

Ministério da Saúde

MANUAL DO ALUNO

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Brasília - DF
2010**





MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

MANUAL DO **ALUNO**

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Série B. Textos Básicos de Saúde

Brasília – DF
2010



© 2010 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é de responsabilidade da área técnica. A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada na íntegra na Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série B. Textos Básicos de Saúde

Tiragem: 1.ª edição - 2010 - 28.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

SEPN 511, Bloco C, Edifício Bittar IV, 4.º andar

CEP: 70750-543, Brasília - DF

E-mail: cgpan@saude.gov.br

Home page: www.saude.gov.br/nutricao

Tels.: (61) 3448-8040/3448-8230/3448-8287

Fax: (61) 3448-8228

Elaboração:

Gabriela Tavares Cardoso (Consultora técnica)

Maria Ricardina Sobrinho de Almeida (Consultora pedagógica)

Nina Flávia de Almeida Amorim (Consultora técnica)

Renata Bernardon (Consultora técnica)

Apoio:

Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Juliana Rezende (Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)
Maria de Lourdes Ferreirinha (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Revisão final:

Ana Beatriz Vasconcellos (Coordenadora da Política de Alimentação e Nutrição – CGPAN/DAB/SAS/MS)
Ana Cláudia Marquim Firmo (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária – GQ TSA/GGALI/ANVISA/MS)
Karem Gomes Modernell (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária – GQ TSA/GGALI/ANVISA/MS)
Mariana Carvalho Pinheiro (Consultora técnica da CGPAN/DAB/SAS/MS)
Patrícia Chaves Gentil (Consultora técnica da CGPAN/DAB/SAS/MS)
Rodrigo Martins Vargas (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária - GQ TSA/GGALI/ANVISA/MS)

Equipe editorial:

Adenilson Félix - Editora MS

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.
Manual do aluno: promovendo a alimentação saudável. / Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2010.
118 p. : il. - (Série B. Textos Básicos de Saúde)

ISBN 978-85-334-1746-5

1. Alimentação e nutrição. 2. Hábitos alimentares. 3. Recomendações nutricionais. I. Título. II. Série.

CDU 613.2

Catálogo na fonte - Coordenação-Geral de Documentação e Informação - Editora MS - OS 2010/0520

Títulos para indexação:

Em inglês: Manual of the student: promoting healthy food.

Em espanhol: Manual del estudiante: la promoción de una alimentación saludable.



SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 A ESCOLA DE DONA AMARÍLIS PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **7**

ATIVIDADE 1: Conhecendo as refeições _____	8
ATIVIDADE 2: Famílias dos alimentos _____	10
ATIVIDADE 3: Comida típica _____	12
ATIVIDADE 4: Falando de Ingredientes _____	14
ATIVIDADE 5: Variedade e grupos de alimentos _____	16
ATIVIDADE 6: Grupos de alimentos _____	18
ATIVIDADE 7: O que é alimentação saudável? _____	21
ATIVIDADE 8: Atividade física _____	22
ATIVIDADE 9: Comida típica _____	24
ATIVIDADE 10: Grupos de alimentos _____	26
ATIVIDADE 11: As gorduras _____	32
ATIVIDADE 12: De onde vem o açúcar? _____	35
Leitura Complementar _____	38
ATIVIDADE 13: Grupo das frutas e Grupo dos legumes e verduras _____	45
ATIVIDADE 14: Almoço saudável _____	46
ATIVIDADE 15: Ser saudável! _____	48
ATIVIDADE 16: O almoço de Sônia _____	49
RESPOSTAS DAS ATIVIDADES _____	52
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA _____	57

CAPÍTULO 2 COM HIGIENE E SABENDO CONSERVAR OS ALIMENTOS VAMOS COMER ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS! **59**

ATIVIDADE 1: Bancando o detetive _____	60
ATIVIDADE 2: Comestíveis e não comestíveis _____	61
ATIVIDADE 3: Perecível X não perecível _____	62
ATIVIDADE 4: As laranjas estão estragadas _____	65
ATIVIDADE 5: Onde está a receita, Pedro? _____	67
ATIVIDADE 6: Conservação dos alimentos _____	69
ATIVIDADE 7: Lixo _____	71
ATIVIDADE 8: Preparando a salada _____	74
ATIVIDADE 9: Tio Jonas chegou! _____	77
ATIVIDADE 10: Mais lições de Dona Laura _____	80
ATIVIDADE 11: A água _____	82
RESPOSTAS DAS ATIVIDADES _____	83
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA _____	85

CAPÍTULO 3 A CANTINA DO SEU MANOEL: **86** ESCOLHENDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS

ATIVIDADE 1:	Explorando o tesouro da cantina _____	88
ATIVIDADE 2:	A cantina da minha escola _____	89
ATIVIDADE 3:	Qual é o jogo de hoje, seu Manoel? _____	91
ATIVIDADE 4:	Qual é a surpresa de hoje? _____	92
ATIVIDADE 5:	Conte uma lenda! _____	95
ATIVIDADE 6:	Jogo do cardápio _____	96
ATIVIDADE 7:	Atenção para a propaganda! _____	97
ATIVIDADE 8:	Este é interessante! Vamos desenhar também! _____	99
ATIVIDADE 9:	Jogo dos sete erros _____	100
ATIVIDADE 10:	Você sabe escolher seu lanche? _____	101
ATIVIDADE 11:	Vamos criar sanduíches saudáveis? _____	103
ATIVIDADE 12:	Montando um jornal mural da cantina _____	105
ATIVIDADE 13:	Agora quem pergunta sou eu! _____	106
ATIVIDADE 14:	Na cantina do seu Manoel não tem propaganda de alimentos não saudáveis _____	107
ATIVIDADE 15:	Labirinto da limpeza _____	109
ATIVIDADE 16:	Redação _____	110
ATIVIDADE 17:	Feira da alimentação saudável _____	111
RESPOSTAS DAS ATIVIDADES	_____	112
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	_____	117

CAPÍTULO 1

A ESCOLA DE DONA AMARÍLIS PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Dona Amarílis é a professora mais legal da minha escola. Dizem que ela tem esse nome porque a coisa de que mais gosta é do arco-íris. Ela AMA a Linha curva e colorida do arco-ÍRIS, daí AMARALIS. Não sei não, mas penso que aquilo que ela AMA mesmo é uma tal de ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Ela sempre diz que é o segredo de toda criança e pessoa que quer ter saúde e ser feliz.

Suas aulas são ótimas e divertidas! Principalmente quando ela mistura jogos, matemática, geografia, cruzadinhas, estórias e outras brincadeiras, com os segredos da alimentação saudável. Aí... É GOOOOOOL de saúde e alimentação.

Mas um dia, Ritinha, uma colega muito curiosa, ainda vivia intrigada. Ela, que não gosta de guardar palavrinhas sem sentido na cabeça, perguntou:

- Mas, Dona Amarílis, a senhora fala tanto, tanto nessa tal de alimentação saudável... E se essa palavra saudável for na minha cabeça uma coisa pouco saudável pela falta de sentido sem sentido, que não sei o que é, não saudável de sentido?

Dona Amarílis arregalou os olhos e prestou atenção, pois ela pensava que todo mundo já tinha entendido o significado da tal alimentação. Mas sorrindo disse:

- Pois a partir de agora, Ritinha, vamos ter toda semana uma aula sobre alimentação saudável para que todos vocês possam, sabendo o que é isso, cuidar da saúde com uma alimentação saudável e adequada.

Foi assim que a história desse livrinho começou. Com esses exercícios, os alunos e alunas de D. Amarílis querem compartilhar com você os segredos de uma alimentação saudável.

1

CONHECENDO AS REFEIÇÕES



Naquele dia, Dona Amarílis chegou satisfeita e foi logo dizendo:

Hoje vamos aprender o nome de muitos alimentos e saber se eles nos fazem bem ou mal. Primeiro, vamos começar pelo nosso nome que é principal. Cada um de nós é o principal fruto da natureza..

Você já reparou que tudo tem um nome? Você, seus pais, a professora, seus colegas, a cidade onde você mora, as plantas, os alimentos que você come e todas as coisas que existem? Então diga:

A) Qual é o SEU NOME?

B) Assim como você, os ALIMENTOS também têm nome. Diga então, qual é o nome de cada um desses alimentos?

C) Coloque dentro de balões aqueles alimentos de que você mais gosta.

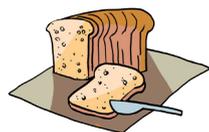
















1º Você escolheu a verdura e a fruta? **PARABÉNS!** Estes são alimentos muito saudáveis (e saborosos). Por isso, lembre-se: coma verduras e frutas todos os dias.

2º Você escolheu o biscoito recheado, o salgadinho frito industrializado ou o refrigerante? Se sua resposta foi **SIM...**

3º Frango assado, pão e leite são alimentos muito importantes para o seu crescimento, por isso são **SAUDÁVEIS.**

D) Para ter saúde e muita disposição para brincar, estudar e aprender, você precisa comer alimentos saudáveis no café da manhã, no almoço, no jantar e no lanche.

ATENÇÃO! Eles não podem ser consumidos todos os dias. O biscoito e o salgadinho têm muita gordura e sal, e o refrigerante e o biscoito recheado, muito açúcar. É por isso que eles podem fazer mal à sua saúde!

Complete os quadros respondendo a pergunta:

O que é que você costuma comer no café da manhã, no almoço e no jantar?

Café da manhã	Almoço	Jantar

2

FAMÍLIAS DOS ALIMENTOS

Nesta atividade, vamos conhecer mais alimentos que podem tornar nossa vida mais saudável e, também, vamos aprender a fazer acrósticos, para saber mais sobre alimentação saudável.



A) ACRÓSTICO? Não sabe o que é? Leia a resposta na caixinha ao lado.



Acróstico é um tipo de poema que geralmente usa as letras iniciais de uma palavra para começar cada uma das estrofes do poema. Veja o exemplo.

B) Observe, agora, o acróstico que a CLARA fez com o nome dela, sobre alguns alimentos.

C	EBOLA
L	ARANJA
A	BACAXI
R	EPOLHO
A	CEROLA

Viu como é fácil?

C) Agora, faça um acróstico com as letras do seu nome e nomes de alimentos que você conhece ou que gosta de comer.

D) Tem algum outro alimento que você come que não deu para colocar no acróstico que você fez? Não tem importância! Escreva nas linhas abaixo quais são esses alimentos.

E) Assim como nós, os alimentos também têm uma família (ou grupo) a que pertencem. Veja a família desses alimentos:

F) Escreva outros nomes de:

I. Carnes

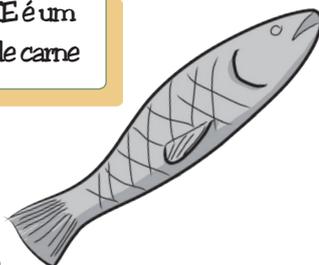
II. Verduras

III. Frutas

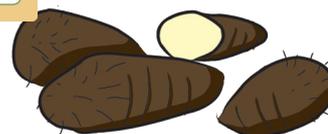
IV. Legumes

V. Feijões

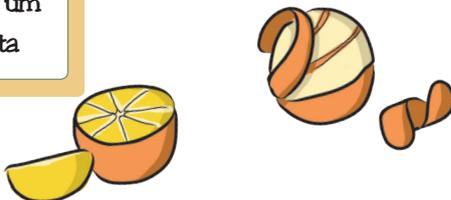
PEIXE é um tipo de carne



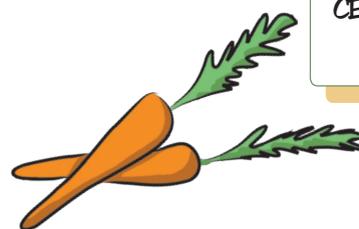
INHAME é um tipo de tubérculo



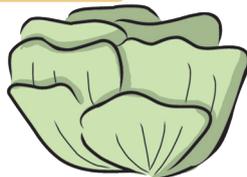
LARANJA é um tipo de fruta



CENOURA é um legume



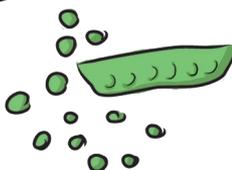
ALFACE é um tipo de verdura



ARROZ é um tipo de cereal



ERVILHA é um tipo de feijão



**LEITURA**

(Parlenda popular)

Um, dois, feijão com arroz.
 Três, quatro, feijão no prato.
 Cinco, seis, feijão inglês.
 Sete, oito, comer biscoito.
 Nove, dez, comer pastéis.

Fonte: Prieto, 2005.

A) Parlenda? Outra palavra diferente! Você sabe o que significa parlenda? Não?! Vá ao final da atividade e escreva, na linha abaixo, a definição de parlenda que você encontrou. Parlenda é:

C) Na primeira parlenda do exercício aparecem nomes de alimentos. Quais são eles?

D) Você conhece alguma comida típica da região ou da cidade onde você mora? Qual (is)?

E) O texto fala de feijão e arroz. Você já viu um pé de feijão?

B) Mais uma parlenda para você:

Joguei um limão pra cima
 De pesado foi ao fundo
 Os peixinhos responderam
 Viva Dom Pedro Segundo.

A maioria dos brasileiros gosta e come quase todos os dias, principalmente, arroz com feijão. Como essa é uma comida que, no Brasil, todo mundo gosta de comer, nós dizemos que feijão e arroz é uma comida típica brasileira.

COMIDA TÍPICA é aquela comida que a maioria das pessoas de um país, cidade ou região gosta, tem costume e prazer em comer.

BISCOITO OU PASTEL?

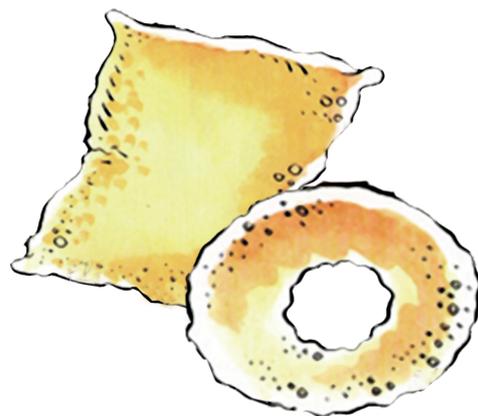
F) Para você, qual é mais gostoso: biscoito ou pastel?

G) Os biscoitos e os pastéis podem _____ ser ou fritos.

H) Escolha a palavra correta para completar:

Os alimentos fritos geralmente são muito _____

(I) (frios/gordurosos) e precisam ser consumidos em _____ (II) (muita/pouca) quantidade.



Alimentos assados, cozidos ou crus são mais SAUDÁVEIS que alimentos fritos.

J) Diga como você come cada um dos alimentos?

Cenoura _____ ou _____

Tomate _____ ou _____

Couve _____ ou _____

Mandioca _____ ou _____

Lingüiça _____ ou _____

I) Diga o que é que você come...

Cru _____

Cozido _____

Assado _____

Frito _____

L) Experiência

Coloque uns três caroços de feijão num algodão molhado. Veja como nasce e cresce um pé de feijão. Depois, coloque a planta num vaso pequeno com terra. Anote tudo o que você observou. Faça uma descrição oral do que você observou e depois escreva um parágrafo sobre a experiência.

M) Visita a uma plantação

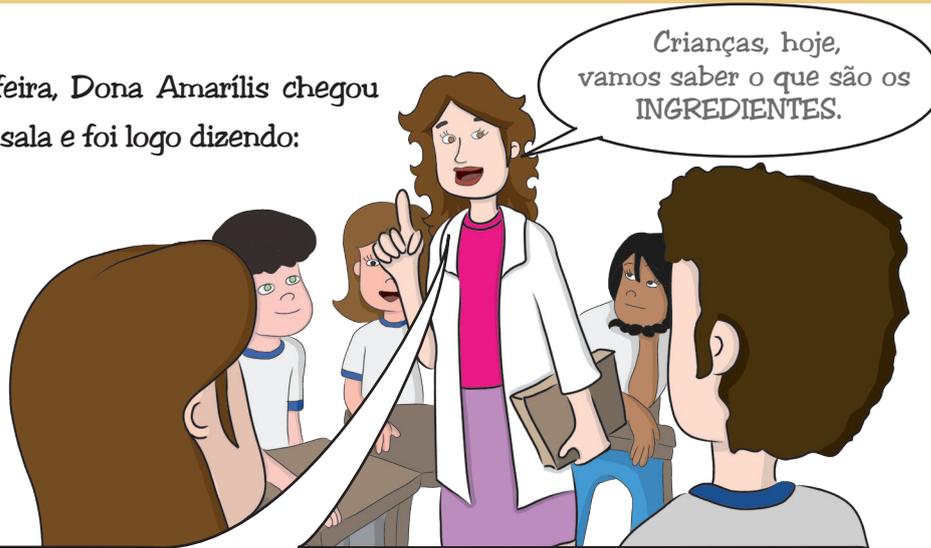
Caso exista alguma plantação de feijão, soja ou de outro alimento da família dos feijões perto da sua escola ou do lugar onde você mora, organize-se para fazer uma visita ao local. Prepare com sua professora e colegas um roteiro de perguntas que podem ser feitas sobre o tipo de plantação a ser visitada; a época de plantio, da colheita; os nutrientes do tipo de feijão; como é feita a venda do produto, as máquinas usadas na colheita e muitas outras perguntas.

N) Um pouco de história!

Vimos na parlenda uma referência ao feijão e ao arroz. Você conhece a história “João e o pé-de-feijão”? Se não conhece, você poderá encontrá-la no final deste livro. Leia-a e surpreenda-se com a coragem e a esperteza do João. Conte-a para seus colegas. A turma vai adorar!

Naquela segunda-feira, Dona Amarílis chegou toda sorridente na sala e foi logo dizendo:

Foi um zunzum só. Ingrediente? Ingrediente? Ingre... o quê? Para acalmar a turma, ela perguntou:



Vocês lembram como era a letra da parlenda do arroz e feijão?

A) Vamos ver quem completa de memória:

Um, dois, feijão com _____ (I).
 Três, _____ (II), feijão no _____ (III).
 Cinco, _____ (IV), feijão _____ (V).
 _____ (VI), oito, comer _____ (VII).
 Nove, _____ (VIII), _____ (IX) pastéis.
 (Parlenda popular)

B) Complete:

INGREDIENTES são _____ (I) que usamos para fazer uma _____ (II).

C) Leia com atenção a lista:

Ovos, manteiga, macarrão, leite, sal, feijão, fermento, farinha de mandioca, repolho, farinha de trigo, arroz, manga, alho, carne, açúcar.

TODOS ELES (E MUITOS OUTROS ALIMENTOS) PODEM SER **INGREDIENTES** PARA FAZER ALGUMA COMIDA.

E refletiu com os alunos:

Para fazer biscoitos, pastéis, bolos e outros alimentos, geralmente misturamos farinha, ovos, açúcar e leite. **Os alimentos que misturamos** para fazer uma comida são chamados de **INGREDIENTES** (por exemplo, da sopa, do pastel e do biscoito).



I. Dos ingredientes no item c), quais podemos usar para fazer massa de biscoito?

II. E quais os que não usamos para fazer massa de pastel?

D) Complete usando o plural:

I. Não quis comer aqueles _____ (pastel), pois estavam muito _____ (gorduroso). Pastel frito é mais gorduroso do que pastel assado.

II. Gosto de diferentes _____ (feijão): preto, mulatinho, fradinho ou branco.

III. Os bolos _____ (simples), de _____ (fruta), são gostosos e mais _____ (saudável) do que aqueles com cobertura e recheio.

E) Vamos aprender a fazer biscoito? Você conhece alguém da comunidade que saiba fazer biscoitos saudáveis, gostosos e nutritivos? Convide essa pessoa para mostrar para a sua turma como se fazem biscoitos saborosos e saudáveis.

F) Dê um nome para a receita:

Receita de BISCOITO DE

DICAS PARA NOSSA SAÚDE!

Complete o quadro corretamente e você estará ajudando a preparar biscoitos mais saudáveis!

G) Ingredientes da receita

___ xícaras de farinha de trigo

___ ovos

___ xícaras de açúcar

___ xícaras de leite

___ pitada de sal

___ xícaras de _____

Outros ingredientes _____

I) Já estão prontos? Então os saboreie. Depois presenteie com alguns biscoitos saudáveis os colegas de quem você gosta. Separe alguns para oferecer a alguém que possa estar com fome. Você é uma cidadã! Você é um cidadão! E...

CIDADANIA É QUANDO...

... Sinto vontade
De repartir
Com quem tem fome
O pão gostoso
Que estou comendo.
Sou companheiro
Do mundo inteiro!

Machado, 2001.

Todas as crianças e adultos têm direito à alimentação.

Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras provisões); Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

H) Quanto tempo os biscoitos vão levar para assar? (Discuta com sua professora e colegas o tempo necessário)

R. _____ minutos

UMA SOPA DIFERENTE...

Hoje vai ser o dia da sopa, disse dona Amarilis. Meninos e meninas, vejam que ingredientes "esquisitos" apareceram nessa "sopa"...



A) As letrinhas da sopa do poema são um tipo de macarrão. Você já viu macarrão em forma de letrinhas? O ingrediente básico dessa sopa é, portanto, o _____ (I). Uma sopa feita só de macarrão é nutritiva? _____ (II).

Se você respondeu NÃO, acertou em cheio! Fique atento(a) ao quadro ao lado para entender o porquê.

B) Escolha na lista de palavras, quais as que completam melhor a frase:

Uma SOPA, para ser nutritiva e _____ (I), precisa ter ingredientes _____ (II) e _____ (III), que podem ser escolhidos dentre legumes e _____ (IV); _____ (V), cereais, tubérculos e massas; feijões; _____ (VI); óleos e _____ (VII). raízes, carnes, saudável, gorduras, verduras, variados, coloridos

SOPA DE LETRINHAS

Na primeira Colherada,
Veio uma Palavra esquisita:
Chistugovita.

Na segunda,
Apareceu uma Palavra sonora:
Floctflora.

Na terceira,
Eu vi uma Palavra medonha:
Burpronha.

Na quarta,
Deu pra ler uma Palavra gostosa:
Visquismosa.

Na última colherada,
Só veio o caldo:
Não estava escrito nada.

Depois,
Olhando para Aquele prato fundo,
Percebi Que tinha comido As palavras Mais doidinhas Do mundo.

Lalau, Girassóis e outras poesias. São Paulo, Companhia das Letrinhas, 1995 in: Cavéquia, 2001.

C) A SOPA DA MAMÃE

D. Amarílis quer preparar com seus alunos uma receita de sopa bem nutritiva para dar de presente para a mãe deles. Para ter uma sopa bem gostosa, colorida e saudável, quais ingredientes você colocaria na sopa da mamãe? Escreva-os nas linhas abaixo.

Lembrou-se dos legumes e das verduras?

D) Desenhe figuras que comecem com a primeira letra dos ingredientes que você escolheu para deixar a sopa da mamãe nutritiva. Por exemplo, se você sugeriu o "repolho" como ingrediente, desenhe um objeto que comece pela letra R como: uma rosa ou uma roda ou um remo

repolho



E) UMA SOPA MUITO ESPECIAL...

Num dia acertado com a professora, os alunos e alunas vão trazer para a escola um dos ingredientes que eles sugeriram para colocar na sopa da mamãe da estória (exercício letra c).

Os ingredientes trazidos serão expostos num determinado local para que todos vejam, comentem, conheçam e toquem no que cada um trouxe.

Depois, os ingredientes podem ser entregues na cantina para que, com eles, seja feita uma sopa que será servida aos alunos, alunas, professores e funcionários da escola.

6

GRUPOS DE ALIMENTOS

A) Circule, no texto, os nomes das frutas que você conhece.

B) Quantos nomes de frutas aparecem no texto?

R. _____

C) Isso é que é variedade de frutas, hein?! Você já comeu alguma delas? Qual/ quais?

D) Faça desenhos das frutas de que você mais gosta.

AS FRUTAS DA MINHA TERRA

f) Para realizar esta tarefa, você precisa trazer de casa alguma fruta. Dê preferência àquelas que são mais encontradas na sua cidade ou região.

Escreva nas linhas abaixo o nome da(s) fruta(s) que você trouxe.

FRUTOS E FRUTAS

Os frutos

Há quem não goste de manga, de laranja ou de abacate, de banana ou de pitanga, de abacaxi ou tomate?

E o coco, e a jabuticaba?

