. 2015.

<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaldeias/viewTemas&id=17>  
7 Acesso em: 22 Fev. 2015.

BRASIL. Ministério da Educação. **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília- DF: Universidade de Brasília, 93 p. 2007.