O jambo, o caju, a amora?

O mamão e a goiaba, os frutos da nossa flora?

E os frutos de terra estranha: pêra, cereja, maçã...

Quem não gosta de castanha, de nozes e de avelã?

Pois, amém a árvore. Ela encerra os frutos que hão de ser seus.

A árvore é um presente da terra, e a terra é um presente de Deus!

Reis, 1990.

E) Algumas das frutas que aparecem no poema existem no lugar onde você mora? Qual/ ais?

G) Organize, em sala de aula, uma exposição dessas frutas para que você e seus colegas possam tocá-las, observá-las e analisá-las quanto à cor, sabor, cheiro, usos, nutrientes, plantio, tempo para colheita etc.

H) Faça perguntas sobre as frutas que você não conhece e anote todos os conhecimentos novos.

I) Tire fotos das frutas expostas e confeccione com as fotos um bonito álbum, com descrição delas.

J) Faça desenhos ou modelagem em massa das frutas expostas.

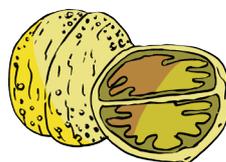
O) Assim como na sopa de letrinhas (atividade 5) apareceram palavras estranhas, no poema da atividade 6 apareceram nomes de frutos diferentes. Veja a foto dos frutos "estranhos" que aparecem no poema.

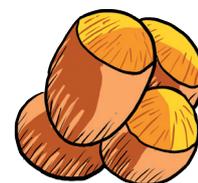
Você conhece esses frutos? Consulte o texto e escreva o nome de cada um deles na linha abaixo de cada imagem.

L) Com esse material, monte uma exposição a ser apresentada para toda a escola.

M) Todas as frutas nascem de plantas e, portanto, são de origem _____.

N) Alguns alimentos são de origem vegetal como as _____ (I), legumes e verduras. Outros são de origem animal como a _____ (II).







Os "frutos diferentes" têm uma característica muito interessante: deles se extrai um óleo saudável!

P) O quadro abaixo traz uma série de alimentos, todos de origem vegetal. Você pode ajudar a completá-lo?

Frutas	Verduras e Legumes	Outros frutos
1. Goiaba	1. Cenoura	1. Avelã
2. Pêssego	2. Couve	2.
3. Tamarindo	3.	3.
4.	4.	
5.	5.	
6.	6.	
7.	7.	

Assim como você tem a sua família, os alimentos também se organizam assim, em famílias. Ao preencher o quadro acima, você acabou de levar cada alimento à família que pertence.

Q) Charada das frutas! Vamos ver se você consegue adivinhar a que fruta cada charada se refere.

O QUE É O QUE É?

(1) Tem polpa de cor amarelada, é rica em fibras, muito eficientes para o funcionamento do intestino. Também protege dos resfriados.

(2) Tem casca grossa e uma rica coroa.

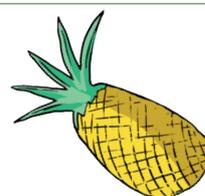
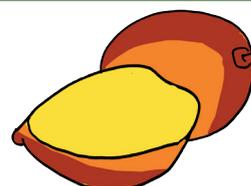
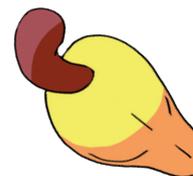
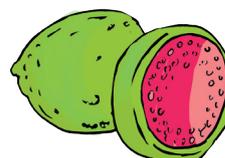
(3) É uma fruta pequena e bem vermelha quando madura. Ajuda a regular o mecanismo de "diminuir o sangue" quando a gente se machuca.

(4) Ela pode ser amarela ou vermelha. Possui uma careta que, depois de seca, tem delicioso sabor.

(5) É fruta muito suculenta e também pode ser muito ácida. Bem conhecida por ser fonte de vitamina C.

(6) Sua polpa é macia, rosada e cheia de sementes.

Os alimentos do grupo (ou família) das frutas, verduras e legumes têm várias vitaminas e minerais, que são muito importantes para a nossa saúde.





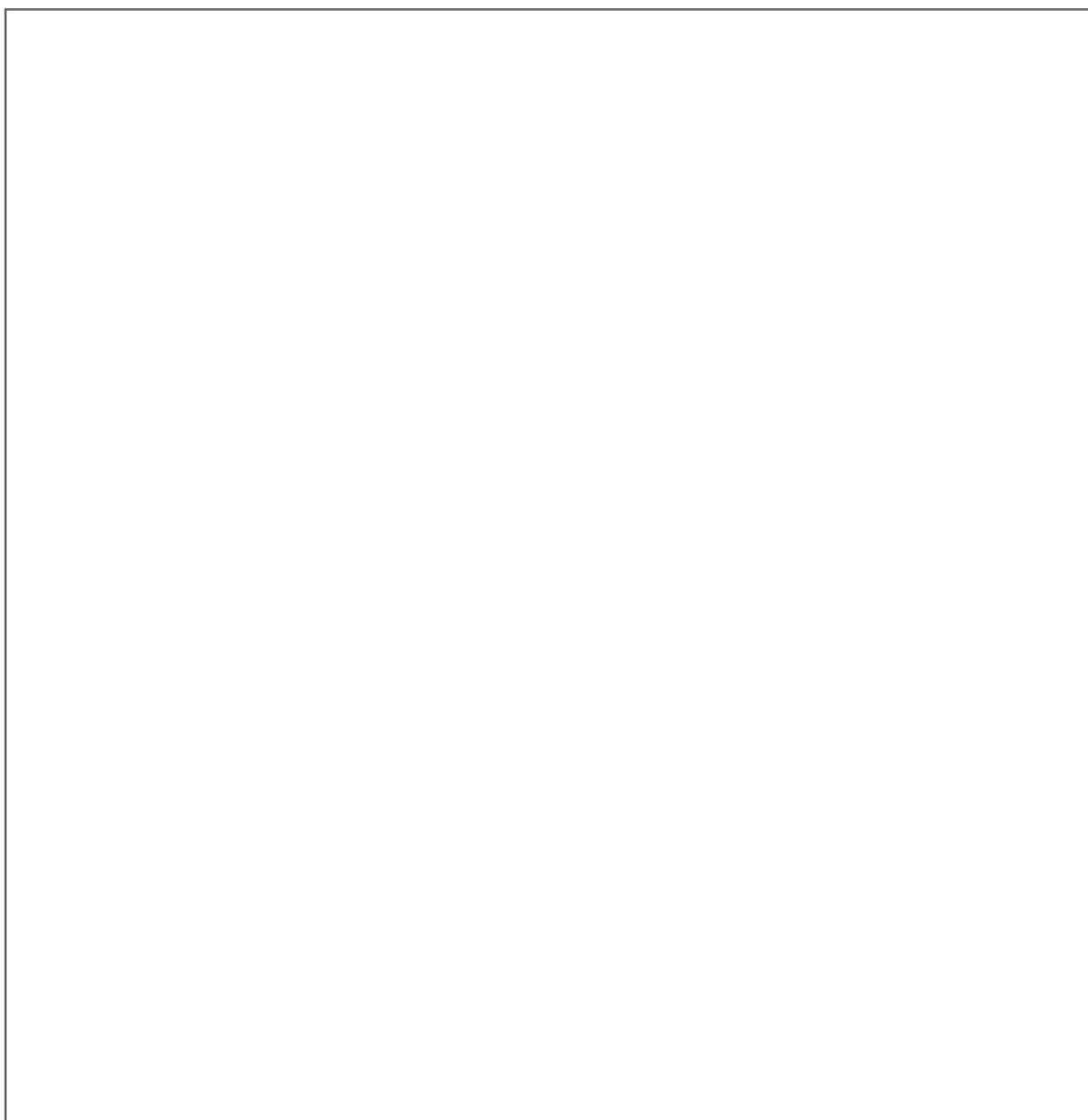
7

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Depois de estudar bastante, agora chegou a hora de mostrar o que você aprendeu sobre alimentação saudável.

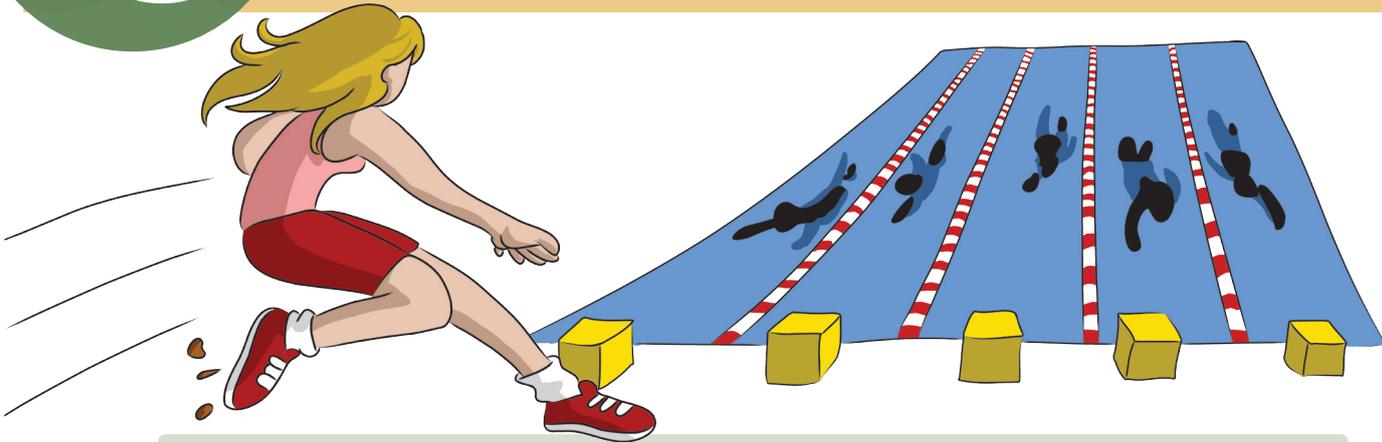
A) Faça um cartaz com desenhos, colagens, palavras ou pinturas para responder à pergunta:

“O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?”



8

ATIVIDADE FÍSICA



Nosso corpo não foi feito para ficar parado, como as pedras. A atividade física, assim como a alimentação saudável, pode ajudá-lo a crescer e manter-se forte e flexível.

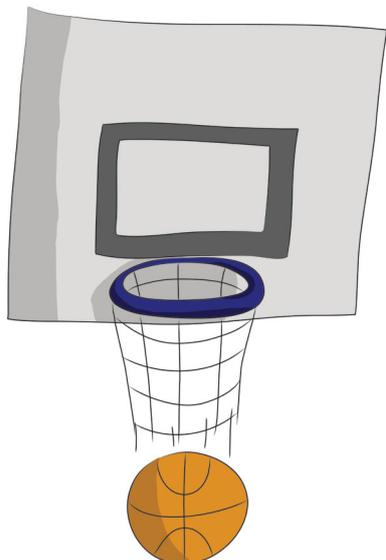
A) Você pratica alguma atividade física? Qual (is)?

B) Você viu quanta atividade interessante para fazer? Das modalidades apresentadas, você pratica alguma? Qual (is)?

C) Indique três modalidades que são mais praticadas em nosso país.

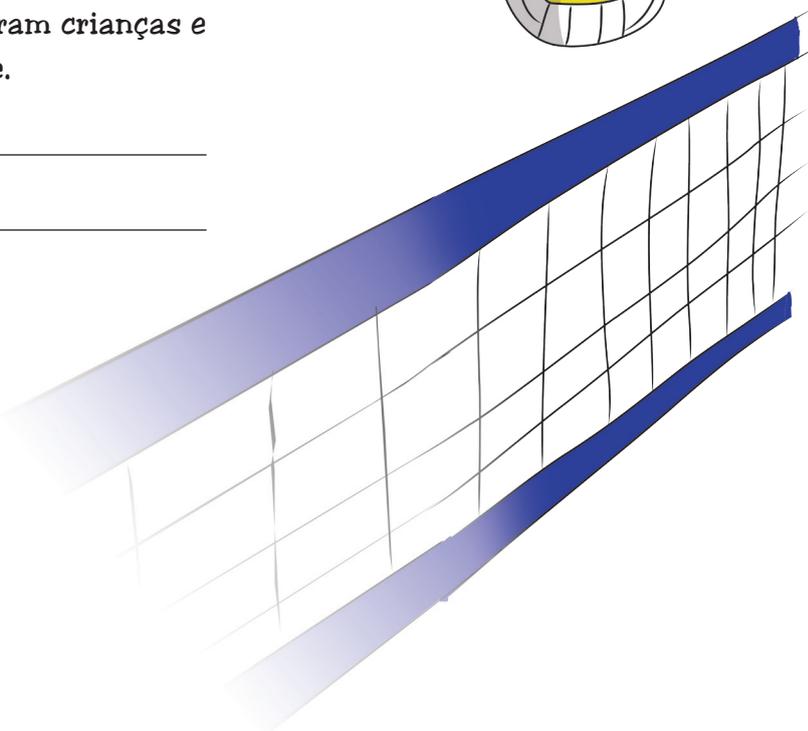
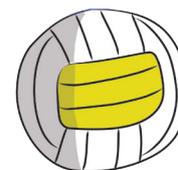


D) Escolha uma modalidade e pesquise sobre ela. É uma modalidade comum em nosso país? Você conhece alguém famoso que a pratica? É praticada na água, ar ou solo? Individual ou em grupo? Procure saber sobre a alimentação dos atletas que a praticam.



E) Jogos e brincadeiras também são tipos de atividades físicas que você pode praticar com seus colegas no dia-a-dia. Do que é que você mais gosta de brincar com os colegas? Por quê?

F) Pergunte aos seus pais e avós quais os esportes e jogos que eles praticavam quando eram crianças e compare com os que você pratica hoje.



9

COMIDA TÍPICA

(...) A comida brasileira é uma mistura de especialidades de outros países. O arroz e o feijão foram trazidos pelos europeus e viraram comida típica brasileira. O hambúrguer veio dos Estados Unidos. A pizza foi criada na Itália. A salsicha foi feita pelos alemães. O sushi é invenção japonesa. E a batata frita foi popularizada pelos franceses.

Revista Recreio, n. 21. São Paulo, Abril, 3 de agosto de 2000, p. 53 in: Lucci & Branco, 2001.

Como vimos, a comida típica brasileira recebeu a influência de vários povos, como portugueses, índios e africanos e até hoje mistura especialidades de outros países.

Você já sabe o que é uma comida típica. Assim como diferentes países têm suas comidas típicas, diferentes regiões de um só país também têm. Vamos pesquisar? Pergunte aos seus pais, avós ou vizinhos quais são as **comidas típicas** da sua cidade ou região.

ALIMENTOS DO MUNDO

Hoje em dia fazer compras para preparar o jantar é bem diferente da época dos nossos avós. Você pode comprar alimentos produzidos em outras cidades, outros estados e até outros países. Também dá para comprar comida que dura muitos meses e até anos. Antigamente era bem diferente! Era raro encontrar à venda produtos alimentícios fabricados em lugares diferentes. Mais difícil ainda era comprar alimentos que durassem muito tempo. Tudo era produzido e vendido em locais próximos e os alimentos estragavam rapidamente. Agora, graças às modernas técnicas de cultivo e de conservação de alimentos, tudo isso mudou.

A) As comidas típicas do lugar onde você vive são:

B) Quais são os ingredientes utilizados na fabricação destas comidas?

C) Quais são as pessoas ou os profissionais que, na sua cidade, são conhecidos pelas gostosas comidas típicas que fazem?

D) Que bar, lanchonete ou restaurante são mais conhecidos pela fabricação de comidas típicas?

E) Faça uma pesquisa sobre os preços das comidas típicas da sua cidade.

F) Seus familiares costumam preparar pratos típicos do local de origem deles? Qual é o seu preferido?

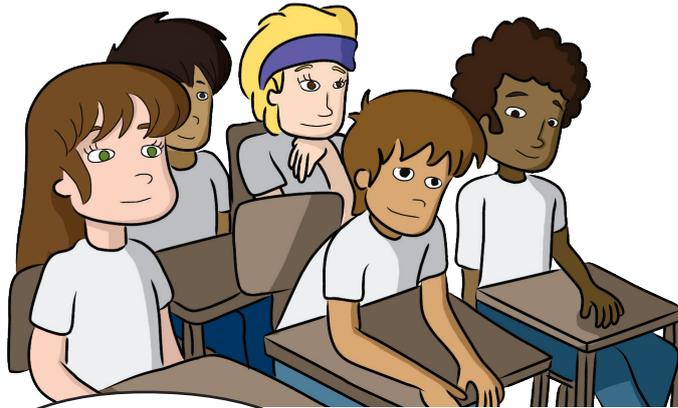
G) Que tal montarmos um caderno de receitas? Copie numa folha avulsa a receita desse prato. Junte a sua receita com a dos colegas e montem um livro de receitas de comidas típicas. Agora você pode até dar um livro de presente para uma pessoa de quem goste!

UMA COMIDA TÍPICA E GOSTOSA FAZ PARTE DA NOSSA CULTURA ALIMENTAR E, COMO VOCÊ VIU, PODE SERVIR PARA EXPRESSAR NOSSOS SENTIMENTOS A OUTRAS PESSOAS.

10

GRUPOS DE ALIMENTOS

E D. Amarilis não se cansava de dizer:



Crianças, para que vocês continuem crescendo saudáveis, precisam se alimentar bem. Por isso, é preciso comer de forma sensata.

Mas o que é comer de forma sensata, professora?



PERGUNTOU CAMILA, INTERESSADÍSSIMA NO ASSUNTO.



Ora, Camilinha, comer de forma sensata significa comer de tudo um pouco, sem exagerar em nenhum tipo, pois cada tipo de alimento ajuda o corpo de um jeito diferente.

Para facilitar a nossa compreensão sobre o que cada tipo de alimento pode fazer pelo nosso corpo, agrupamos alimentos parecidos em famílias ou grupos. Veja: este é um caça-palavras em que há várias palavras escondidas. Todas são nomes de alimentos.

E A PROFESSORA SE VOLTOU A TODA TURMA:



A) Ligue com uma caneta ou lápis de cor verde os alimentos da família ou grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca.

B) Com uma caneta ou lápis de cor amarela, ligue os alimentos das famílias ou grupos dos leites, queijos e iogurtes e das carnes e ovos.

Milho	Mandioca	Pão integral	Frango	Queijo	Peixe
Arroz	Morango	Óleo	Coalhada	Amendoim	Carne
Farinha	Tomate	Jiló	Ovo	Camarão	Iogurte
Aveia	Manteiga	Sorvete	Presunto	Melão	Azeite
Cará	Batata	Inhame	Leite	Couve-flor	Abacaxi

C) Quais foram as letras formadas no caça-palavras?

As letras formadas são uma dica para que você identifique o principal nutriente presente em cada um desses grupos de alimentos: **C** de carboidrato e **P** de proteína.

Os alimentos que formaram a letra **C** no caça-palavras são cheios desse nutriente (carboidrato) e fornecer energia é o jeito desses alimentos ajudarem o corpo a funcionar melhor.

Você sabe brincar de força? Quem nunca brincou, vai brincar agora para ver como é bacana!

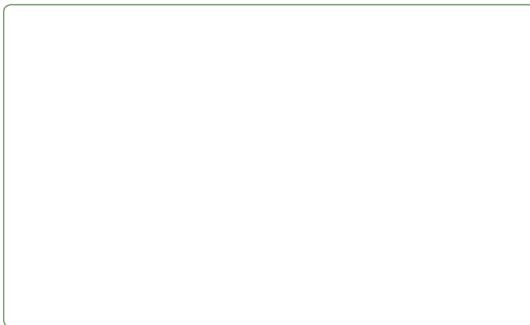
Como você pôde perceber quando ligou os alimentos do grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca, a letra formada no caça-palavras foi **C** de **CARBOIDRATOS**. Isso significa que o principal nutriente encontrado nos alimentos desse grupo é o **CARBOIDRATO**.

E para que serve esse nutriente?

Esse nutriente tem a importante missão de fornecer energia para o corpo funcionar bem, para que consigamos fazer as atividades do dia-a-dia como caminhar, pensar, correr, brincar, estudar e trabalhar.

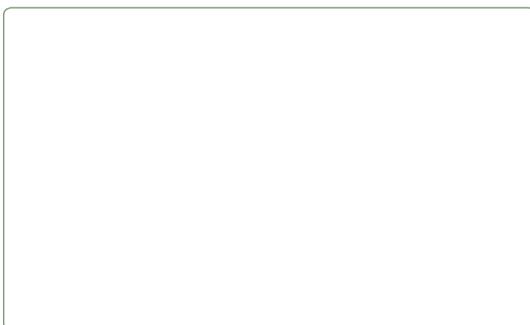
É assim: você receberá uma dica para tentar adivinhar a palavra que completa os espaços em branco. Mas calma! Quando descobrir a palavra, não pode falar de uma vez. A regra é sempre soletrar as letras até formar a palavra inteira. Para cada letra errada que disser, uma parte do corpo vai sendo colocada na força (exemplo: cabeça, tronco, braços e pernas). Se um boneco inteiro for formado antes de completar a palavra, você perdeu! Então? Vamos começar!

D) Dica! É um alimento do grupo do **arroz, pães, massas, batata e mandioca**. Na verdade, é um cereal que muitos comem diariamente no almoço. Tem mais fibras e é mais saudável que sua versão branca.



___ R ___ T ___

E) Dica! Com este alimento podemos fazer pães, bolos e biscoitos. Também pertence ao grupo do **arroz, pães, massas, batata e mandioca**. A novidade é que, para esse alimento ficar mais nutritivo, agora existe uma lei que obriga todas as indústrias a fortificarem-no com ferro, que é um nutriente importantíssimo para a formação do sangue.



___ R ___ DE ___ GO

Quando você ligou os alimentos dos **grupos dos leites, queijos e iogurtes e das carnes e ovos**, a letra formada no caça-palavras foi **p** de **proteínas**. Sendo assim, o principal nutriente encontrado nos alimentos desse grupo é a proteína.

F) Dica! Ele é líquido, branco e a fonte de cálcio da nossa alimentação.

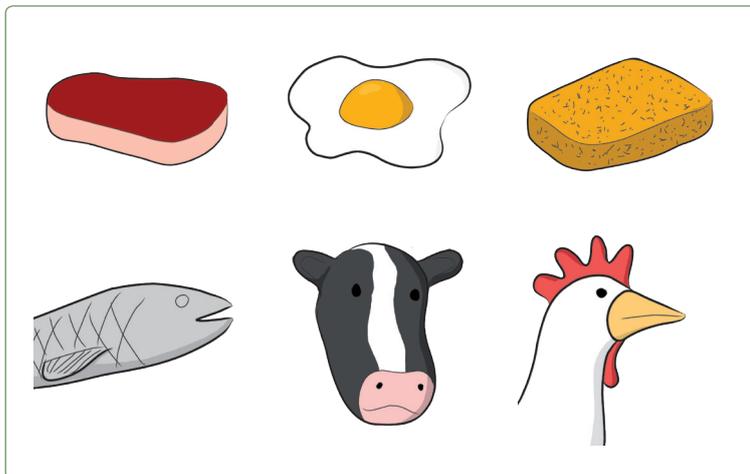


_____ T _____

I. Essa foi muito fácil, não é mesmo? Veja abaixo por quais alimentos ele pode ser substituído. Escreva nas linhas o nome de cada um desses alimentos

_____ (iogurte) _____ (queijo)

H) De qual animal vem o que está em cada prato? Ligue o prato ao respectivo animal.



I) Você reparou que todos os alimentos acima, que são das famílias dos leites, queijos e iogurtes e das carnes e ovos têm uma origem comum? Pois é, são todos alimentos de origem

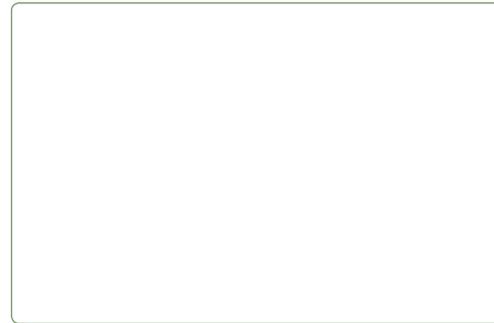
_____.

As proteínas são os nutrientes de que o corpo precisa para crescer, para formar os músculos e o cabelo. Ou seja, as proteínas são tijolos que formam nossos músculos e cabelos.

Os alimentos que formaram a letra P no caça-palavras são cheios desse nutriente (proteína), que serve para ajudar a construir o corpo.

Então, também vamos fazer força com os alimentos dos grupos dos leites, queijos e iogurtes e das carnes e ovos.

G) Dica! Nutriente importante para a formação do sangue que é muito presente nas carnes.

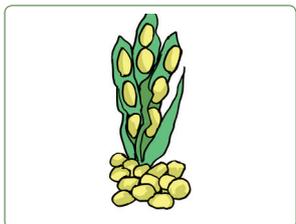


_____ O _____

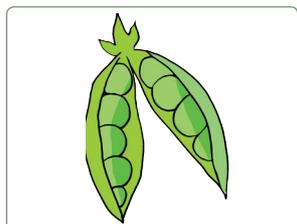
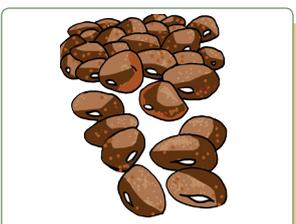
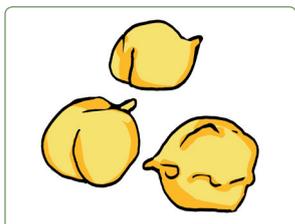
- Professora, então todos os alimentos que têm proteína são de origem animal?

- Ótima pergunta, Camila! Não são só os alimentos de origem animal que têm proteína. Existem vários **alimentos de origem vegetal** que também são **cheios de proteína** e muito importantes para a nossa alimentação. Eles pertencem à **família ou grupo dos feijões**.

J) Você conhece os alimentos que fazem parte da família dos feijões? Observe as figuras e escreva o nome do alimento a que correspondem.



A comida típica brasileira feijão com arroz é uma combinação saudável e completa em proteínas.



L) Arrozita e Feijó são personagens da Embrapa que contam histórias sobre o arroz e o feijão. Complete a fala do Feijó com o que você aprendeu sobre a combinação arroz com feijão.

Arrozita, eu e você
somos um par tão perfeito, mas tão perfeito, que só nós dois somos
o suficiente para garantir uma refeição _____



É por isso que
tenho tanto orgulho de nós dois, Feijó
querido! Nós simplesmente nos completamos
e assim completamos a alimentação saudável
das pessoas! Mas também precisamos lembrar as
crianças que comer só arroz e feijão o dia todo não
basta! Precisamos comer alimentos de todas as
famílias e, inclusive, procurar comer mais as
verduras e legumes, hein!

Fonte: Adaptado da história "Feijão e arroz, o par perfeito do Brasil", Embrapa Arroz e Feijão.

M) Conheça algumas receitas deliciosas, comidas típicas do Brasil, que podem ser feitas com feijão e procure saber de que região elas têm origem.

ARRUMADINHO

Região _____

Ingredientes

- 500g de feijão verde;
- 250g de carne de sol ou carne de charque escaldada e picada em cubinhos pequenos;
- 1 xícara de farinha de mandioca;
 - coentro;
 - 1 cebola picadinha;
 - 1 tomate picadinho;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
 - sal;
 - pimenta a gosto.

Modo de preparo

Cozinhe o feijão com sal. Frite a carne em 1 colher de manteiga. Faça uma farofa fritando a farinha com o restante de manteiga, sal e pimenta. Arrume em camadas numa travessa o feijão verde, coloque por cima a carne, os temperos picadinhos e, por cima de tudo, a farofa. Enfeite com coentro e sirva.



ARRUMADINHO

Região _____

Ingredientes

- 500g de feijão verde;
- 250g de carne de sol ou carne de charque escaldada e picada em cubinhos pequenos;
- 1 xícara de farinha de mandioca;
 - coentro;
 - 1 cebola picadinha;
 - 1 tomate picadinho;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
 - sal;
 - pimenta a gosto.

Modo de preparo

Cozinhe o feijão com sal. Frite a carne em 1 colher de manteiga. Faça uma farofa fritando a farinha com o restante de manteiga, sal e pimenta. Arrume em camadas numa travessa o feijão verde, coloque por cima a carne, os temperos picadinhos e, por cima de tudo, a farofa. Enfeite com coentro e sirva.



FEIJÃO TROPEIRO

Região _____

Ingredientes

- xícara de farinha de mandioca;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- colher de sopa de tempero mineiro;
- 100g de toucinho defumado em pedacinhos;
 - 1 kg de feijão;
 - 1 cebola grande picada;
 - 5 ovos;
- cheiro-verde (cebolinha verde e salsa picadas a gosto).

Modo de preparo

Cozinhe o feijão sem desmanchar o grão. Deixe escorrer bem na peneira. Numa panela, coloque 2 colheres de sopa de óleo e frite ligeiramente o toucinho. Acrescente o tempero e a cebola, mexendo sempre. Reserve. No restante do óleo, frite os ovos, mexendo rapidamente. Junte-os ao feijão e ao cheiro-verde. Por último, ponha a farinha de mandioca e o toucinho e misture. Sirva numa travessa.



N) Faltaram duas regiões para completar todas as que temos em nosso país. Quais são elas?

O) Pesquise e traga pelo menos uma receita com feijão de cada uma delas. Junte as novas receitas e inclua-as no seu livro de receitas das comidas típicas do Brasil.

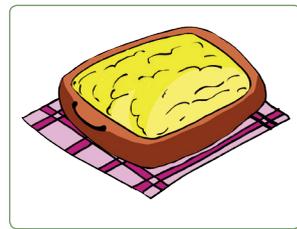
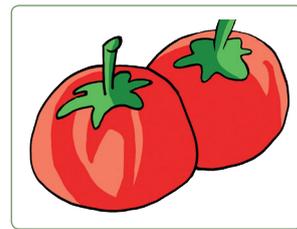
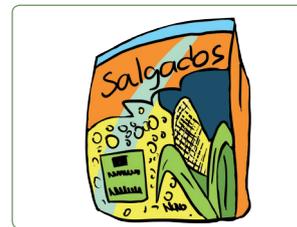
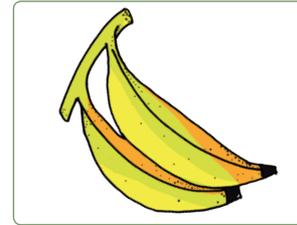
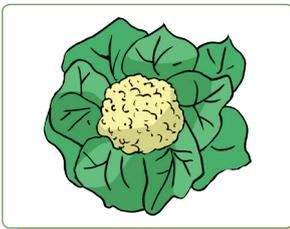
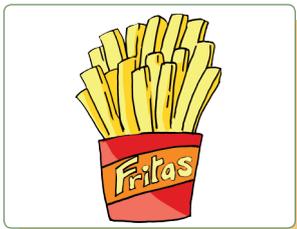
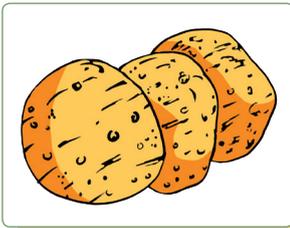
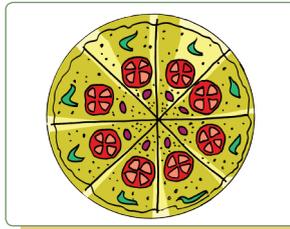
As gorduras compreendem alimentos que fazem parte da família ou grupo dos óleos e gorduras.

A) Dentre os alimentos abaixo, indique quais deles contêm gorduras. em carboidratos.

Assim como o nutriente carboidrato, presente predominantemente no grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca, as gorduras também fornecem energia para o corpo. No entanto, **uma certa quantidade de gordura é capaz de fornecer mais que o dobro de energia** que a mesma quantidade de carboidrato. Isso significa que os alimentos ricos em gorduras oferecem mais energia que os alimentos ricos

As gorduras são muito acusadas de serem as vilãs da alimentação, mas nem sempre isso é verdade!

Gorduras são nutrientes importantíssimos e precisam estar presentes em uma alimentação saudável. Muitas coisas não funcionariam bem em nosso corpo se não fossem as gorduras.



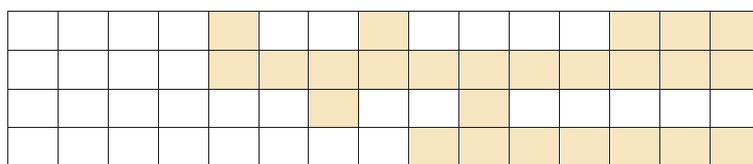
Mas é preciso tomar muito **cuidado** na hora de **escolher o tipo de gordura** que vamos comer e também prestar bastante atenção na quantidade. Afinal de contas, como você já viu, elas nos dão muito mais energia que os demais nutrientes (carboidratos e proteínas).

B) Mas o que é o peso saudável? Pesquise, converse com seu professor e com seus colegas e registre aqui sua conclusão.

O QUE ACONTECE QUANDO COMEMOS DEMAIS OU DE MENOS?

Quando comemos mais do que o nosso corpo precisa, nosso peso pode aumentar. Quando comemos menos, nosso peso pode diminuir. Nos dois casos, quanto mais nos distanciamos do nosso peso saudável, para mais ou para menos, menos saudáveis ficamos e as doenças podem começar a aparecer.

C) Com a ajuda do jogo de palavra cruzada, descubra os alimentos que possuem gorduras que fazem bem para o nosso coração.



ATENÇÃO!

Essas gorduras não podem ser fritas, pois, neste caso, em vez de fazer bem, elas podem fazer mal para o coração e para todo o seu corpo.

O sal, assim como a gordura, é muito importante para o funcionamento adequado do nosso corpo. Ele não nos dá energia nenhuma, mas, mesmo assim, não podemos comer demais, porque ele pode trazer sérios problemas ao coração, como a pressão alta, por exemplo.

No final da atividade, você encontra uma dica sobre peso saudável. Compare com o que você encontrou na sua pesquisa.

- I. Tipo de gordura extraída de plantas também ricas em proteínas que pertencem à família dos feijões.
- II. Peixe de água salgada que tem preferência por águas frias e profundas. Ele pode ser facilmente encontrado enlatado no mercado.
- III. Essa gordura vem das oliveiras, é deliciosa e ótima para temperar saladas de verduras e legumes crus.
- IV. Fruto muito saboroso e conhecido por ser fonte de gordura saudável.

Por falar em coração, precisamos nos lembrar de um ingrediente que todo mundo tem em casa, aquele que, quem cozinha, acrescenta na comida para deixá-la salgada: o sal.

A palavra sódio é sinônimo de sal e ela serve para que você possa identificar nas embalagens dos alimentos aqueles que contém esse nutriente.

As diversas famílias de alimentos já contêm o sódio suficiente de que precisamos para uma alimentação saudável. Portanto, nem é preciso adicionar tanto sal à comida.

Alguns alimentos possuem uma quantidade muito grande de sal, como salgadinhos fritos de pacote, macarrão instantâneo, presunto, salsicha, lingüiça e uma série de outros alimentos industrializados. Por conterem muito sal, eles precisam ser consumidos com muita moderação e apenas de vez em quando.

D) Procure por embalagens desses alimentos industrializados que são cheios de sal. Lembre-se que, para identificá-lo, você precisa procurar pela palavra sódio. Anote aqui quanto de sódio você encontrou para cada porção de cada alimento e destaque o que tiver mais. Peça ajuda à professora para te ensinar a identificar o sal nos rótulos dos alimentos.

Alimento	Porção	Quantidade de sódio

Porção é a quantidade média do alimento que as pessoas saudáveis precisam comer para ter uma alimentação saudável.

Resposta da Atividade 11, b):

O peso saudável é o peso adequado para que cada um possa realizar suas atividades do dia-a-dia sem comprometer a saúde e garantir o bom funcionamento de todos os órgãos do corpo. Não existe um peso ideal que todos precisam seguir, mas um peso saudável adequado para cada pessoa.

12

DE ONDE VEM O AÇÚCAR?

A) Você já viu uma plantação de cana-de-açúcar?

B) Já chupou um pedaço de cana? Se não, experimente e nos diga que gosto tem.



A grande atividade econômica dos primeiros tempos de colônia do Brasil foi a produção de açúcar, que tinha muito valor e dava muito lucro para Portugal.

As terras férteis do litoral do Nordeste logo se encheram de canaviais e de engenhos de açúcar - e de escravos negros que plantavam, colhiam a cana e fabricavam o açúcar branco e o açúcar mascavo que era enviado para Portugal.

Chianca &Teixeira, 2006.

C) Você sabe a diferença entre o açúcar branco e o açúcar mascavo? Faça uma pesquisa sobre eles e descubra sua cor, seus nutrientes, seu sabor, o processo de fabricação de um e de outro. Qual dos dois é mais saudável?

D) Quais são os alimentos que você come com mais frequência e que contêm açúcar?

E) Você os come:

- () diariamente
- () semanalmente
- () quinzenalmente
- () mensalmente

Na **atividade 4**, há uma breve descrição sobre o açúcar mascavo. Consulte-a se precisar relembrar!

Na época do Brasil Colônia, o consumo de açúcar era reduzido porque ele era um produto muito caro. Hoje em dia, com a expansão do plantio da cana de açúcar, o Brasil tornou-se um dos maiores produtores desse produto, popularizando seu consumo. O açúcar passou, então, a fazer parte da alimentação diária das famílias a preços bem acessíveis, com conseqüências para a saúde das pessoas.

F) Faça uma visita ao mercado e compare o preço do açúcar com outros alimentos da cesta básica como arroz, feijão, extrato de tomate, macarrão, farofa temperada, fubá, café, farinha de trigo, açúcar, óleo, sal e biscoito salgado.

Alimento	Peso	Valor (R\$)	Valor por Kg ou L
Açúcar			
Arroz	2 kg		
Feijão	5 kg		
Macarrão			
Fubá			
Café			
Farinha de trigo			
Óleo			
Sal			
Extrato de tomate			
Farofa temperada			
Biscoito salgado			

Descreva abaixo as conclusões que você tirou.

O açúcar é um alimento da família ou grupo dos açúcares e doces. Como você já deve ter percebido quando falamos da gordura e do sal, os alimentos dessa família também só podem ser consumidos se for com muita moderação, pois, em excesso, eles causam muitos problemas para a saúde das pessoas.

Esses problemas de saúde são muito sérios! Antigamente, eles eram considerados doenças de adultos, mas, hoje em dia, as pesquisas realizadas no Brasil têm mostrado que eles estão aumentando tanto nos adultos como em crianças.

Na atividade anterior, você viu alguns dos problemas de saúde que podem ocorrer nas pessoas que comem muitos alimentos gordurosos e salgados.

G) Procure saber com os seus pais ou com o seu professor: quais as doenças que podem aparecer nas pessoas que comem muito açúcar ou muitos alimentos que contêm açúcar?

H) Preencha as lacunas:

Geralmente, os alimentos que consumimos nos nossos lanches são muito cheios de _____ (I), principalmente os refrigerantes, que provocam _____ (II) em nossos dentes. Além disso, o açúcar rouba da nossa alimentação um nutriente muito importante para a saúde dos nossos ossos e dos dentes, o _____ (III). Por isso é que devemos ficar muito atentos ao seu consumo.

Cárie: ela aparece quando certa bactéria que vive na boca transforma os restos de alimentos que comemos, principalmente o açúcar, em substâncias que atacam o dente até fazer buracos.

Se não for tratada, começa a aumentar e a corroer todo o interior do dente, provocando muita dor.

Grupo das frutas e Grupo dos legumes e verduras

COMO PODEMOS PREVENIR A CÁRIE?

Comendo **MAIS** frutas, legumes e verduras;



Comendo **MENOS** doces, balas e tomando menos refrigerante;



Escovando os dentes **SEMPRE** depois das refeições.



ATENÇÃO! NÓS NÃO PODEMOS COMER DEMAIS DE UM MESMO TIPO DE ALIMENTO. O QUE PRECISAMOS FAZER, SIM, É COMER DE CADA TIPO UM POUCO, POIS, COMO VOCÊ JÁ VIU, CADA TIPO DE ALIMENTO AJUDA O NOSSO CORPO DE UM JEITO DIFERENTE. PARA SER SAUDÁVEL, O NOSSO CORPO PRECISA DE TODOS ELES, MAS DE UM JEITO E QUILIBRADO

Além de comer com equilíbrio, de todos os tipos de alimentos, com moderação, respeitando a nossa cultura e sentindo prazer, um **CORPO SAUDÁVEL** precisa de **ATIVIDADE FÍSICA**. E atenção! **PRAZER** também vale para **ATIVIDADE FÍSICA**!

Quem se exercita costuma se sentir cheio de vida! É muito gostoso!

As atividades físicas ajudam a desenvolver seus músculos e tornam seus ossos mais fortes.

LEITURA COMPLEMENTAR

VESTIDINHO VERMELHO



VESTIDINHO IA PEDALANDO,
ENQUANTO CANTAVA:

PELA ESTRADA AFORA,
EU VOU DEPRESSINHA
COM UM MONTÃO DE
DOCES PARA A VOVOZINHA.



NISSO, UM ENORME LOBO MAU
PULOU NA SUA FRENTE:



Olá! Lindo dia para
um passeio, não?

Que passeio,
que nada!
Estou levando
uma cesta de
doces para a
minha avó.



Humm... E será
que eu posso
experimentar unzinho?
perguntou o lobo
lambendo os beiços.
Sabe como é, a vida no
campo abre o apetite!



Sinto
muito. Li numa
revista que açúcar
não faz bem
para os animais.
Tchauzinho!

Mal Vestidinho virou as costas, o lobo disparou para a casa da vovó. Lá chegando, ele deu duas batidinhas de leve na porta e afinou a voz:

- Sou eu, vovó! Vestidinho Vermelho!

A vovó, que não era boba nem nada, deu uma espiada pelo olho mágico e tratou de fugir pela porta dos fundos. Como ninguém veio atendê-lo, o Lobo Mau perdeu a paciência e foi entrando sem pedir licença. Quando viu a casa vazia, ficou louco da vida:

- A velhota escapou, mas aquela garotinha vai ter uma bela surpresa!

- pensava ele, enquanto se metia na cama usando a camisola, a touca e os óculos da vovó. Pouco tempo depois, chegou Vestidinho Vermelho. Do portão, ela ouviu os RONCS do lobo, que tinha caído no sono.

- Nossa! Pelo barulho, a vovó deve ter esquecido o liquidificador ligado!

Ela chamou e nada de o folgado acordar. Então deu um LEVE chacoalhão na cama. O lobo levou um susto tão grande que quase foi parar no lustre.

- Isso são modos de acordar uma pobre velha doente? - gemeu ele.

- Desculpe, vovó! Mamãe mandou uma cesta cheia de doces deliciosos!







A ALEGRIA DO LOBO DUROU SÓ ATÉ ELE SER ATINGIDO POR UMA COELHADA NO MEIO DO FOCINHO. NESSE MOMENTO, CHEGARAM A VOVÓ E O CAÇADOR:



PERGUNTOU A VELHINHA AFLITA.





ASSIM, O LOBO VOLTOU PRA FLORESTA COM A CESTA CHEIA DE DOCES E TODOS FORAM FELIZES PARA SEMPRE.

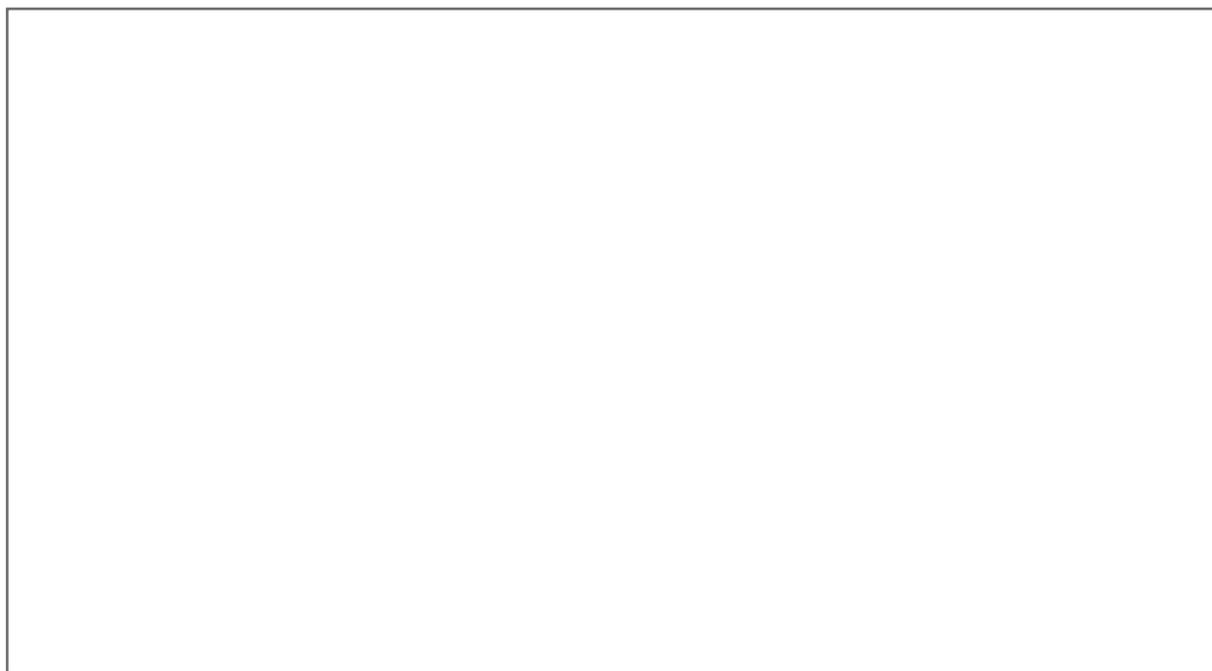
Adaptado de: SOUSA, M. *Manual de brincadeiras da Mônica*. São Paulo, Globo, 1996.

A) Vestidinho Vermelho disse ao lobo que o açúcar não faz bem para os animais. E para as pessoas, o açúcar faz bem? Justifique sua resposta.

B) Pelo jeito, a vovó não quis comer os doces para não perder a forma. Diante do que aprendeu, você concorda com a atitude dela? Comer doces sempre significa perder a forma ou é possível comê-los sem que isso aconteça? Explique.

C) Vestidinho Vermelho levou uma cesta de doces para presentear a vovó. Como já vimos anteriormente, podemos comer doces, porém em quantidades pequenas. Você teria alguma sugestão de cesta mais saudável do que essa para presentear alguém? Como seria essa cesta mais saudável?

D) Desenhe aqui a sua sugestão de cesta saudável.



13

GRUPO DAS FRUTAS E GRUPO DOS LEGUMES E VERDURAS



Ora, ora, ora... Agora chegou para D. Amarilis a hora mais gostosa! **Frutas, legumes e verduras**, pensem na diversidade de suas cores! Fizeram-te lembrar o arco-íris? Eles colorem o nosso prato, a nossa saúde, a nossa vida! São tão coloridos quanto cheios de **vitaminas e minerais**.

A) Monte um prato com recortes ou desenhos de alimentos das famílias das frutas e dos legumes e verduras que fique tão colorido quanto o arco-íris.

B) Que tal conhecermos a função de algumas vitaminas? Siga o labirinto para decifrar a função de cada vitamina.

Sistema de proteção do corpo Pele Visão Sangue

Vitamina A Vitamina C Vitamina K Vitamina D

C) Agora pesquise em quais alimentos encontramos essas vitaminas.

A: _____

C: _____

K: _____

D: _____

O ALMOÇO NA ESCOLA

A) Vamos ajudar a construir um texto? Use a sua imaginação e preencha as lacunas conforme o que está sendo pedido no texto.

O almoço na escola é muito esperado pela classe.

Todo dia ele é servido na hora certa.

A professora sempre diz que é importante para a saúde ter um horário para as _____ (I).

Diz também que se precisa comer com calma, mastigando bem os alimentos.

Além disso, é importante que as pessoas façam suas refeições num ambiente alegre, sem discussões.

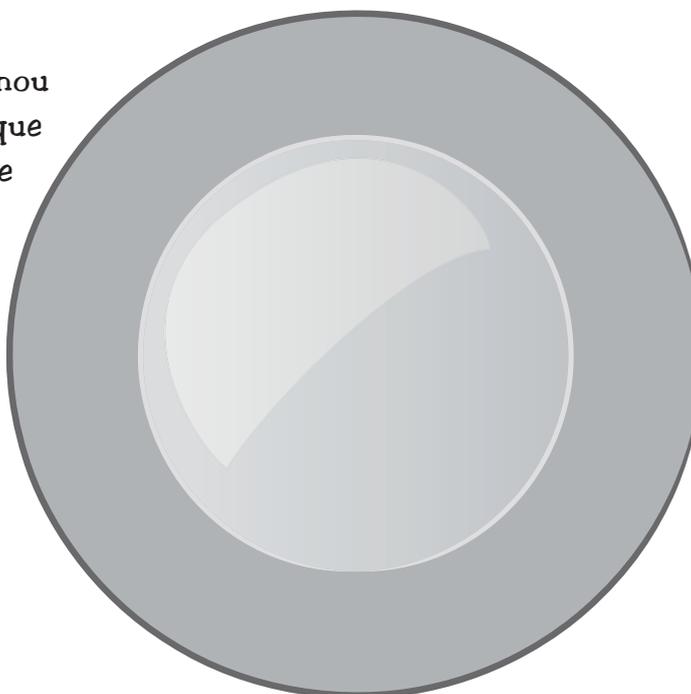
No almoço de hoje, havia _____, _____ (II).

Na sobremesa, havia _____ (III). Também foi servido caldo de cana.

Todos ficaram satisfeitos.

Adaptado de: Wolff & Martins, 2004.

B) Vamos ver o que você imaginou para o almoço da escola para que ele fosse bem nutritivo! Desenhe ou cole recortes de revistas dos alimentos que você imaginou no prato ao lado.



C) Agora, avalie se o almoço que você imaginou para a escola foi um almoço saudável!

Você se lembrou dos grãos, cereais, massas, batata e mandioca?

Sim Não

Você se lembrou das verduras e legumes?

Sim Não

Você se lembrou de colocar algum alimento dos grupos dos feijões e das carnes e ovos?

Sim Não

E os óleos e gorduras, você colocou na comida?

Sim Não

O prato ficou colorido?

Sim Não

Para cada resposta **sim** que você marcou, some 1 ponto. Veja a seguir se você realmente montou um almoço saudável.

(I) ___ + (II) ___ + (III) ___ + (IV) ___ + (V) ___ = ___

Se você fez de 4 a 5 pontos

Parabéns! Você conseguiu reunir em uma única refeição alimentos de várias famílias ou grupos. Quanto mais colorido ficar o seu prato, significa que mais tipos de nutrientes você estará comendo, e isso torna a refeição muito saudável.

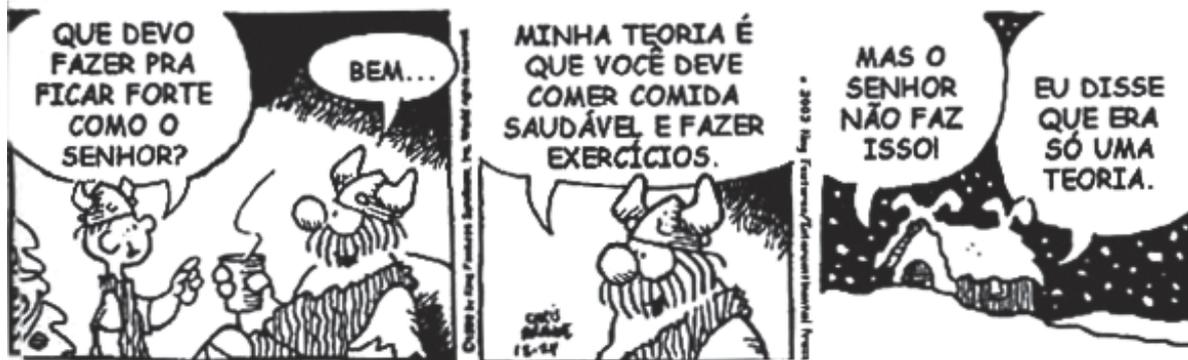
Porém, não se esqueça de ficar atento(a) às quantidades!

Se você fez 3 pontos

Você está quase lá! O que foi que ficou faltando para enriquecer ainda mais esse prato? Que tal começar a experimentar novos alimentos? Assim fica mais fácil escolher e montar um almoço saudável.

Se você fez 2 pontos ou menos

Puxa, seu almoço está meio sem graça! Tem certeza que era isso mesmo que você ia comer? Não é saudável comer assim todos os dias. É preciso se lembrar de pelo menos um alimento de cada grupo, hein?! Senão, esse almoço fica triste, sem cor, sem nutrientes diferentes.



Chris Browne. Hagar. In: Folha de São Paulo, 05/01/2001. Intercontinental.

A) De acordo com o texto, qual o sentido da palavra “teoria”?

B) Qual foi a teoria que o pai explicou ao filho?

C) Você acha que esta teoria está certa? Por quê?

D) Você costuma pedir algumas dicas para seu pai ou sua mãe sobre aparência e saúde? Por quê? Justifique sua resposta.

E) Em sua opinião, a teoria da personagem Hagar pode ser colocada em prática? Por quê?

16

O ALMOÇO DE SÔNIA

A **refeição saudável** é aquela que fornece os nutrientes necessários ao nosso organismo, por meio de alimentos preparados com higiene e que também nos faz sentir prazer em comer e respeita a cultura da região em que vivemos.

Observe a tabela abaixo. Ela apresenta as quantidades dos nutrientes carboidratos, proteínas e gorduras existentes em alguns alimentos.

Alimento (porção de 100g)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)
Pão francês	59,0	8,0	3,0
Leite de vaca integral	4,8	3,1	3,2
Arroz cozido	28,0	3,0	0,0
Batata cozida	12,0	1,0	-
Feijão cozido	14,0	4,0	1,0
Macarrão cozido	28,3	4,78	0,67
Carne-seca de boi cozida	0,0	27,0	22,0
Carne fresca de boi (magra)	0,0	34,0	4,0
Coxa de frango cozida	0,0	27,0	6,0
Ovo de galinha cozido	0,0	13,0	9,0
Peixe fresco	0,0	26,0	1,0
Mandioca cozida	30,0	1,0	-
Batata frita	18,61	1,6	6,77
Banana-nanica	24,0	1,0	-
Alface	2,0	1,0	-
Cenoura crua	8,0	1,0	-
Margarina	0,0	-	82,0

Fontes: Philippi, 2001; NEPA/UNICAMP, 2006.

A) Consulte a tabela e escreva abaixo os nutrientes que estavam mais presentes na refeição de Sônia.

B) Você consegue identificar em que família ou grupo de alimentos se enquadram as comidas que Sônia escolheu? Escreva abaixo.

c) Na sua opinião, o que ficou faltando na refeição de Sônia?

d) Que conselhos você daria para a mãe de Sônia?

E) A mãe da colega de Sônia, num dia da semana, preparou para o almoço: macarronada, frango e salada de alface com tomate; e, para o jantar: arroz, feijão, bife e couve refogada.

III. Que alimentos forneceram principalmente proteínas?

IV. Que alimentos forneceram principalmente carboidratos?

I. Qual a sua opinião sobre a alimentação da colega de Sônia nesse dia?

V. Na sua opinião, qual é o prato mais saudável: de Sônia ou de sua colega? Por quê?

II. Que alimentos forneceram mais sais minerais, vitaminas e fibras?

F) O que você diria a Sônia se ela insistisse em só comer alimentos do grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca?

G) Em nosso país, acredita-se que a desnutrição atinja 32 milhões de pessoas. Pesquise, troque idéias com outras pessoas e responda.

I. Por que há tantas pessoas sofrendo de desnutrição em nosso país?

II. Em sua escola fornecem a alimentação escolar? Você considera a refeição saudável? Por quê?

H) Com o uso da tabela, monte dois cardápios de refeições saudáveis.

Almoço	Jantar

I) Escreva os nomes de três alimentos da tabela dos quais você mais gosta. Que nutrientes eles mais fornecem?

RESPOSTAS DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE 1: CONHECENDO AS REFEIÇÕES

A) Resposta pessoal.

B) Biscoito recheado, couve, salgadinho frito de pacote, frango assado, leite, pão, refrigerante e laranja.

C) Orientação:

Verifique as respostas dos alunos e discuta com eles o que foi observado. Lembre-se de destacar que os alimentos como biscoito recheado (rico em açúcar e gordura), refrigerante (rico em açúcar) e salgadinho frito industrializado (rico em sal e gordura) precisam ser consumidos em menor quantidade. Para relembrar o que o consumo em excesso desses alimentos pode causar, releia o tópico “Prevenindo doenças por meio da alimentação” (capítulo 1 do Manual do Professor).

Fale sobre os benefícios de alimentos saudáveis, por exemplo, da função das fibras alimentares encontradas em alimentos como frutas, verduras, legumes e cereais integrais. Releia o tópico “Nutrientes” para recordar estas e outras funções que os nutrientes presentes nos alimentos saudáveis podem exercer.

Parabenize os alunos que circularam os alimentos saudáveis (pão, couve, laranja, frango assado e leite integral). Incentive aqueles que marcaram os alimentos não saudáveis a trocarem por alimentos saudáveis.

D) Resposta pessoal.

E) As crianças podem ser orientadas que, para garantir a saúde, o ideal é fazer, pelo menos, três refeições todos os dias e ainda, pequenos lanches entre elas. Isso mesmo! Parece muito, mas mesmo que a gente não perceba, o nosso corpo sente fome quando fica sem comer por mais de três horas.

ATIVIDADE 2: FAMÍLIAS DOS ALIMENTOS

C) Resposta livre. Para orientar os alunos, baseie-se no item anterior, “b”.

D) Resposta pessoal.

F) I. frango, peixe, boi, etc.; II. couve, alface, chicória, rúcula, etc.; limão, laranja, pitanga, sapoti, etc.; chuchu, cenoura, abóbora, abobrinha, etc.; feijão, lentilha, ervilha, soja, etc.

ATIVIDADE 3: COMIDA TÍPICA

A) Resposta no final da atividade.

C) Feijão, arroz, biscoito e pastéis.

D) Resposta pessoal.

E) Resposta pessoal.

F) Resposta pessoal.

G) assados.

H) I. gordurosos; II. pouca.

I) Livre.

J) Livre.

ATIVIDADE 4: FALANDO DE INGREDIENTES

A) As palavras correspondentes a cada uma das lacunas neste item são provenientes da parlenda apresentada na atividade anterior (atividade 3). Portanto, para que possa completá-las, é preciso que o aluno já a tenha visto. I. arroz; II. quatro; III. prato; IV. Seis; V. inglês; VI. sete; VII. biscoito; VIII. dez; VIV. comer.

B) I. alimentos; II. comida ou preparação.

C) I. ovos, manteiga, leite, sal, fermento, farinha de mandioca, farinha de trigo, arroz, alho e açúcar; II. ovos, manteiga, macarrão, leite, feijão, fermento, repolho, arroz, manga, alho e carne.

D) I. pastéis, gordurosos; II. feijões; III. simples, frutas, saudáveis.

E) I. assado; II. óleo; III. açúcar; V. comum, intestino.

F) Livre.

G) Livre.

Orientação: Consulte o tópico “Cuidados de higiene e conservação” do capítulo 2 do Livro do Professor (Cuidados de Higiene e Conservação dos Alimentos). Lá você encontrará dicas de higiene essenciais para produzir um alimento saudável.

ATIVIDADE 5: VARIEDADE E GRUPOS DE ALIMENTOS

A) I. macarrão; II. não.

B) I. saudável; II. variados; III. coloridos; IV. verduras; V. raízes; VI. carnes; VII. gorduras.

C) Resposta livre.

D) Resposta pessoal, conforme item anterior.

E) Incentive os alunos a trazerem alimentos variados e apresentá-los para a turma como ingredientes que podem compor uma sopa saudável. Explore as características de cada um, como nome, forma, cor e textura.

ATIVIDADE 6: GRUPOS DE ALIMENTOS

A) Resposta pessoal.

B) 17.

C) Resposta pessoal.

D) Resposta pessoal.

E) Resposta pessoal.

F) Resposta pessoal.

M) vegetal.

N) I. frutas; II. carne.

O) castanha, nozes, avelã.

P) Resposta livre.

Q) (1) manga; (2) abacaxi; (3) pitanga; (4) caju; (5) laranja; (6) goiaba.

ATIVIDADE 7: O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Você vai observar, em cada cartaz produzido, os aspectos mais relevantes levantados pelos alunos acerca do conceito de alimentação saudável. Procure incentivá-los a explorar ao menos mais de um dos aspectos abaixo:

- Variedade;
- Moderação;
- Equilíbrio;
- Respeito ao prazer;
- Respeito ao regionalismo;
- Respeito à cultura;
- Respeito ao direito à alimentação adequada e saudável;
- Higiene.

Ao final, peça para que cada uma apresente o seu cartaz e organize uma exposição dos trabalhos.

ATIVIDADE 9: COMIDA TÍPICA

- A) Resposta pessoal. Buscar citar os alimentos realmente característicos da sua região.
- B) Resposta pessoal com base no item anterior, "a".
- C) Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal.
- E) Resposta pessoal.
- F) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 8: ATIVIDADE FÍSICA

- A) Resposta pessoal.
- B) Resposta pessoal.
- C) Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal.
- E) Resposta pessoal.
- F) Resposta pessoal.

Professor, o intuito nesta atividade é atentar para a importância da prática de atividade física como aliada fundamental para a manutenção da vida saudável.

ATIVIDADE 10: GRUPOS DE ALIMENTOS

A)

Milho	Mandioca	Pão integral	Frango	Queijo	Peixe
Arroz	Morango	Óleo	Coalhada	Amendoim	Carne
Farinha	Tomate	Jiló	Ovo	Camarão	Iogurte
Aveia	Manteiga	Sorvete	Presunto	Melão	Azeite
Cará	Batata	Inhame	Leite	Couve-flor	Abacaxi

B)

Milho	Mandioca	Pão integral	Frango	Queijo	Peixe
Arroz	Morango	Óleo	Coalhada	Amendoim	Carne
Farinha	Tomate	Jiló	Ovo	Camarão	Iogurte
Aveia	Manteiga	Sorvete	Presunto	Melão	Azeite
Cará	Batata	Inhame	Leite	Couve-flor	Abacaxi

- C) C e P.
- D) arroz integral.
- E) farinha de trigo.
- F) leite; I. iogurte, queijo.
- G) ferro.
- H) galinha - ovo e frango assado; peixe - filé de peixe; vaca - leite e bife.
- I) animal.
- J) feijão, soja, ervilha, lentilha, grão-de-bico.
- L) brasileira, saudável e completa.
- M) I. Nordeste; II. Norte; III. Sudeste.
- N) Sul e Centro-Oeste.
- O) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 11: AS GORDURAS

A) batata frita, pizza, salgadinho de pacote, óleo, manteiga.

B) Resposta no final da atividade.

C)

O	L	E	O		D	E		S	O	J	A			
A	T	U	M											
A	Z	E	I	T	E		D	E		O	L	I	V	A

D) Para melhor orientar os alunos, consulte o capítulo 3 do Livro do Professor (Como Escolher Alimentos Saudáveis?).

ATIVIDADE 12: DE ONDE VEM O AÇÚCAR?

A) Resposta pessoal (sim ou não).

B) Resposta pessoal (sim ou não). Tem gosto doce.

C) O açúcar mascavo é mais saudável, pois retém nutrientes que são retirados do açúcar branco durante o processo de refinamento. Verifique mais detalhes conforme o resultado da pesquisa dos alunos.

D) Resposta livre. O açúcar pode ser identificado no alimento por meio da lista de ingredientes presente no rótulo. Você pode orientar seus alunos utilizando embalagens.

E) Resposta pessoal.

F) Resposta livre.

G) Obesidade, diabetes tipo II, hipertrigliceridemia.

H) I. açúcar; II. cáries; III. cálcio.

LEITURA COMPLEMENTAR

A) Como vimos, o principal nutriente presente no açúcar é o carboidrato simples, que, assim como os complexos, também possuem a função de fornecer energia para o nosso corpo, porém deve ser consumido em pouca quantidade. Quando consumido excessivamente, o açúcar pode levar à obesidade, ao diabetes e, na infância, pode prejudicar o desenvolvimento ósseo por roubar o cálcio dos alimentos. Por isso, precisa ser consumido com moderação.

B) Comer doces nem sempre significa perder a forma. Eles podem estar presentes na nossa alimentação, porém, devem ser consumidos com moderação. O conceito de moderação pode ser enfatizado neste item.

C) Resposta pessoal baseada nos conhecimentos adquiridos até então. Várias opções de cestas podem estar corretas. Professor(a), avalie as respostas de acordo com os ensinamentos do capítulo 1 do Livro do Professor (O que é Alimentação Saudável?).

D) Ilustração conforme descrição do item anterior.

ATIVIDADE 13: GRUPO DAS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

A) Resposta pessoal. A idéia é que o prato fique bastante colorido, a fim de reunir diferentes tipos de nutrientes contribuindo para o princípio da variedade.

B) Vitamina A - visão; Vitamina K - sangue (coagulação); Vitamina C - sistema de proteção do corpo (antioxidante); Vitamina D - pele.

C) A: vegetais folhosos, legumes, frutas e frutos de cor amarelo alaranjado (cenoura, mamão, manga, abóbora, etc.), fígado, óleo de peixe, leite e manteiga; K: espinafre, alface, brócolis, fígado, manteiga, carnes gordurosas; C: frutas cítricas, tomate, pimentão, verduras; D: manteiga, gema de ovo, fígado e pescados gordos.

ATIVIDADE 14: ALMOÇO SAUDÁVEL

- A) I. refeições; II. livre; III. livre.
- B) Desenho livre conforme descrição no texto.
- C) Basta somar os pontos para obter a resposta que se encontra na atividade.

ATIVIDADE 15: SER SAUDÁVEL!

- A) Conjunto de princípios fundamentais de uma determinada ciência.
- B) Para ficar forte como ele, a teoria é comer comida saudável e fazer exercícios.
- C) Sim. Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal.
- E) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 16: O ALMOÇO DE SÔNIA

- A) Carboidratos.
- B) Grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca.
- C) Os alimentos dos outros grupos alimentares.
- D) A mãe de Sônia precisa inserir mais variedade de alimentos nas refeições. A dieta precisa conter alimentos de todos os grupos, tornando-a mais colorida, nutritiva e saborosa. Cada cardápio precisa conter ao menos um alimento de cada grupo para estar completo.
- E) I. As duas refeições estavam completas, com alimentos de cada grupo e boa variedade de cores; II. Salada de alface com tomate e couve refogada; III. Frango, feijão e bife; IV. Macarronada e arroz; V. O almoço de sua colega, pois há variedade de grupos alimentares, o que não acontece no prato de Sônia.
- F) Resposta pessoal. Explique que, alimentar-se de alimentos pertencentes a um só grupo não é saudável, constitui uma alimentação monótona e fazendo assim, ela deixa de ingerir nutrientes essenciais para o seu corpo.
- G) I. Porque, por vários fatores, não têm uma alimentação adequada; II. Resposta pessoal.
- H) Professor(a), atente para a presença de ao menos um alimento de cada grupo em cada refeição.
- I) Resposta pessoal.

REFERÊNCIAS

AÇÚCAR: o constituinte principal de doces. [S. l.: s. n.]. Disponível em: <<http://quiprocura.net/acucar/acucar.htm>>. Acesso em 17/10/2006.

BRASIL. Constituição da República (1988). 38. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de alimentação e nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira:** promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BUENO, F. S. Minidicionário da Língua Portuguesa. São Paulo: FTD.

CANAL kids. [S. l.: s. n.]. Disponível em: <<http://www.canalkids.com.br/portal/index.php>>. Acesso em 17 out. 2006.

CAVÉQUIA, M. P. Português: 2ª série: a escola é nossa: manual do professor. São Paulo: Scipione, 2001.

DA CUNHA, B. M. Saúde!!! Com Dr. Esportes e sua turma. São Paulo: Evoluir, 2003.

REIS, S. B. dos. Poesias para crianças do Brasil. 5. ed. São Paulo: União Paulista de Educação (UPE), 1990.

DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. Ciências nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998.

CANADA. Ministry of Health. **Heart Smart Kids: grades 4-6.** B. C. Heart and Stroke Foundation of B. C. & Yukon, 1998.

LLEWELLYN, C.; GORDON, M. Estou em forma? Aprendendo sobre nutrição e atividade física. São Paulo: Scipione, 2002.

LUCCI, E. A.; BRANCO, A. L. Viver e aprender história: 3ª série. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

MACHADO, N. J. Cidadania é quando... São Paulo: Escrituras Editora, 2001.

MARSICO, M. T. de. et al. Novo marcha criança, ciências naturais: ensino fundamental: 1ª série. São Paulo: Scipione, 2002.

_____. **novo marcha criança, história e geografia: ensino fundamental: 1ª série.** São Paulo: Scipione, 2002.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos: versão II.** Campinas: UNICAMP, NEPA, 2006.

PARLENDIA e trava-línguas. Disponível em: <http://www.lendorelendo-gabi.com/leituras/leituras002.htm>. Acesso em 11 set. 2006.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos:** suporte para decisão nutricional. Brasília: ANVISA; FINATEC/NUT-UnB, 2001.

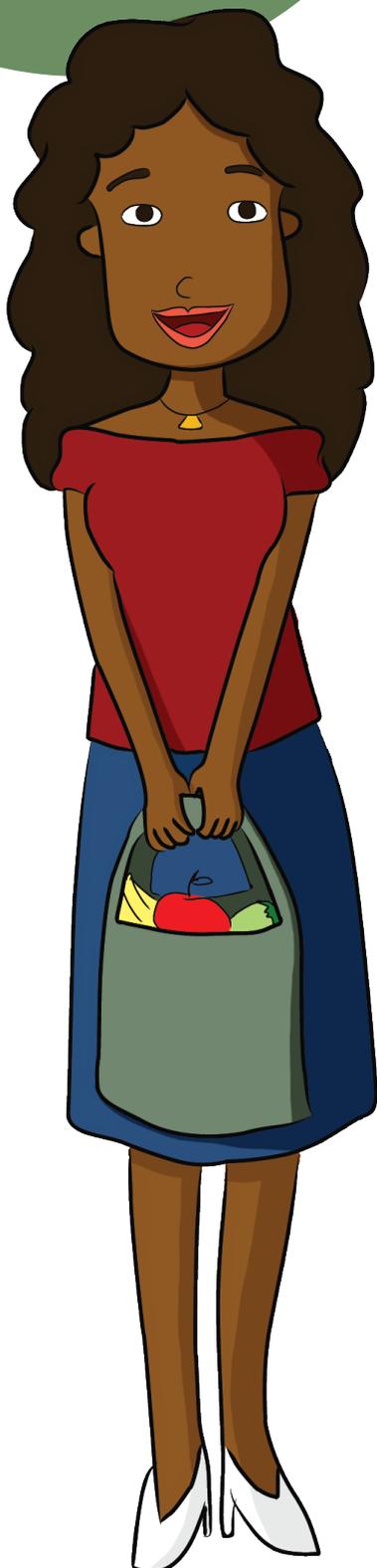
PRIETO, H. **O jogo da parlenda.** São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2005.

RASTOIN-FAUGERON, F. **Saúde e bem-estar:** a alimentação. São Paulo: ática, 2005.

SOUZA, C. G. de; MAZZIO, L. P. **De olho no futuro:** língua portuguesa: 3ª série. 1. ed. São Paulo: Quinteto Editorial, 2005.

WOLFF, J.; MARTINS, E. **Redescobrir ciências.** Livro 2. São Paulo: FTD, 2004.

CAPÍTULO 2
COM HIGIENE E SABENDO
CONSERVAR OS
ALIMENTOS VAMOS
COMER ALIMENTOS
MAIS SAUDÁVEIS!



O SEGREDO DA COMIDA SAUDÁVEL

Hoje, a mãe de Pedro, D. Laura, levantou cedo. Tinha que ir ao mercado fazer compras. Pegou no armário aquela grande sacola de palha, presente da comadre Rita, colocou na bolsa R\$60,00 e partiu.

Esta semana todos da família esperam o tio Jonas que vem de muito longe para visitá-los. Atenciosa, D. Laura quer preparar uma comida muito especial, saudável e saborosa para recebê-lo. Mas, para ser saudável, essa comida tem lá os seus segredos...

Leia a LISTA DE COMPRAS da comida saudável de D. Laura

2 quilos de frango
1 quilo de cenoura
2 quilos de arroz
1 quilo de feijão
1/2 quilo de cebola
50 gramas de açafrão
5 laranjas
1 pé de alface
50 gramas de alho
1 litro de água sanitária
2 barras de sabão
2 garfos

1

BANCANDO O DETETIVE

A) Na lista de compras para fazer uma comida "saudável e gostosa" apareceram alguns "ingredientes" estranhos. Escreva o nome deles dentro das lupas.

B) Há algum produto da lista de compras da mãe de Pedro que você não conhece?

C) Qual (is)?

D) Procure no dicionário o significado dessa palavra e escreva na linha abaixo:

E) Você já fez compras num mercado?

F) O que você comprou?

G) Alguma vez você comprou, sem perceber, um alimento que estava estragado?

H) O que fez quando percebeu?



2

COMESTÍVEIS E NÃO COMESTÍVEIS

Na lista da mãe de Pedro encontramos produtos comestíveis (que a gente come), como a cenoura, e não comestíveis (que a gente não come), como o sabão, por exemplo.



A) Quais são os três produtos não comestíveis da lista de compras?

B) Com um deles se lavam as mãos, talheres e louças. Qual é o seu nome?

C) O outro serve para limpeza de chão, para clarear roupas e também para a limpeza de alimentos. Qual é o seu nome?

D) Como é que esses produtos podem contribuir para que a comida de D. Laura fique mais saudável e segura?

I. Água sanitária:

II. Sabão:

3

PERECÍVEL X NÃO PERECÍVEL

Observe a lista dos produtos comestíveis e dos não comestíveis.

LISTA DE PRODUTOS NÃO COMESTÍVEIS

- 1 litro de água sanitária (não perecível)
- 2 barras de sabão (não perecível)
- 2 garfos (não perecível)

LISTA DE PRODUTOS COMESTÍVEIS

- 2 quilos de frango (perecível)
- 2 quilos de arroz (não perecível)
- 1 quilo de cenoura (perecível)
- 50 gramas de alho (perecível)
- 1 quilo de feijão (não perecível)
- quilo de cebola (perecível)
- 50 gramas de açafrão (não perecível)
- 5 laranjas (perecível)

A) Duas palavras aparecem repetidas ao lado de cada item. Você conseguiu identificá-las? Quais são elas?

_____ e _____.

B) Pesquise:

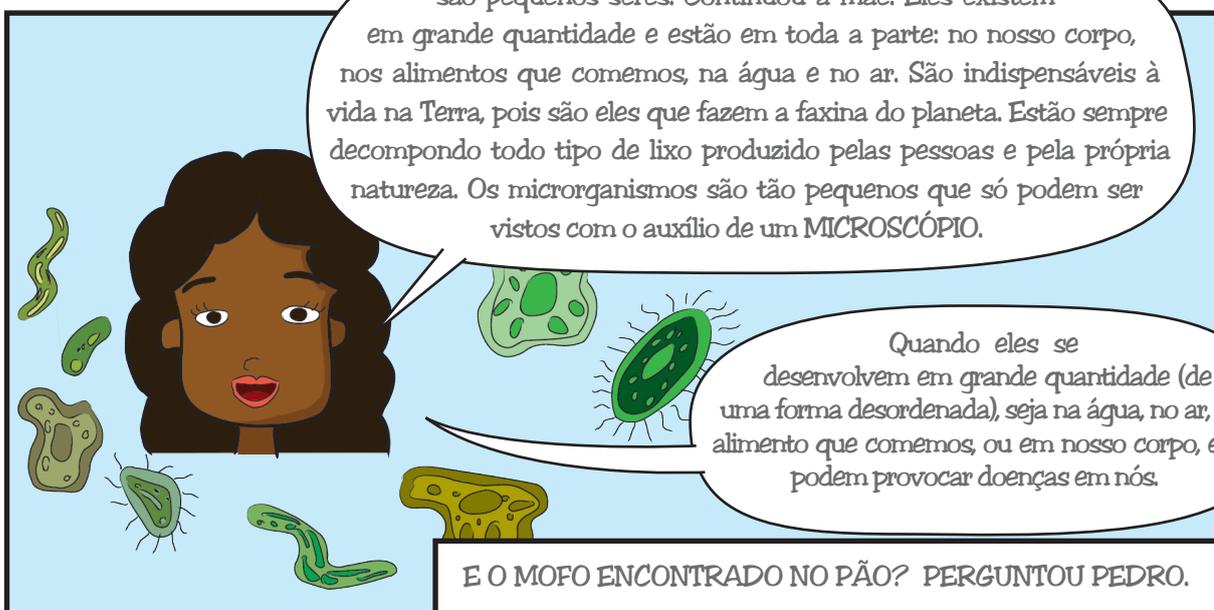
I. A cebola, a cenoura, o frango são alimentos perecíveis porque

II. Pergunte ao dono da cantina escolar o nome de cinco alimentos perecíveis que podem ser comprados no estabelecimento dele.

C) CAÇA-PALAVRAS

ONDE ESTÃO OS ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS?

f	r	a	c	u	ç	a	e	s	r	u	m	n	p	t	a	i
i	a	q	c	q	a	m	o	l	f	a	r	i	n	h	a	u
s	p	a	p	t	s	l	h	j	x	u	a	l	z	m	l	t
h	f	x	a	g	u	a	m	e	u	e	b	r	o	l	e	s
é	n	t	p	l	d	i	g	l	a	m	b	á	x	r	a	x
o	a	q	x	j	p	h	a	o	v	c	z	p	e	l	k	p
b	i	s	c	o	i	t	o	z	q	o	e	t	i	e	z	a





REFLITA: QUANDO VOCÊ TEM UMA GRIPE, POR EXEMPLO, É SINAL DE QUE, NO SEU CORPO DESENVOLVEU-SE UMA MAIOR QUANTIDADE DE UM MICRORGANISMO CHAMADO VÍRUS. SE FOR UMA DOR DE BARRIGA (DIARRÉIA), É BEM PROVÁVEL QUE SEJA UMA BACTÉRIA A CAUSA DE INDISPOSIÇÃO.



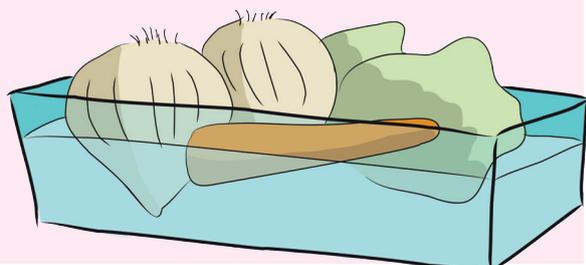
MICRORGANISMOS:
BACTÉRIAS, FUNGOS,
PARASITAS E VÍRUS.

Mas não são só os microrganismos que podem contaminar e, assim, reduzir o tempo de vida dos alimentos. Os agrotóxicos também podem trazer doenças para o ser humano.

Por isso é que devemos tomar muitos cuidados com os alimentos que vamos comer, como procurar ou plantar **alimentos orgânicos (sem agrotóxicos)** quando formos ao mercado e cuidar bem da higiene dos alimentos em casa, como fez D. Laura.

COLOCAR OS ALIMENTOS EM SOLUÇÃO DE ÁGUA SANITÁRIA NÃO ELIMINA OS AGROTÓXICOS. A ANVISA (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA) É O ÓRGÃO DO GOVERNO FEDERAL RESPONSÁVEL POR FISCALIZAR A UTILIZAÇÃO DE AGROTÓXICOS EM ALIMENTOS. SE UMA EMPRESA VENDER PRODUTOS QUE TÊM CONTAMINANTES EM EXCESSO A PONTO DE PREJUDICAR O AMBIENTE OU A SAÚDE, ELA SOFRERÁ ADVERTÊNCIA, MULTA OU APREENSÃO DO PRODUTO.

Ao chegar a casa, ela separou a cebola e as cenouras, e pegou um maço de couve que estava na geladeira, colocando tudo numa vasilha de plástico com uma solução de água sanitária.



QUER SABER COMO SE FAZ A SOLUÇÃO COM ÁGUA SANITÁRIA E COMO DEVE SER USADA? PERGUNTE A SUA PROFESSORA. DEPOIS, COPIE A RECEITA NUMA FOLHA DE PAPEL, COM UMA LETRA BEM BONITA E DÊ DE PRESENTE PARA A PESSOA QUE FAZ A COMIDA DA SUA CASA, PARA QUE TODOS EM SUA CASA POSSAM COMER FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES REALMENTE SAUDÁVEIS.

4

AS LARANJAS ESTÃO ESTRAGADAS

Quando abriu o saco de laranjas, D. Laura sentiu um cheiro forte e viu que muitas estavam estragadas, ou seja, com muitos microrganismos desenvolvidos. Laranja estragada pode causar mal estar, diarréia e vômito! Que desagradável! Agora, teria de voltar ao mercado para trocar as laranjas por outras em perfeito estado. Pedro bem depressa se ofereceu para ir fazer a troca.



REFLITA E RESPONDA:

A) Você, ou alguém que você conhece, já comprou sem querer algo estragado ou com defeito?

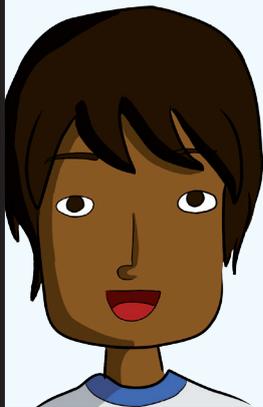
C) Foi feita a reclamação e o pedido de troca?

B) O que foi comprado?

D) A troca foi feita?

E) Ajude o Pedro a fazer a reclamação e solicitar a troca.





Pedro explica a situação:
 - Minha mãe _____ . Por
 isso eu gostaria que o senhor, por
 _____ , trocasse _____ .
 _____ .



O dono do mercado percebe o
 que aconteceu e _____ .
 _____ .

Seu Manuel olha Pedro se afastando, abraçado ao embrulho de laranjas e pensa: "Como é importante ser bem tratado por um freguês que vem reclamar de alguma coisa."



Pedro despede-se e agradece:
 - Até _____ ,
 seu _____ .
 Muito _____ .



Ele nem desconfia que, naquele dia, Pedro aprendeu também o quanto é importante reclamar pelos direitos, sejam eles de consumidor, de criança ou de adolescente.

VOCÊ SABIA?

Em 1990, o Brasil criou as leis que formam o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que mostra como o governo e a sociedade podem trabalhar juntos por uma infância melhor. É o ECA que garante os DIREITOS das crianças e dos adolescentes do Brasil. Peça mais informações sobre o ECA para a sua professora.

O Código de Defesa do Consumidor (CDC) é uma lei que estabelece as normas de proteção e defesa do consumidor. Esta lei foi publicada em 1990 e auxilia os consumidores a exigirem os seus direitos. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) é uma associação que orienta e informa seus associados sobre seus direitos como consumidores utilizando o CDC.

F) Discuta com seus colegas: se você estivesse no lugar de Pedro e o dono do mercado não quisesse fazer a troca, como você argumentaria com ele (de forma delicada) para conseguir o que queria?

G) Escreva por extenso o significa ECA:

Toda turma deve estar curiosa para saber qual é a receita que D. Laura vai fazer, não é mesmo?



A) Complete o modo de preparo da receita com os ingredientes listados acima.

MODO DE PREPARO:

- Numa panela, aqueça o óleo e doure aí a cebola e o ____ (I). Junte os pedaços de frango e refogue-os bem até que fiquem dourados.
- Tempere com ____ (II) e pimenta do reino. Junte 2 xícaras (chá) de água e cozinhe em fogo brando, panela tampada, por cerca de 30 minutos ou até que o ____ (III) este ja macio. Se necessário acrescente mais água. Reserve.
- Numa panela grande, derreta a ____ (IV) e junte aí o arroz. Acrescente as cenouras, o ____ (V), o milho verde, o tomate e a mandioquinha. Junte o frango, 2 xícaras (chá) do caldo do seu cozimento e mais 1 xícara (chá) de água fervente. Tempere com mais sal e pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo, panela tampada. Se necessário, acrescente água fervente aos poucos.
- Quando a preparação estiver pronta, acrescente o queijo, mexendo delicadamente.
- Coloque numa travessa, polvilhe salsinha e sirva a seguir.

Galinhada da D. Laura
 Ingredientes:
 2 colheres (sopa) de óleo
 2 cebolas médias raladas
 3 dentes de alho amassados
 1,5kg de pedaços de frango (coxa, sobrecoxa e peito)
 1 colher (chá) de açafrão
 sal e molhos de pimenta a gosto
 2 colheres (sopa) de manteiga
 2 xícaras (chá) de arroz
 2 cenouras pequenas cortadas em rodelas
 1 pimentão verde cortado em cubos
 3 espigas de milho verde
 4 tomates sem pele e sem sementes picados
 2 mandioquinhas cortadas em rodelas
 100g de queijo tipo Minas cortado em cubos pequenos
 3 colheres (sopa) de salsinha picada

CUIDADO AO MANUSEAR E PREPARAR OS ALIMENTOS!

“Eu escrevo como quem cozinha.”

Quem disse essa frase foi Rubem Alves, um escritor brasileiro que gosta muito de escrever sobre alimentos, jardins, feiras, sobre cozinhar... E escrever. Ele diz que a gente tem que colocar sabor naquilo que escreve.

D. Laura também põe sabor e amor naquilo que ensina a Pedro sobre o ato de cozinhar e de preparar os alimentos.

Vamos aprender com D. Laura como é que se põe sabor, saúde e amor naquilo que a gente cozinha?

B) Com muito amor e atenção, antes de preparar os alimentos:

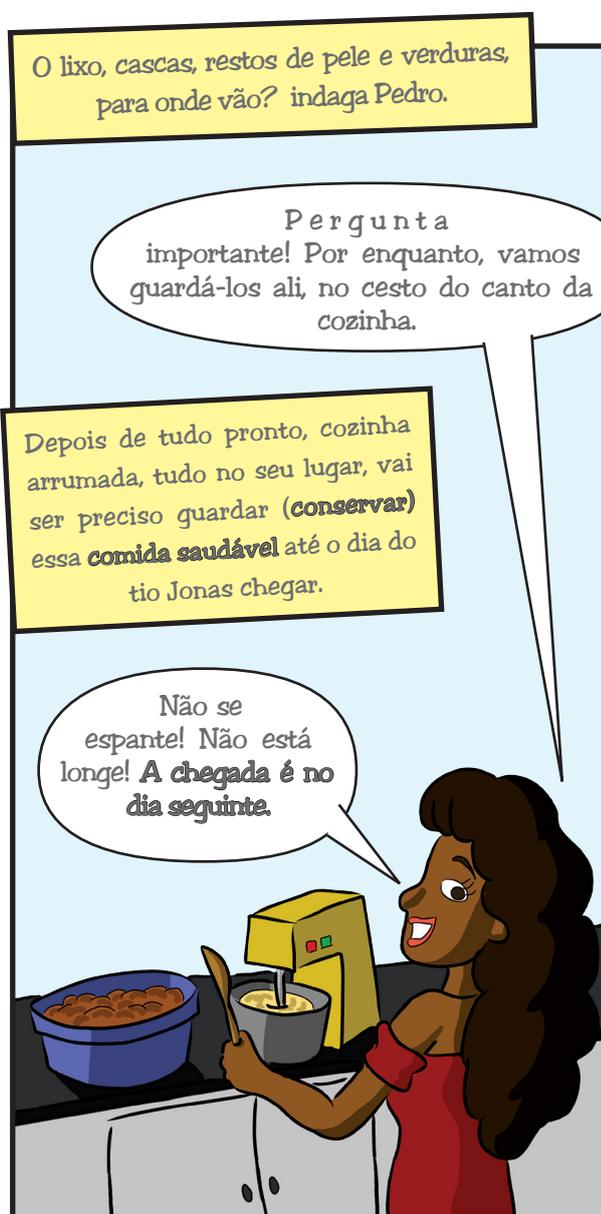
1. **Lave com sabão:** as mãos, a cozinha, os talheres e as vasilhas que serão usados (foi para isso que o sabão foi comprado).

2. Coloque os legumes e verduras por 15 minutos em solução de água sanitária (este é um dos segredos de uma comida saudável).

3. Em seguida, coloque tudo num escorredor para secar bem. Descasque e corte todos eles. Lave os utensílios (faca e tábua) para cortar o frango em seguida. Depois de cortar o frango, coloque em outra vasilha, separado dos legumes e verduras.

4. Comece, enfim, a fazer a comida saudável, com muito sabor, como se escrevesse um poema com as cebolas, as _____ (I), o alho, o _____ (II) e o feijão, o _____ (III) e o _____ (IV). Reserve as _____ (V) para a sobremesa.

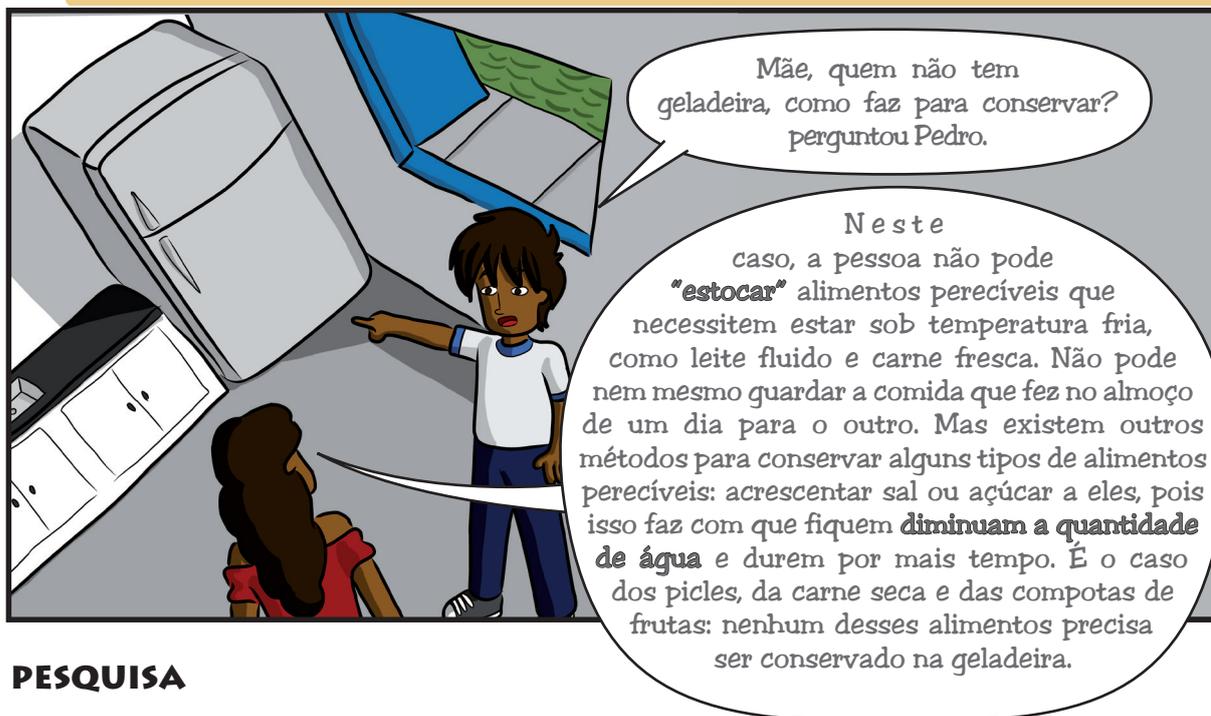
5. E os ingredientes “estranhos”? Esses você já viu. Precisam ser usados para a higiene dos legumes e verduras com muita moderação.



6

CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

A comida que D. Laura fez estava bem temperada. Ainda bem que na cozinha havia uma geladeira, onde se pôde guardar o **acepipe** com segurança. Os não perecíveis, ela guardou no armário em lugar fresco.



PESQUISA

A) 1º grupo: Visitando a despensa da escola

- I. Sua professora agendará com a merendeira o dia da visita à despensa ou à cozinha da escola.
- II. Discuta com seus colegas as perguntas que vocês farão à merendeira no dia da visita.
- III. Com a visita, vocês terão oportunidade de aprender mais sobre higiene e conservação dos alimentos.
- IV. Anote as explicações sobre como e onde os alimentos são higienizados na cozinha e como são conservados na despensa da escola.
- V. Seja delicado(a) com a merendeira. Ao final da visita, agradeça a atenção que ela deu a você e a seus colegas.
- VI. Em sala de aula, discuta com seus colegas o que foi anotado e observado.
- VII. Escreva numa folha de papel o que você aprendeu nesta visita com a merendeira e entregue a ela. Ela vai gostar, com certeza.
- VIII. Compartilhe com toda a turma o que você e seus colegas escreveram, colocando num mural o resultado das discussões.

**B) 2º grupo: Visita à cantina escolar
Preparando-se para a visita...**

I. Chegou o dia da visita à cantina que a sua professora agendou com o(a) dono(a) dela, senhor(a) _____.

II. Peça a ele(a) que explique para vocês como é feita a preparação, higiene e conservação dos alimentos da cantina. Anote tudo que julgar importante.

III. Pergunte a ele(a) se a cantina vende lanches saudáveis. Se a resposta for positiva, anote o nome dos lanches saudáveis vendidos.

IV. Seja delicado(a) com o dono da cantina. Ao final da visita, agradeça a atenção que ele(a) deu a você e a seus colegas.

V. Em sala de aula, discuta com sua professora e com a turma o que você observou e anotou.

VI. Escreva numa folha de papel o que você aprendeu nesta visita e entregue ao(à) dono(a) da cantina. Ele(a) vai gostar.

VII. Coloque no mural da escola o resultado das discussões feitas em sala de aula.

C) Pense e escreva nas linhas abaixo um pouco da história da sua escola ou da sua família. Pelo que você se responsabilizaria em **conservar, preservar, cuidar, sua casa, na sua escola ou na sua comunidade?**

APRENDI COM OS ALIMENTOS...

Existe tanta coisa que precisa também ser conservada...

O amor e as alegrias simples do dia-a-dia:
rir, contar histórias,
se divertir, brincar!

Existem coisas-patrimônio
que precisam muito
ser preservadas:

nossos livros,
nossa história
nossa cultura
raça e alegria
do nosso povo.

E na escola,
essa minha casa
de aprender?
Conservar, cuidar,
proteger
cadeiras e mesas,
essa horta
e seus momentos
de alimentos.
Este meu caderno,
que esconde em
folhas simples de papel
o tesouro imenso
daquilo que descubro
e construo
todos os dias
nessa escola querida
cheia de tantos troféus.

Ricardina Almeida



LIXO, para que te quero?
Te quero LUXO!

foto: <http://www.flickr.com/photos/li703/3987465519/>

A) Agora é a sua vez! Complete com a palavra que mais combina com a idéia.

Veja o exemplo:

BOLA, PRA QUE TE QUERO?

Te quero alegria.

_____ (pessoa querida) (I), para que te quero?

Te quero _____ (II).

Comida saudável, pra que te quero?

Te quero _____ (III).

PREMIANDO A IMAGINAÇÃO!

B) Complete: O que é que eu posso fazer com...

I. Uma latinha de refrigerante?

II. Uma garrafa pet?

III. Uma caixa de ovos vazia?

IV. Uma caixa de papelão?

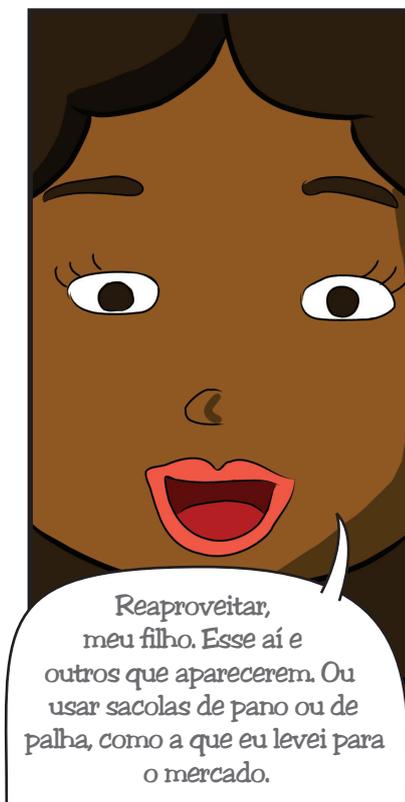
REFLEXÃO

Você se lembra quando D. Laura terminou de fazer a “comida saudável”? Havia muito lixo na cozinha (cascas e restos de alimentos). Ela pediu ao Pedro que o colocasse num cesto.

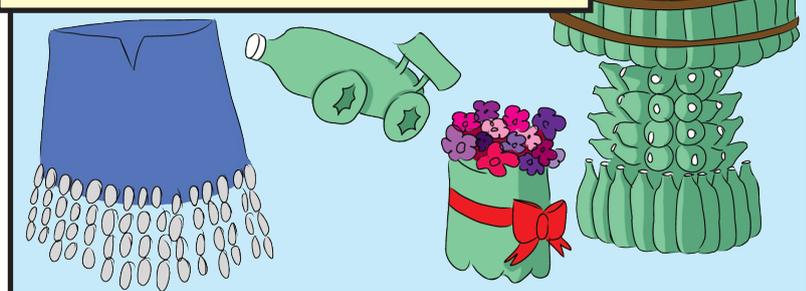
C) Adivinhe o que ela faz com o lixo de cascas e comidas? Descubra a resposta no final da atividade.

D) A mãe de Pedro tem umas idéias muito interessantes. Imagine! Ela quer fazer uma _____ lá no fundo do quintal, para ter alimentos bem saudáveis, sem agrotóxicos, sem contaminação e mais perto da cozinha.

Mas... Pedro quer saber mais.



Foi aí que ela se lembrou de tantas coisas bonitas que têm sido feitas com garrafas pets. Até hotéis flutuantes!



A mãe de Pedro disse que muitas coisas podem ser feitas com garrafas "pets".

E) Pesquise: escreva nos quadros os nomes de outros objetos que podem ser feitos com garrafas pets. Peça a ajuda da sua professora e de outras pessoas da sua escola ou comunidade.

F) Vamos cuidar do lixo na nossa escola?

I. Discuta com seus colegas a questão do lixo.

II. Reflita com seus colegas sobre como sensibilizar e mobilizar os colegas de outras turmas sobre a questão do lixo. Elabore cartazes sobre a conclusão das discussões.

III. Faça uma pequena exposição dos cartazes na sua sala de aula e, depois, os coloque em locais visíveis da escola.

IV. Separando o lixo da minha sala. Combine com sua professora e seus colegas como fazer a separação do lixo produzido pela sua sala e quais alunos e alunas serão responsáveis para acompanhar o trabalho semanalmente.

G) Alguma coisa pode ser aproveitada do lixo produzido pela sua turma?

H) Restos de comida crus de origem vegetal vão para a _____, pois servem de adubo.

I) Caixas, garrafas de plásticos e vidros vão para _____.

J) Algum objeto, sucata do lixo da sua sala, da sua casa ou da rua pode ser aproveitado para confeccionar algum objeto? O que pode ser aproveitado?

L) Visite alguém que trabalhe com material de reciclagem para conhecer com quais materiais se trabalha e como. Ou combine com sua professora e seus colegas para convidar essa pessoa para conversar com vocês sobre a produção de objetos a partir da sucata ou sobre outros assuntos relacionados ao lixo e sua reciclagem.

M) Organize com a turma uma passeata pelo bairro com faixas que falem sobre como aproveitar e reciclar o lixo e manter a comunidade limpa.

N) Redação: O lixo vai se tornar luxo na minha escola?

8

PREPARANDO A SALADA

Eis que chega o dia do tio Jonas visitar a casa de Pedro. É dia de sábado, não tem aula e é o pai de Pedro quem vai buscar o tio na rodoviária.



Então, antes mesmo de tocar qualquer alimento, Pedro tratou de lavar bem as mãos com água e sabão.

Sua mãe já havia deixado as verduras e os legumes separados sobre a bancada da cozinha: agrião, alface, tomate, cebola e cenoura. Agora, eles deveriam ser lavados e, em seguida, colocados na solução de água sanitária, pois seriam consumidos crus.

Pedro foi lavando uma por uma as folhas de agrião e de alface na água corrente da torneira antes de mergulhá-las na "solução clorada". Fez o mesmo com o tomate, a cebola e a cenoura.



PARA UMA LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS, SIGA OS SEGUINTE PASSOS:

1º passo: Molhe as mãos;

2º passo: Aplique nas mãos sabão líquido, de preferência sem perfume;

3º passo: Ensaboe e esfregue as palmas e as costas das mãos, os espaços entre os dedos e embaixo de cada unha e pontas dos dedos, durante pelo menos 10 a 15 segundos;

4º passo: Passe água até tirar toda a espuma das mãos;

5º PASSO: SEQUE AS MÃOS COM TOALHAS DE PAPEL DESCARTÁVEIS;

6º PASSO: FECHÉ A TORNEIRA COM A TOALHA DE PAPEL.

A) Você se lembra como preparar a solução de água sanitária (ou clorada) capaz de matar os microrganismos desses alimentos que seriam consumidos crus? Ajude Pedro a lembrar.

Para uma bacia com ___ (I) litro(s) d'água, ele precisa acrescentar ___ (II) colher(es) de sopa de água sanitária, mexer e, em seguida, colocar as verduras e ___ (III) crus, nesta água clorada, por ___ (IV) minutos.

B) Dúvida! É preciso enxaguar os alimentos depois de tirá-los da solução clorada? Veja a resposta no final da atividade.

C) Para fixar o que aprendemos, vamos fazer uma salada com a turma? Siga os passos a seguir.

1º PASSO: Elabore com seus colegas a lista de ingredientes para a salada e escolha um.

2º PASSO: Traga para a escola o ingrediente que você escolheu. Escreva abaixo o nome desse ingrediente.



Observação: Para preparar a salada, escolha um local próximo a uma pia para facilitar a lavagem.

Sugestão: Que tal consultar a merendeira para verificar se é possível utilizar o espaço da cozinha emprestado?

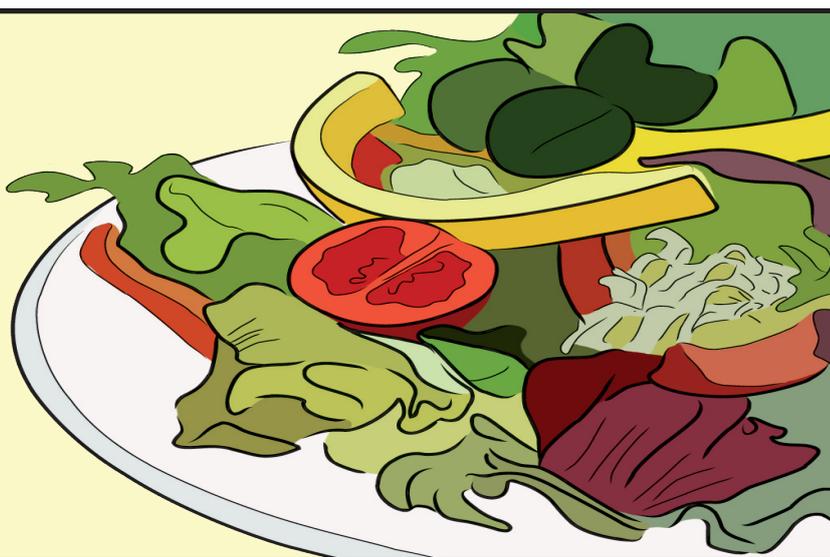
3º PASSO:

Siga os mesmos procedimentos realizados pelo Pedro:

- I. Lave as mãos com água e sabão antes de manipular qualquer alimentos.
- II. Lave, em água corrente, folha por folha ou legume por legume, buscando retirar toda sujeira visível a olho nu.
- III. Mergulhe tudo na solução de água clorada e deixe por 15 minutos.
- IV. Passados os 15 minutos, retire os vegetais da água clorada e deixe escorrer.
- V. Estão prontos para o consumo!

4º PASSO:

Monte a salada bem bonita e apetitosa e aproveite a presença dos amigos para degustá-la. Atenção! Quem nunca comeu salada, pode experimentar!



Dim dom! soa a campainha.

Tio Jonas chegou!

Exclamou Pedro, lá do portão.

Olá, querido! Há quanto tempo? Seja bem-vindo! Fiz questão de preparar aquela galinhada que você tanto adora!

D. Laura acabara de colocar a mesa.

Minha irmã querida, que saudades!

O almoço foi muito agradável! Um sucesso! Conversaram à beça! Assim que terminaram de comer, como é de costume no sábado, os adultos foram todos dar um cochilo. O que sobrou da galinhada permaneceu sobre a mesa, na cozinha simples de D. Laura, com seu fogão, sua geladeira, um pequeno armário para guardar as vasilhas e alguns mantimentos e uma pequena mesa com cadeiras onde se fazem as refeições de todo o dia.

A) Onde habitualmente sua mãe cozinha na sua casa? _____

B) O que usualmente se tem numa cozinha? Pesquise em revistas, recorte e cole no espaço abaixo.

C) Agora, desenhe a cozinha da sua casa ou o lugar onde sua mãe cozinha no espaço abaixo.

D) D. Laura parece ter um bom espaço para guardar alimentos em sua cozinha. Cite todos os **espaços/lugares** dessa cozinha nos quais os alimentos podem ser guardados, seja por um mês, uma semana ou de um dia para o outro.

I. 1 mês: _____

II. 1 semana: _____

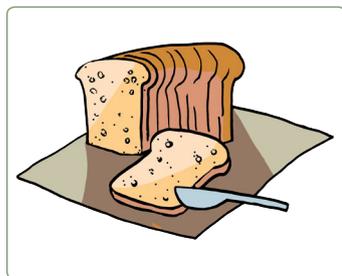
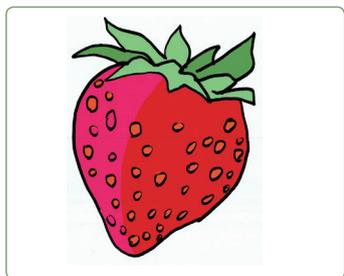
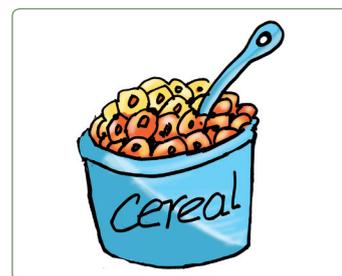
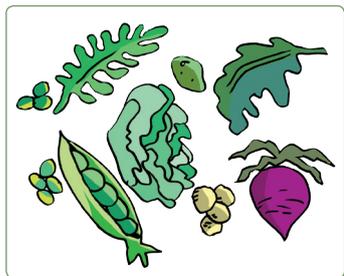
III. de um dia para o outro: _____

EI! ALGUÉM GUARDOU ALGUMA COISA NO FORNO?

Opa! Este não é um local seguro para se armazenar alimentos, pois, mesmo que não esteja ligado, quando se utilizam as bocas do fogão, a temperatura lá em baixo aumenta e pode fazer com que o alimento que estiver lá estrague mais rápido.

Forno é equipamento para preparar a comida!

E) Em quais locais precisam ser guardados os alimentos abaixo?



Quando D. Laura acordou, já eram 4 horas da tarde. Quando viu a comida sobre a mesa, exclamou:

- Meu Deus, me esqueci de guardar a comida na geladeira! Puxa, que pena, estava tão gostosa! É... Mas agora tenho que jogá-la fora...

DEPOIS DE PRONTA, A COMIDA NÃO PODE PASSAR MAIS DE 2 HORAS FORA DA GELADEIRA, POIS NELA SE DESENVOLVEM MICROORGANISMOS QUE PODEM FAZER MAL À SUA SAÚDE.

Consumir alimentos estragados, contaminados, vencidos ou guardados em condições de higiene inadequadas pode causar problemas de saúde, desde pequenas intoxicações até doenças muito graves. Por isso, quando compramos os alimentos em supermercados, mercearias, feiras e outros locais, precisamos prestar atenção à **data de validade** e ao **estado de conservação** das embalagens.



A) Pesquise e registre aqui o que você encontrou.

Para calcular o **prazo de validade** de um produto, precisamos ler as instruções do rótulo. Para os alimentos com validade curta, ou seja, que precisam ser consumidos em até 3 meses, o rótulo deve apresentar o dia e o mês de validade. Produtos com maior prazo de validade, superior a 3 meses, devem apresentar o mês e o ano de validade.

No dia 20 de dezembro de 2006, D. Laura comprou um produto com validade de 30 dias. Ela o utilizou para fazer a sobremesa do dia de Natal.

B) O que é preciso saber para que analisemos se o produto estava dentro do prazo de validade no dia em que D. Laura o utilizou?

C) Considerando que a data de fabricação do produto foi dia 10 de dezembro de 2006, D. Laura podia mesmo consumir esse alimento? Faça as contas!

D) Faça uma busca na despensa e na geladeira de sua casa. Veja se todos os alimentos estão dentro do prazo de validade para consumo.

ATENÇÃO! NÃO COMPRE E NÃO CONSUMA...

1. Alimentos enlatados cujas latas estiverem estufadas, enferrujadas, amassadas ou com vazamentos;
2. Alimentos dentro de vidros com a tampa estufada, líquido turvo ou depósito de resíduos no fundo da embalagem;
3. Alimentos empacotados estufados, furados ou com partes amassadas.
4. Alimentos congelados ou refrigerados estiverem mantidos em temperaturas inadequadas ou apresentarem sinais de descongelamento. Nos freezers, a temperatura deve ser igual ou inferior a -18°C , nas gôndolas ou balcões não pode ser maior que 5°C .

ÁGUA QUE TE QUERO...

Cristalina
pura,
protetora...
Ouro!
da vida
dos seres grandes
e pequeninos
deste meu planeta.
Seu gosto fresco,
frio, que mata
gostoso
minha sede,
nasce nas fontes
que as matas
cuidadasas
escondem
em áreas de ambiental
preservação.

Água que se esparrama
pelos rios
e lagoas
e vai enchendo

de peixes, de árvores,
pássaros, frutos
e flores
a natureza
encantadora
deste meu país.

Mas hoje em dia,
- que feio!
tudo não está ficando
tão belo assim.
Apareceu o lixo
e a contaminação,
poluindo mares
rios e florestas.
provocando
intensa destruição
dos nossos ricos
mananciais.

O que fazer?
Perguntou um grande
Espanto

de muita gente
diante de tanta poluição.

- Vamos fazer,
falou bem alto
uma cidadã,
muitos cidadãos,
e cidadãs,
uma grande corrente,
de pessoas, protestos
e vozes,
e adotar, limpar
preservar,
nossas fontes
lagoas e rios?

Meninas e meninos,

Isso é cidadania!

Ricardina Almeida

A) Com base no texto, elabore cartazes sobre a água. Você pode mostrar a importância da água para o homem e para o meio ambiente, os problemas que vêm acontecendo como sua poluição, seu desperdício, e sugestões sobre como proteger esse bem natural tão precioso.

RESPOSTAS DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE 1: BANCANDO O DETETIVE

- A) água sanitária, sabão e garfos.
- B) Resposta pessoal (sim ou não).
- C) Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal. Professor(a), oriente o aluno quanto à procura da palavra que ele não conhece no dicionário.
- E) Resposta pessoal (sim ou não).
- F) Resposta pessoal.
- g) Resposta pessoal.
- h) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 2: COMESTÍVEIS E NÃO-COMESTÍVEIS

- a) água sanitária, barras de sabão e garfos.
- b) sabão.
- c) água sanitária.
- d) água sanitária: será utilizada para limpar o chão e também para limpar frutas, verduras e legumes; sabão: será utilizado para lavar as mãos, as panelas, os talheres e outros utensílios que serão utilizados na preparação da comida saudável.

ATIVIDADE 3: PERECÍVEL X NÃO PERECÍVEL

- A) perecível e não perecível.
- B) I. estragam facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo; II. resposta pessoal.

C)

f	r	a	c	ç	a	e	s	r	u	m	n	p	t	a	i	
i	a	q	c	q	a	m	o	l	f	a	r	i	n	h	a	u
s	p	a	p	t	s	l	h	j	x	u	a	l	z	m	l	t
h	f	x	a	g	u	a	m	e	u	e	b	r	o	l	e	s
é	n	t	p	l	d	i	g	l	a	m	b	á	x	r	a	x
o	a	q	x	j	p	h	a	o	v	c	z	p	e	l	k	p
b	i	s	c	o	i	t	o	z	q	o	e	t	i	e	z	a

ATIVIDADE 4: AS LARANJAS ESTÃO ESTRAGADAS

- A) Resposta pessoal (sim ou não).
- B) Resposta pessoal.
- C) Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal.
- E) Os dizeres a serem preenchidos no diálogo são pessoais; entretanto, oriente os alunos quanto à cordialidade e gentileza, esse é o objetivo da atividade.
- F) Resposta pessoal.
- G) Estatuto da Criança e do Adolescente.

ATIVIDADE 5: ONDE ESTÁ A RECEITA, PEDRO?

- A) I. alho; II. sal; III. frango; IV. manteiga; V. pimentão.
- B) I. cenouras; II. alface; III. pimentão; IV. tomate; V. laranjas.

ATIVIDADE 6: CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Consulte o capítulo 2 do Livro do Professor para desenvolver as atividades "a" e "b" com os alunos.

- C) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 7: LIXO

- A)** I. nome de alguma pessoa querida; II. alegria, beleza, para brincar, para me alegrar, para amar, etc.); III. sabor, saúde, prazer, etc.).
- B)** Respostas livres.
- C)** Resposta no final da atividade.
- D)** horta.
- E)** Respostas livres.
- F)** O capítulo 2 do Livro do Professor traz informações sobre cuidados com o lixo. Consulte-o.
- G)** Resposta livre.
- H)** horta.
- I)** reciclagem.
- J)** Resposta livre.

ATIVIDADE 8: PREPARANDO A SALADA

- a) I. 1 litro; II. 1 colher de sopa; III. legumes; IV. 15 minutos.
- Obs.: A proporção de água sanitária para a solução pode variar conforme o volume da bacia.
- b) Resposta no final da atividade.

ATIVIDADE 9: TIO JONAS CHEGOU!

- A)** Resposta pessoal.
- B)** Livre.
- C)** Livre.
- D)** I. congelador, armário e prateleiras (para os não perecíveis); II. fruteira, geladeira, congelador, armário e prateleiras (novamente para os não perecíveis); III. congelador, geladeira, fruteira, armário e prateleiras.
- Obs.: o local de armazenamento depende do tipo de alimento, se perecível ou não perecível. Consulte o capítulo 2 do Livro do Professor para orientar a atividade e obter mais informações.
- E)** legumes e verduras - geladeira; leite aberto - geladeira; lata de leite em pó - armário prateleira ou despensa; feijão - armário, prateleira ou despensa; café - armário, prateleira ou despensa; farinha de trigo - armário, prateleira ou despensa; morangos - geladeira; pães - armário, prateleira, despensa ou geladeira (para durarem por mais tempo); feijão cozido - geladeira ou congelador.

ATIVIDADE 10: MAIS LIÇÕES DE DONA LAURA

- A)** A data de validade é o tempo médio que um alimento leva para se deteriorar. O Código do Consumidor obriga todos os fabricantes a colocarem um aviso nas embalagens informando a data de fabricação e a validade do produto. Os comerciantes não podem vender produtos com validade vencida. Oriente seus alunos a prestarem atenção à data de validade dos alimentos.
- B)** A data de fabricação do produto.
- C)** Sim.
- D)** Peça para que os alunos tragam os resultados para que você, professor, possa analisar.

ATIVIDADE 11: A ÁGUA

- A)** Utilize as informações do capítulo 2 do Livro do Professor para orientar a atividade.

REFERÊNCIAS

AGROTÓXICOS: conheça mais sobre eles. [S. l.: s. n.]. Disponível em: <www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/O20412_nut_agrotoxicos.htm>. Acesso em: 13 out. 2010.

BIGODE, A. J. L; GIMENEZ, J. **Matemática do cotidiano & suas conexões**. 1. ed. São Paulo: FTD, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Orientações aos consumidores de alimentos roteiro da animação eletrônica**. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/roteiro.htm>. Acesso em: 13 out. 2010.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução-RDC 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Brasília, DF, 16 de setembro de 2004, **Diário Oficial da União**, seção 1, n. 179, p. 25. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html>. Acesso em: 13 out. 2010.

BRASIL. Código de Defesa do Consumidor (1990). Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Brasília, DF, 12 de setembro de 1990. **Diário Oficial da União**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8078.htm>. Acesso em 13 out. 2010.

BUENO, F. S. **Minidicionário da língua portuguesa**. São Paulo: FTD.

SALERNO, S. **Mini-Larousse dos direitos da criança**. 1. ed. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

CAPÍTULO 3

A CANTINA DO SEU MANOEL: ESCOLHENDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Seu Manoel é o dono da cantina da escola onde Pedro estuda. Pedro sempre pensa naquela cantina como se ela fosse um tesouro que algum pirata descuidado deixou meio à mostra para que os olhos pudessem ir “degustando” devagar suas “riquezas”. Suas cores, brilhos, sabores, balas, bombons, bolinhos e cheiros bons de comida, seus cartazes ofuscantes, são como “jóias comestíveis” para nossos olhos, olfato e paladar. Tudo, tudo muito tentador!

Seu Manoel é o dono desse tesouro. Ele é bonzinho... Mas, nem tanto!

“Proibida a entrada!” Vai logo dizendo, sem meias palavras, para as crianças que aventuram a saber mais sobre o tesouro que se esconde atrás daquela “cerca” de vidro chamada balcão.

Ele é um homem de muitas novidades e bondades. Imagine você que toda semana ele inventa uma nova “jóia”, isto é, um alimento ou uma brincadeira para a sua “cantina-tesouro”: pode ser um sanduíche bem nutritivo e colorido, que ele apresenta assim:

- Este é especial para vocês. Não há nada mais saudável!

As crianças ficam olhando meio desconfiadas para a novidade. Depois experimentam.

- E não é que é gostoso mesmo! - dizem, saboreando querendo mais um.

Às vezes, ele combina com D. Amarílis, a professora de Pedro, para ela contar, para a criançada, histórias sobre comidas do nosso país. Troca idéias com ela sobre jogos, brincadeiras e sobre como é a alimentação

saudável. E sabe o que acontece? Daí uns dias, os lanches saudáveis começam a aparecer na aula de matemática, de ciências e de artes. E na hora do recreio? Nem se fala! "Alimentação saudável" está em todo lugar. Até numa peça de teatro que apareceu por aqui.

Com isso, a tal da comida saudável tem feito o maior sucesso. Os alunos e alunas andam dizendo que têm mais disposição para aprender, brincar e... aprontar.

- Ai, meu Deus! - suspira dona Amarílis. Essas crianças estão ficando cada vez mais saudáveis... e levadas.

Ontem ele disse que vai preparar junto com a professora uma surpresa para os pais.

- Você sabe o que é? - perguntou Pedro.

- Nem eu - respondeu Joaquim.

Mas seu Manoel disse que, com os exercícios deste livro, nós vamos ficar sabendo, melhor do que ele, o que fazer para que a surpresa seja bem bacana.

- Verdade? Então vamos explorar este livro!

Ricardina Almeida

1

EXPLORANDO O TESOURO DA CANTINA

Responda oralmente do item "a" ao item "h".

- A)** Por que ligamos a figura do pirata a tesouros?
- B)** Uma cantina poderia ser comparada com um tesouro? Por quê? (dar a resposta)
- C)** As jóias deste tesouro seriam na realidade...
- D)** A jóia que o seu Manoel inventa toda a semana é...
- E)** Por que o balcão da cantina parece uma cerca?
- F)** Com quem seu Manoel troca idéias sobre jogos e brincadeiras?



G) Como é que as crianças podem ajudar seu Manoel e dona Amarilis a preparar a surpresa "saudável" para os pais?

H) Procure, nas palavras que estão na caixa, o sinônimo correspondente das seguintes palavras:

Degustando: _____

Ofuscantes: _____

Comestíveis: _____

Aprontar: _____

2

A CANTINA DA MINHA ESCOLA

A) Na sua escola também existe uma cantina como a do Seu Manoel? _____



B) Ela vende ou apenas prepara alimentos para os alunos e alunas? _____

C) Escreva o nome de quatro alimentos que se costumam preparar ou vender na cantina da sua escola. _____

D) Dentre os alimentos que ela vende, de quais você mais gosta? _____

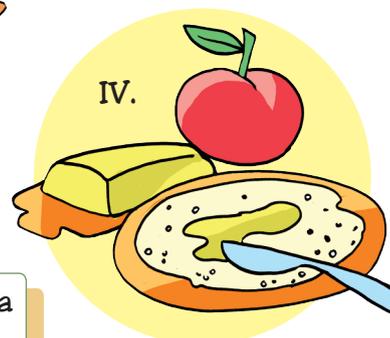
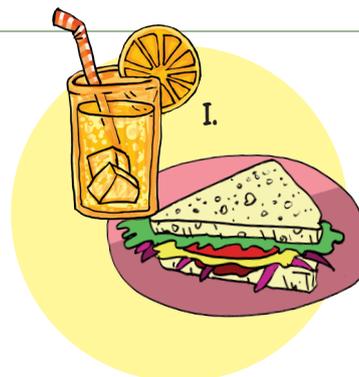
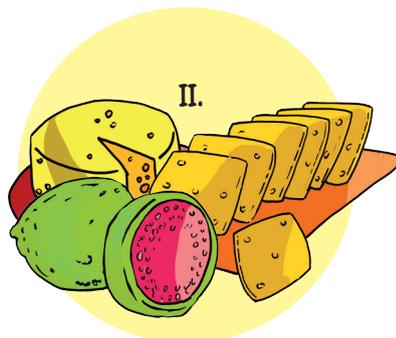
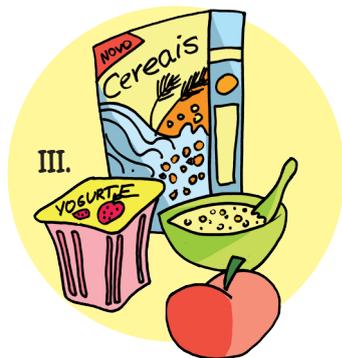
E) Como é a cantina da sua escola? _____

F) Ela se parece com a cantina do seu Manoel da estória? Em quê? _____

H) No que é que ela é diferente? _____

I) Qual é o nome da merendeira (ou do dono) da cantina da sua escola? _____

J) Hoje as novidades do cardápio da cantina vão ser apresentadas numa carta enigmática. Descubra as novidades da cantina do seu Manoel.



L) Você conseguiu decifrar os kits de lanches? Reescreva a carta enigmática em linguagem normal.

M) Identifique as famílias dos alimentos presentes em cada um dos kits.

I. _____

II. _____

III. _____

IV. _____

V. _____

N) O que eles têm em comum?

O) Qual deles você prefere?

P) Você costuma comer algum desses lanches? Qual (is)?

3

QUAL É O JOGO DE HOJE, SEU MANOEL?

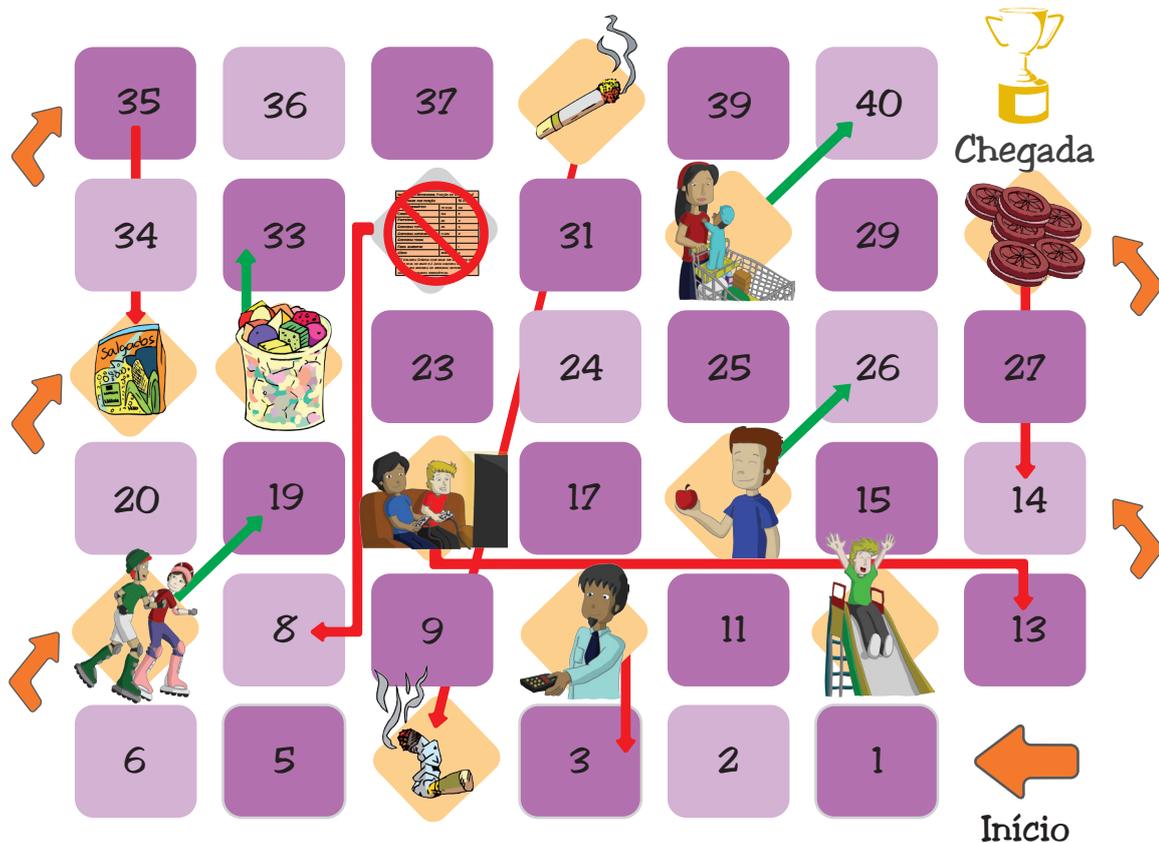
Quase todo dia, para alegrar a criançada, seu Manoel apresenta um jogo sobre alimentação, na hora do recreio. O jogo de hoje, vejam só, é um tabuleiro dos hábitos saudáveis!

Para jogar, você vai precisar de:

- a) Dado;
- b) Alguns peões;
- c) Colegas para jogar.

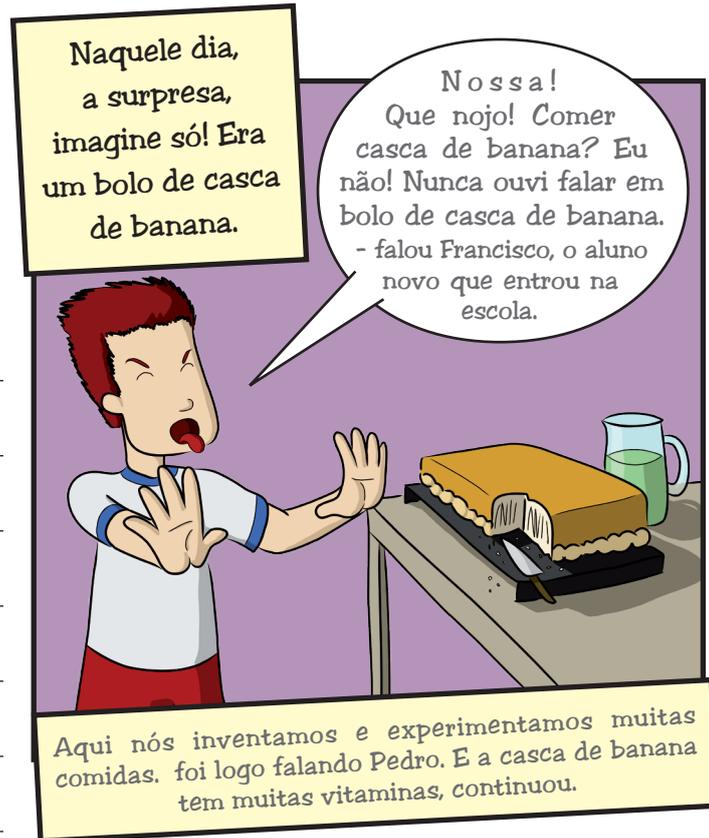
INSTRUÇÕES:

- a) Posicione todos os peões no INÍCIO.
- b) Para definir a ordem das jogadas, cada um dos participantes deve jogar o dado uma vez. O que tirar o maior número será o primeiro a jogar; o que tirar o segundo maior número será o segundo; e assim sucessivamente.
- c) As ilustrações presentes em algumas casas representam atitudes saudáveis ou não saudáveis. Se cair em alguma casa que represente alguma atitude saudável, você ganhará casas. Olha você ganhando o jogo! Vai em frente! Se cair em alguma casa que represente uma atitude não saudável, cuidado! Assim, você volta e pode perder o jogo!
- d) Caiu nas casas ilustradas? O que é que a figura fala do que você aprendeu em aula, sobre alimentação saudável?
- e) Bom jogo!



A) BOLO DE BANANA

(o professor deverá ditar a receita que se encontra em seu livro complementar)



E o mais interessante é que depois de experimentar o bolo, todas as crianças queriam levar a receita para a mamãe. Seu Manoel colocou, então, no quadro de avisos, a seguinte receita, com um enorme:

ANOTEM AÍ!

B) E agora, que tal preparar esta receita e experimentar este gostoso bolo? Separe os ingredientes e seja você mesmo(a) o(a) mestre-cuca. Siga as instruções a seguir.

MODO DE FAZER:

1. Lave as bananas e descasque-as.
2. Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa.
3. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira.
4. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana.
5. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem.
6. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.
7. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e farinha.
8. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.
9. Para a cobertura, derreta o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo.
10. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe.
11. Cubra o bolo ainda quente.

C) Troque idéias com os colegas e com a professora.

I. Como ficou o bolo que vocês prepararam?

II. Você gostou de brincar de cozinheiro(a)? Já havia preparado algum alimento antes?

III. Quem prepara as refeições na sua casa?

IV. Você já tinha visto alguma receita que utilizasse a casca dos alimentos como essa que você preparou?

V. De quais outras frutas podemos aproveitar a casca, para fazer alimentos, sucos ou chás?

I. Utilizar cascas, caroços e bagaços de frutas, legumes e verduras para fazer pratos nutritivos e saborosos é uma prática muito interessante e saudável. Aproveitar todo o alimento, inclusive as cascas e bagaços, diminui o desperdício e colabora com a natureza.

D) Conhecendo um pouco a banana e sua casca...

I. A banana é uma fruta de cor _____ (vermelha/amarela) rica em _____ (potássio/ferro)

II. Sua casca tem muita _____ (fibra/semente).

III. A banana é uma fruta de clima _____ (glacial/ tropical).

IV. Os grandes produtores de banana no Brasil estão na região _____ (sudeste/norte).

E) Assim como fizemos em nossa receita, o texto a seguir conta a experiência de um curso que ensina a preparar alimentos usando “partes” que em geral não aproveitamos.

Cascas de alimentos são riquíssimas em fibras e concentram mais nutrientes que a própria polpa. Mas **ATENÇÃO!** Cuidado com a higiene do alimento, pois se a casca contém muitos nutrientes, é nela também que se encontram a _____, os _____ e os _____.

microrganismos, suco, sujeira, sementes, agrotóxicos

Você sabe como fazer a higiene dos alimentos? Se esqueceu, consulte as atividades do capítulo 2 e veja como é fácil.

II. Pesquise: para que servem as fibras?

III. Quais as vantagens de se utilizar as cascas, talos e sementes para o preparo de alimentos?

IV. Procure outra receita que utilize o alimento por inteiro (com polpa, casca, bagaço ou semente), assim como o exemplo do bolo de banana. Em dupla, você vai ditar a sua receita ao seu colega e anotar a receita que ele vai te ditar no espaço abaixo. Assim, você fica com mais receitas para experimentar!

MULHERES DA VILA KENNEDY, NO RIO DE JANEIRO, APRENDEM A ECONOMIZAR PREPARANDO RECEITAS NUTRITIVAS.

Cerca de 80 moradoras de Vila Kennedy, região carente da zona oeste do Rio de Janeiro, receberam hoje (04/08/2006) o diploma de conclusão do programa Cozinha Brasil. Durante as aulas, que são ministradas em um caminhão adaptado para ser uma cozinha móvel, elas aprendem preparar alimentos mais nutritivos, usando cascas, caroços e bagaços, partes dos alimentos que em geral são jogadas fora. Uma das formandas, Cristina Santiago, disse que, com as técnicas aprendidas, vai ser possível ajudar de forma mais eficiente o filho, de 9 anos de idade, a se curar da anemia. “Eu até já sabia de alguns produtos que eram bons para curar anemia, mas não sabia como prepará-los. Com o que eu aprendi, vou poder cozinhar melhor e ainda economizar no fim do mês, já que metade da feira ia para o lixo”, afirmou.

04/08/2006 22:57 Por Thais Leitão - Agência Brasil, Rio de Janeiro (adaptação).

5

CONTE UMA LENDA!

Naquela segunda-feira, a novidade era contar história sobre alimentos. E, logo no corredor de entrada, pregado na parede, já se podia ler a "Lenda do Milho".



Há muitos anos havia uma grande tribo cujo chefe era um velho índio.

Era um índio muito bom e que estava sempre preocupado com a felicidade da sua tribo.

Um dia, sentindo-se muito cansado e doente, pressentindo que estava para morrer, chamou os seus filhos e disse-lhes que, quando morresse, o enterrasse no meio da oca. E disse-lhes mais:

- Três dias depois de me enterrarem, surgirá de minha cova uma planta bem viçosa que depois de algum tempo produzirá muitas sementes. Quando virem a planta crescer e as lindas espigas aparecerem, não as comam, guardem-nas e plante-as.

Os dias se passaram, o velho índio morreu e os filhos fizeram-lhe tal qual o pai ordenara.

E como o velho índio dissera, surgiu de sua cova uma linda planta com belas espigas cheias de grãos dourados.

Os índios ficaram contentes, a tribo enriqueceu e passaram então a cultivar o milho com muito carinho. E assim surgiu o milho, diz a lenda.

A lenda do milho. <http://www.smec.salvador.ba.gov.br/net/piraja/LENDAS.htm>. Acessado em 26/01/2007.

A) Você conhece essa lenda?

B) Conte para seus colegas com suas palavras a Lenda do Milho.

C) Na sua região existe alguma lenda de algum alimento? Qual (is)?

D) Pesquise sobre outras lendas que falem de alimentos. Faça ilustrações delas e depois monte um bonito álbum sobre elas.

E) Combine com sua professora e com o dono da cantina da sua escola para fazer uma exposição do material produzido.

F) Como você contaria essa lenda acrescentando o que você aprendeu sobre alimentação saudável?

6

JOGO DO CARDÁPIO

Vamos montar um cardápio para o dia inteiro? O jogo do cardápio te dará algumas dicas.

Complete os cardápios substituindo os círculos coloridos, que se encontram nas diferentes refeições, pelo alimento da mesma cor que se encontra nos quadros abaixo.



A) Café da manhã

B) Lanche da manhã

C) Almoço

D) Lanche da tarde

E) Jantar

Mamão



Pão

Leite com café

Misto quente



Verduras



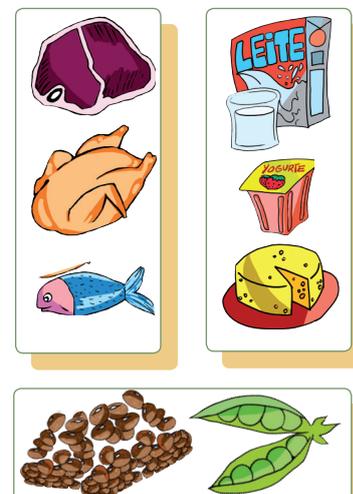
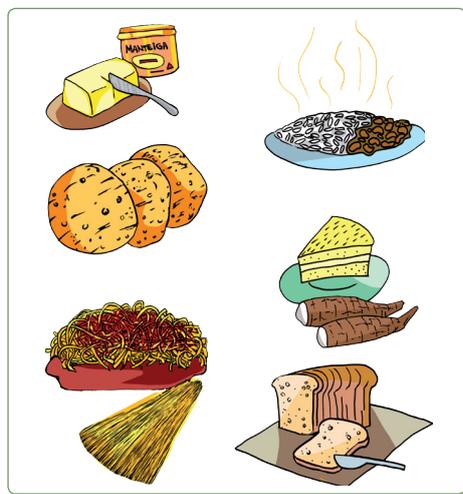
Feijão



Verduras



Manteiga	Laranja	Batata	Iogurte	Queijo	Leite	Feijão
Requeijão	Banana	Macarrão	Carne	Frango	Peixe	Ervilha
Salada de frutas	Arroz	Pão	Bolo	Melancia	Abacaxi	Mandioca



É preciso ter muita atenção aos dizeres presentes nas embalagens dos alimentos, pois muitas vezes eles não nos dizem a verdade. Veja os exemplos:

A)



I. Observe a lista de ingredientes no rótulo da goiabada. Anote abaixo os ingredientes que você encontrou.

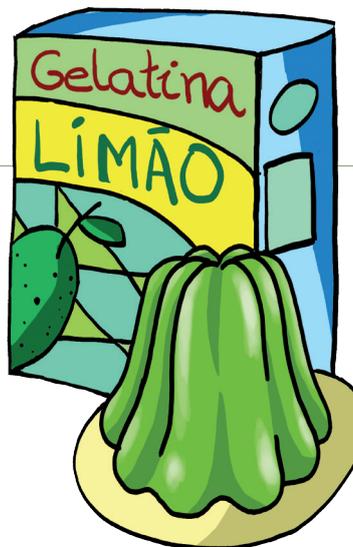
II. Qual foi o primeiro ingrediente que apareceu? _____

III. O primeiro ingrediente que aparece é aquele que o alimento tem em maior quantidade. Sendo assim, no caso da goiabada, ela tem mais _____ (1º ingrediente) do que _____ (2º ingrediente).

IV. Se, além da fruta goiaba, encontramos outros ingredientes na goiabada, você concorda que não é verdade dizermos que a goiabada é "pura fruta"? Por quê?

Ingredientes: açúcar, gelatina, sal, regulador de acidez: citrato de sódio, acidulantes: ácido fumárico e ácido cítrico, aromatizante e corantes artificiais: indigotina, tartrazina e azul brilhante FCF.

B)



I. Transcreva a lista de ingredientes dessa gelatina de limão nas linhas abaixo.

II. Qual o ingrediente presente em maior quantidade na gelatina?

III. A propaganda do rótulo da gelatina busca informar, sem enganar? Por quê?

8

ESTE É INTERESSANTE! VAMOS DESENHAR TAMBÉM!

Complete o quadro com o que se pede:

Nome do alimento	Salada	Sopa	Feijoada	Sanduíche
Desenho				
Ingredientes (3)				
Nutrientes (3)				
Cuidados de higiene				

9

JOGO DOS SETE ERROS

Observe o desenho das duas cozinhas. Quais as sete diferenças entre uma e outra?
Qual delas está organizada de forma **MAIS** correta?



10

VOCÊ SABE ESCOLHER SEU LANCHE?

A) Os _____ dos alimentos são nossos grandes aliados nessa escolha.

Quando você vai à cantina ou ao supermercado, você sabe escolher o que vai comer ou beber?

B) Comer **fibras** traz muitos benefícios para a saúde. O _____ pode ser uma fonte delas, pois também elas estão presentes nos _____. Cite alguns cereais que podem compor uma receita de pão.

C) Qual dos pães abaixo você escolheria para aumentar a quantidade de fibras na sua alimentação? Observe a informação nutricional contida nos rótulos e circule o alimento escolhido.

Informação Nutricional Porção de 25g (1 fatia)		
Quantidade por porção	% VD (*)	
Valor energético	70 kcal	3,5
Carboidratos	14g	5
Proteínas	2g	3
Gorduras totais	4g	7
Gorduras saturadas	0,22g	1
Gorduras trans		
Fibra alimentar	2,41g	10
Sódio	138mg	6

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Informação Nutricional Porção de 25g (1 fatia)		
Quantidade por porção	% VD (*)	
Valor energético	73 kcal	3,6
Carboidratos	14g	5
Proteínas	2g	3
Gorduras totais	2g	4
Gorduras saturadas	0,43g	2
Gorduras trans		
Fibra alimentar	0,22g	1
Sódio	91mg	4

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

I. Por que você escolheu este alimento?

D) O cálcio é um _____ importante para a manutenção e crescimento dos nossos _____ e _____. Ele pode ser encontrado em alimentos como _____ e _____.

E) Sendo assim, qual dos alimentos abaixo você escolheria para deixar os seus ossos mais fortes? Continue observando a informação nutricional de cada um deles. Circule o alimento escolhido.

Informação Nutricional Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção	% VD (*)	
Valor energético	120 kcal	6
Carboidratos	10g	3
Proteínas	6g	8
Gorduras totais	6g	11
Gorduras saturadas	3,5g	16
Gorduras trans		
Fibra alimentar	0g	0
Sódio	90mg	4
Cálcio	240mg	30

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Informação Nutricional Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção	% VD (*)	
Valor energético	120 kcal	6
Carboidratos	13g	4
Proteínas	8g	11
Gorduras totais	4g	7
Gorduras saturadas	2g	9
Gorduras trans		
Fibra alimentar	0g	0
Sódio	140mg	6
Cálcio	480mg	60

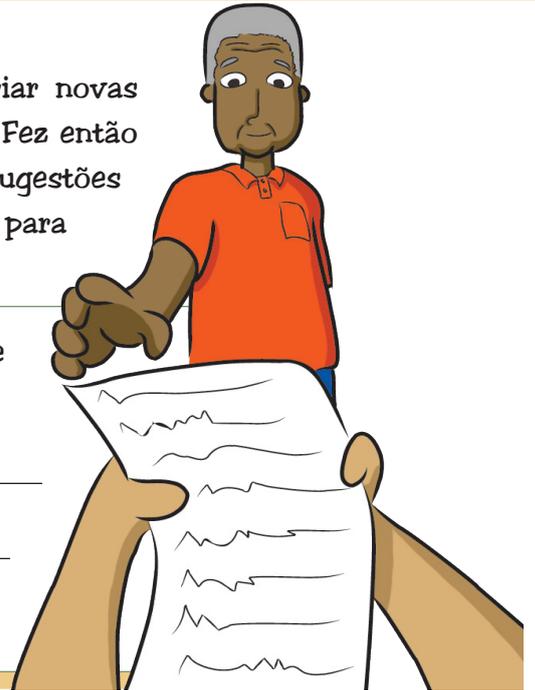
(*) Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

I. Por que você escolheu este alimento?

11

VAMOS CRIAR SANDUÍCHES SAUDÁVEIS?

Seu Manoel resolveu pedir a ajuda dos alunos para criar novas opções de sanduíches saudáveis para vender na cantina. Fez então uma enquete e pediu às crianças que escrevessem suas sugestões num pequeno pedaço de papel e as colocassem numa caixa para que a equipe da cantina testasse.



A) Com quais ingredientes você vai fazer o seu sanduíche saudável?

B) Quais cores aparecem no seu sanduíche saudável?

C) RECEITA DE SANDUÍCHE SAUDÁVEL

ANOTOU TUDO?

Lembre-se de que você também precisa dizer as quantidades saudáveis de cada ingrediente sugerido para Seu Manoel.

SUGERIDA POR (escreva o seu nome no espaço abaixo).

D) O sanduíche que sugeri foi saudável porque _____

 _____.

F) Agora, junto com a sugestão do sanduíche, vamos facilitar o trabalho do Seu Manoel, mostrando a ele quanto custa o sanduíche saudável que você montou.

PARA CALCULAR QUANTO CUSTA UM SANDUÍCHE, É PRECISO PESQUISAR O PREÇO DOS ITENS QUE VOCÊ ESCOLHEU NO MERCADO OU NA FEIRA.

Também é preciso pensar em algumas coisas como:

I. Uma caixa de hambúrgueres tem quantas unidades? _____. Então, quantos sanduíches dá para fazer com uma caixa de hambúrgueres? _____.

II. Uma peça de coxão mole dá quantos bifés? _____. Então, quantos sanduíches dá para fazer com uma peça de coxão mole? _____.

III. E num pé de alface, quantas folhas você encontrou? _____.

IV. E 100 gramas de queijo, quantas fatias tem? _____. Então, quantos sanduíches podem ser feitos com 100 gramas de queijo? _____.

E) Será que algum ingrediente do seu sanduíche saudável pode ser trocado por uma outra opção também saudável? Qual (is)? ____

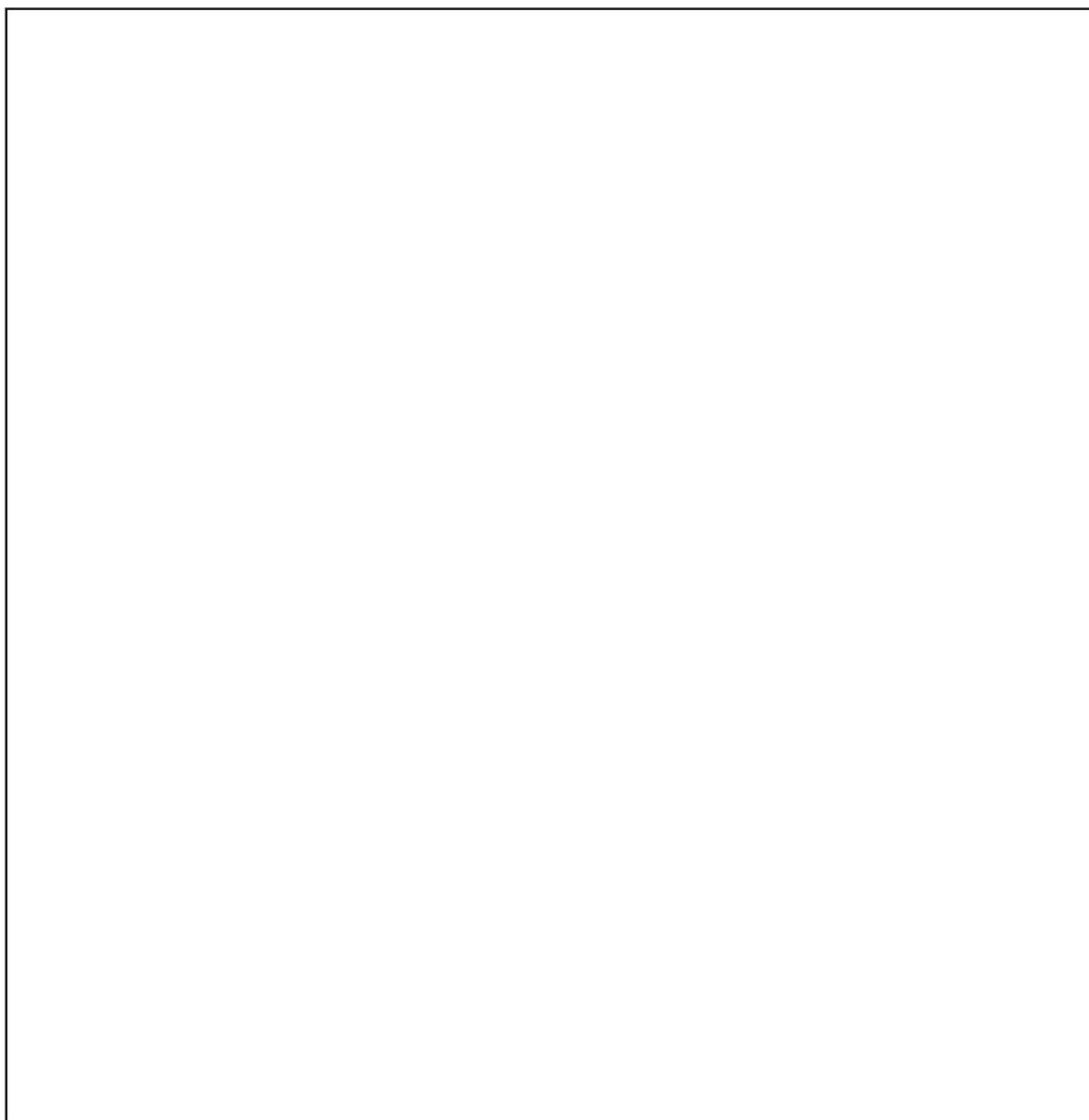
Ingrediente	Tipo de embalagem	Preço da embalagem	Nº de unidades por embalagem	Preço unitário	Quantidade sugerida para o sanduíche	Preço final

12

MONTANDO UM JORNAL MURAL DA CANTINA

Chegou o grande dia! Hoje vamos montar o primeiro jornal mural da cantina. Seu Manoel pediu ajuda à professora de Pedro para essa tarefa. D. Amarílis rapidamente convidou toda a turma para ajudar. Vamos ajudar também?

Pesquise e recorte notícias, curiosidades, poemas e textos sobre alimentação saudável em jornais e revistas. Traga ilustrações de deliciosos lanches saudáveis e coloque no jornal mural da sua turma.



13

AGORA QUEM PERGUNTA SOU EU!

Hoje foi massa na hora do lanche! Quem fez perguntas foram os alunos. Seu Manoel escreveu uma porção de respostas no quadro e pediu para que nós descobríssemos as perguntas. Veja se você consegue descobrir também.

Invente a pergunta. Seu Manoel tem cada idéia...

A) Pergunta: _____

Resposta: Escolheria a esfirra de carne, mais saudável porque é assada.

B) Pergunta: _____

Resposta: Observando a tabela de informação nutricional presente no rótulo dos alimentos.

C) Pergunta: _____

Resposta: Devemos lavá-los e higienizá-los em solução clorada para matar os microrganismos que possam estar neles.

D) Pergunta: _____

Resposta: Elas ajudam o nosso intestino a funcionar melhor. Exemplos: cereais integrais e verduras.

14

NA CANTINA DO SEU MANOEL NÃO TEM PROPAGANDA DE ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS

Ih, veja só... A cantina do seu Manoel é saudável mesmo! Para não estimular as crianças a comerem alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, seu Manoel retirou todas as propagandas desses alimentos. E você sabe por quê?

Seria ótimo vermos propagandas que nos estimulassem a comer de forma saudável, mas isso não acontece com frequência. Alimentos com muita gordura, açúcar e sal (aqueles do grupo dos óleos e gorduras e dos açúcares e doces, lembra-se?) são anunciados em grande quantidade e várias vezes ao dia, não sobrando espaço para aqueles que precisam ser mais consumidos por nós (como os grupos das frutas, das verduras e legumes e dos feijões).

Por isso, precisamos ficar atentos ao que está sendo anunciado, pois nem sempre é o melhor para o nosso corpo. Mesmo com todos os encantos da propaganda, é importante pararmos para pensar na nossa saúde.

Agora que aprendemos um pouco mais sobre o papel da propaganda na nossa alimentação, vamos brincar de criar anúncios para os alimentos abaixo. Libere a sua criatividade e convença as pessoas de que comer frutas, legumes, verduras e feijões, além de ser mais saudável, também pode ser alegre e divertido!

COMO FAZER:

Na próxima página, você encontrará sugestões do que poderá fazer parte do seu anúncio. Corte e encaixe da forma que você quiser na televisão abaixo. Você também pode criar a sua própria propaganda, desenhando e colorindo a televisão do jeito que você achar melhor!

Nome do Alimento	Marca do Alimento
Alimento Anunciaodo	
Características do alimento:	

Nome do Alimento	Marca do Alimento
Alimento Anunciaodo	
Características do alimento:	

Alimento Anunciado

NOME DO ALIMENTO

MARCA DO ALIMENTO

Banana	Maravilha
Feijão	Delícia
Cenoura	Saudável
COUVE	Vitaminada

Características do alimento:

- Vitaminas direto da natureza!
- Fibras Alimentares direto da fonte!
- Energia para uma vida mais ativa!
- Protéínas para construir a sua saúde!

A) Neste labirinto estão escondidos **objetos** presentes na cantina que precisam estar muito **limpos** para que **alimentos saudáveis** possam ser preparados. Siga as palavras que se referem a esses objetos e encontre o caminho que leva à saída do labirinto.

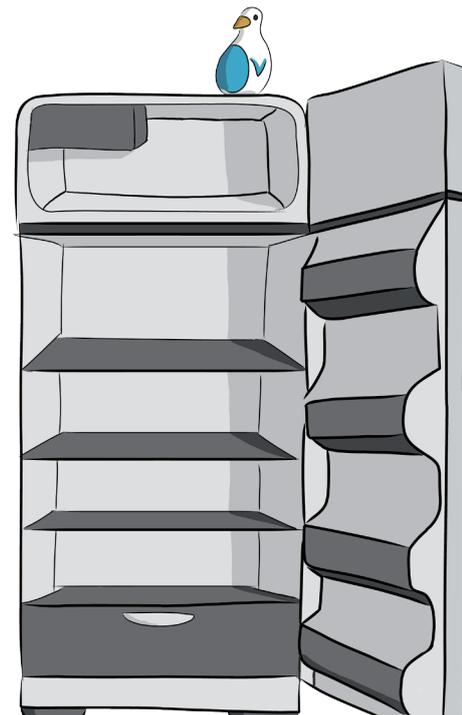
balão	chão	lata de lixo	óculos	sofá
rua	papel	fogão	porta	liquidificador
jogador	dado	filme	televisão	pia
calendário	balcão	geladeira	pano de prato	panela
vela	utensílios	caneta	espada	livro

B) O que são utensílios?

(Verifique a resposta no final da atividade)

C) Para manter a cantina limpa, é preciso lavar o chão todos os dias, lavar os equipamentos, como o liquidificador, por exemplo, sempre após o uso.

A limpeza da geladeira pode ser feita a cada 15 dias, mas é importante manter os alimentos organizados dentro dela. Você sabe como eles precisam estar guardados? Peça ajuda para os seus pais ou familiares ou para a sua professora para fazer esta atividade. Utilizando os números, guarde os alimentos em seus devidos locais.



- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. ovos | 4. leite |
| 2. frutas | 5. verduras |
| 3. carne fresca | 6. geléia |

Faça também a sua história. Agora você **vai imaginar que está** no lugar do seu Manoel. **Pense** que você é o dono de uma cantina bem **BONITA, AGRADÁVEL e INTERESSANTE**: a cantina saudável dos seus sonhos.

Conte-nos como você a imaginou: **1.** O que ela venderia? **2.** Seria grande ou pequena? **3.** Como você procuraria chamar a atenção das crianças e dos adultos para os alimentos? **4.** Ela é geralmente freqüentada por adultos? Por crianças? **5.** Como você cuida da higiene e da conservação dos alimentos que você vende? **6.** Seus fregueses gostam do preço dos alimentos da sua cantina? Por quê? **7.** Como você se sente sendo dono/dona dessa cantina? Por quê?

Sua redação terá inicialmente quatro parágrafos. Mas também deixamos espaço para você escrever mais, caso queira

ATENÇÃO PARA ESTE SÍMBOLO

Ele representa o parágrafo.



1º§

2º§

3º§

4º§

Vamos também ajudar a organizar a festa da Alimentação Saudável da escola?

SUGESTÃO:

Forme uma comissão encarregada da organização da feira, que tal? Então, realize uma eleição na classe com o objetivo de eleger um representante. Os representantes de todas as turmas formarão a comissão da escola.

Junto com sua professora, seus colegas e pessoas da comunidade interessadas, conversem sobre como vocês acham que deve a feira, quando ela vai acontecer, o que pode ser apresentado. Veja algumas idéias:

- I. Exposição de desenhos, colagens, pinturas, trabalhos com sucata;
- II. Exposição de redações criadas por vocês;
- III. Encenação de peças de teatro;
- IV. Demonstração de músicas;
- V. Exposição de receitas, sugestões de lanches saudáveis, dicas e outros trabalhos sobre alimentação saudável que vocês fizeram ao longo do ano.

Compartilhe com alegria, satisfação e muito orgulho com seus pais, vizinhos e com a comunidade tudo o que você e sua turma conseguiram aprender, fazer e viver sobre alimentação e vida saudável, ao longo do ano escolar.

Esta será uma surpresa que **você**, junto com sua professora e seus colegas, podem fazer para todos da escola e da comunidade. Seu Manoel, o Pedro e D. Amarílis deram uma ajuda e tanto, para você conseguir fazê-la, não é mesmo?

RESPOSTAS DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE 1: EXPLORANDO O TESOURO DA CANTINA

- A) Antigamente, os piratas assaltavam os navios em alto mar e roubavam os tesouros que eles levavam.
- B) Sim, pois os alimentos saborosos são como coisas preciosas para matar a fome da gente.
- C) Comidas e bebidas; alimentos.
- D) Um lanche saudável ou uma brincadeira.
- E) Porque é como se ela fosse uma barreira, não permite entrar em contato com os alimentos.
- F) Com D. Amarílis.
- G) Resposta pessoal com base no aprendizado sobre alimentação saudável.
- H) degustando - saboreando; ofuscantes - reluzentes; comestíveis - víveres; aprontar - fazer travessuras.

ATIVIDADE 2: A CANTINA DA MINHA ESCOLA

- A) Resposta pessoal.
- B) Resposta pessoal com base na verificação da cantina.
- C) Resposta pessoal.
- D) Resposta pessoal.
- E) Atentar para a percepção do espaço, início de identificação com o aluno, despertar a sensibilidade para começar a observar o que ocorre ali e como ocorre. As representações sobre a cantina aparecerão.
- F) Resposta pessoal.
- G) Resposta pessoal.
- H) Resposta pessoal.
- I) Resposta pessoal.
- J) Observação das ilustrações que compõem a carta enigmática de lanches saudáveis.
- L) Lanche I: suco de fruta e sanduíche natural; lanche II: fruta, biscoito integral e uma fatia de queijo; lanche III: cereal, iogurte e fruta; lanche IV: tapioca com manteiga e fruta; lanche V: vitamina de fruta e bolo.
- M) I. suco de fruta: família das frutas; sanduíche natural (com pão, salada e presunto): família do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes, família dos legumes e verduras, família das carnes, peixes ou ovos.
 II. fruta: família das frutas; biscoito integral: família do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes; queijo: família do leite e derivados.
 III. cereal: família do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes; iogurte: família do leite e derivados; fruta: família das frutas.
 IV. tapioca: família do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes; manteiga: família dos óleos vegetais, azeite ou margarina; fruta: família das frutas.
 V. vitamina de fruta: família do leite e derivados e família das frutas; bolo: família do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes e família dos óleos vegetais, azeite ou margarina.

N) A variedade de famílias que os compõem. Nenhum kit pertence a uma só família de alimentos. É interessante que o aluno perceba que, assim como o lanche da escola precisa ser composto por mais de uma família de alimentos, ao longo do dia a necessidade é a mesma. Em cada refeição, é preciso consumir ao menos um tipo de alimento de cada família.

O) Resposta pessoal.

P) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 3: QUAL É O JOGO DE HOJE, SEU MANOEL?

Significado das casas ilustradas:

Casa 4: não fumar.

Casa 7: patinar, praticar esporte - atitude saudável.

Casa 10: assistir televisão por muito tempo - atitude não saudável.

Casa 12: brincar - atitude saudável.

Casa 16: comer frutas diariamente - atitude saudável.

Casa 18: jogar vídeo game por muito tempo - atitude não saudável.

Casa 22: comer verduras e legumes diariamente - atitude saudável.

Casa 28: comer biscoito recheado - alimento não saudável.

Casa 30: verificar a informação nutricional dos alimentos antes de comprá-los - atitude saudável.

Casa 32: não verificar a informação nutricional dos alimentos antes de consumi-los - atitude não saudável.

Casa 35: consumir salgadinho de pacote - alimento não saudável.

Casa 38: fumar - atitude não saudável.

ATIVIDADE 4: QUAL É A SURPRESA DE HOJE?

A) Bolo de casca de banana

INGREDIENTES:

Massa

4 cascas de banana

2 ovos

2 xícaras de chá de leite

2 colheres de sopa de manteiga

3 xícaras de chá de açúcar

3 xícaras de chá de farinha de rosca

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

1/2 xícaras de chá de açúcar

1 xícara de água

4 bananas

limão

B) Preparo do bolo segundo a receita.

Sugestão 1: Professor(a), ao colocar a receita em prática, lembre os alunos dos cuidados com a higiene dos alimentos como: lavar as mãos, separar cada ingrediente, lavar os ovos e as frutas, medir os ingredientes, verificar a limpeza das embalagens dos outros ingredientes, assim como dos utensílios utilizados, etc. Você pode enfatizar que são cuidados muito importantes e que, inclusive, interferem na qualidade do alimento pronto.

Sugestão 2: Conduza os alunos ao cálculo do valor total de calorias, proteínas, gorduras e carboidratos do bolo, assim como de uma fatia do mesmo, que será a porção que eles poderão consumir. Para isso, eles terão de preparar a receita, verificar o peso total do bolo e o peso de cada fatia. Utilize o Livro do Professor para verificar o valor calórico adequado da porção de acordo com a faixa etária de seus alunos. Para descobrir a quantidade dos nutrientes supracitados, você irá precisar de uma tabela de composição nutricional de alimentos como a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), disponível em <http://www.unicamp.br/nepa/taco/>.

C) Respostas pessoais.

D) I. amarela/ potássio; II. Fibra; III. tropical; IV. sudeste.

E) I. sujeira, microrganismos e agrotóxicos; II. aumentam a saciedade, facilitam o trânsito intestinal; III. redução no desperdício dos alimentos, melhor aproveitamento dos mesmos, e alimento mais nutritivo; IV. pessoal.

ATIVIDADE 5: CONTE UMA LENDA!

A) Resposta pessoal.

C) Resposta pessoal.

ATIVIDADE 6: JOGO DO CARDÁPIO

A) manteiga ou requeijão.

B) salada de frutas, laranja, maçã, morango ou abacaxi.

C) batata, macarrão, pão ou arroz/ carne, frango ou peixe.

D) iogurte, queijo ou leite/ salada de frutas, laranja, maçã, morango ou abacaxi.

O alimento escolhido irá variar conforme a preferência do aluno. No entanto, é interessante que ele perceba a presença de mais de uma família ou grupo de alimentos numa mesma refeição.

ATIVIDADE 7: ATENÇÃO PARA A PROPAGANDA!

A) I. açúcar, goiaba... II. açúcar; III. açúcar/ goiaba; IV. Resposta pessoal, entretanto espera-se que o aluno perceba que os dizeres “pura fruta” dão a impressão de que o alimento é composto em 100% por fruta, quando, na verdade, não é, o que torna a propaganda enganosa. Professor(a), você pode orientá-lo a identificar a composição dos alimentos por meio da observação da lista de ingredientes contida no rótulo.

B) I. açúcar, gelatina, sal, regulador de acidez: citrato de sódio, acidulantes: ácido fumárico e ácido cítrico, aromatizante e corantes artificiais: indigotina, tartrazina e azul brilhante FCF; II. açúcar; III. não, pois apesar dos dizeres presentes no rótulo, não há limão na composição da gelatina. O que confere a aparência e sabor de limão à gelatina são os aditivos químicos listados.

ATIVIDADE 8: ESTE É INTERESSANTE! VAMOS DESENHAR TAMBÉM!

Atividade livre. Professor(a), baseie-se no Livro do Professor para orientar e conduzir a atividade.

ATIVIDADE 9: JOGO DOS 7 ERROS

A cozinha organizada de forma MAIS correta é a que apresenta lixo com tampa; pano de prato limpo e seco; fruteira com todas as frutas boas para o consumo; bancada com apenas a carne assada sendo fatiada, sem possíveis contaminantes por perto; chão limpo; manipulador de alimentos com os cabelos presos, cobertos e com unhas curtas.

ATIVIDADE 10: VOCÊ SABE ESCOLHER SEU LANCHE?

- A) rótulos.
- B) pão; cereais; trigo, aveia, centeio.
- C) pão integral; I, porque ele tem maior quantidade de fibra alimentar que o pão branco.
- D) mineral; ossos e dentes; leite e queijo.
- E) coalhada.
- F) porque ele apresenta maior quantidade do nutriente cálcio.

ATIVIDADE 11: VAMOS CRIAR SANDUÍCHES SAUDÁVEIS?

- A) Resposta pessoal. Professor (a), você pode orientar os alunos para a escolha de alimentos pertencentes a diferentes grupos de alimentos para compor o sanduíche.
- B) Resposta pessoal. O ideal é que o sanduíche se apresente bastante colorido, o que indica a presença de diferentes nutrientes.
- C) Resposta pessoal.
- D) Justificativa pessoal com base nos princípios aprendidos. Para orientar os alunos, baseie-se nos conhecimentos apresentados no Livro do Professor.
- E) Troque ingredientes do mesmo grupo.
- F) Respostas baseadas na atividade prática de pesquisa de produtos no mercado ou feira e respectivos preços.

ATIVIDADE 12: MONTANDO UM JORNAL MURAL DA CANTINA

Temas livres relacionados à aprendizagem sobre alimentação saudável.

ATIVIDADE 13: AGORA QUEM PERGUNTA SOU EU!

As perguntas podem variar conforme a criatividade dos alunos; entretanto, eis algumas sugestões para as respostas do exercício.

- A) Qual das duas opções de lanche você escolheria: coxinha de galinha ou esfirra de carne? Por quê?
- B) Como fazemos para escolher melhor os alimentos industrializados?
- C) Que tipo de cuidados de higiene precisamos ter com as frutas, legumes e verduras que comemos crus?
- D) Para que servem as fibras? Cite exemplos de alimentos ricos em fibras.

ATIVIDADE 14:

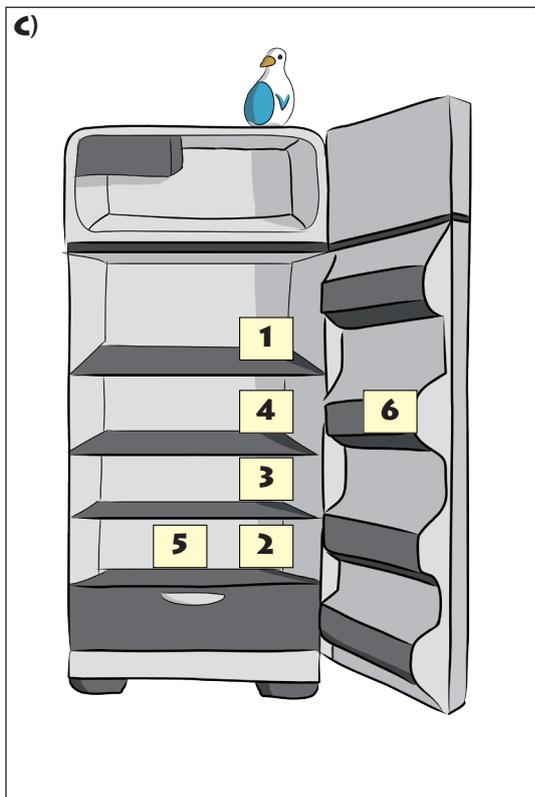
As respostas à atividade são livres.

ATIVIDADE 15: LABIRINTO DA LIMPEZA

A)

balão	chão	lata de lixo	óculos	sofá
rua	papel	fogão	porta	liquidificador
jogador	dado	filme	televisão	pia
calendário	balcão	geladeira	pano de prato	panela
vela	utensílios	caneta	espada	livro

B) Resposta no final da atividade.



ATIVIDADE 16: REDAÇÃO

A construção desse texto tem a intenção de reunir todo o aprendizado acerca da escolha saudável.

ATIVIDADE 17: FEIRA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Incentive os alunos e outros professores na organização da feira. Será, certamente, uma experiência enriquecedora! Não se esqueça de também buscar o envolvimento dos pais!

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Universidade de Brasília. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Anvisa; UnB, 2005.

BIGODE, A. J. L.; GIMENEZ, J. **Matemática do cotidiano & suas conexões**. 1. ed. São Paulo: FTD, 2005.

BRAGANÇA, A. D.; CARPANEDA, I. P. M. **Bem-te-li**: língua portuguesa. São Paulo: FTD, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, C. S. et al. **Construindo a escrita**: textos gramática e ortografia: língua portuguesa. São Paulo: Ática, 2004.

RASTOIN-FAUGERON, F. **Saúde e bem-estar**: a alimentação. 1. ed. São Paulo: Ática, 2005.

VESENTINI, J. W.; DIAS E SILVA, D. M.; PÉCORÁ, M. **Geografia**: manual do professor: ensino fundamental. São Paulo: Ática, 2003.

A LENDA do milho. [S. l.: s. n.]. Disponível em: <<http://www.smec.salvador.ba.gov.br/net/piraja/LENDAS.htm>>. Acesso em 26 jan. 2007.



Informações da gráfica
(colofão)







Saúde da Família

ISBN 978-85-334-1746-5



9 788533 417465

Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da Saúde **Governo Federal**