

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CADERNO DO PROFESSOR



**ARTE NOS
MUROS**

Caro(a) educador(a),

Todos sabem que uma dieta saudável inclui muita fruta, verdura, legumes, grãos integrais, e restringe alimentos industrializados ricos em sal, açúcares e gorduras. No entanto, a alimentação saudável vai muito além da preocupação com o seu valor nutricional, ela envolve valores sociais, afetivos e sensoriais, desde a escolha dos alimentos, suas preparações, as características do modo de comer e do ambiente onde são consumidos, considerando as diferentes fases da vida e etapas do sistema alimentar.

Convidamos você, educador, a incentivar a reflexão de seus alunos sobre o que significa de fato ter uma vida saudável e sobre como a alimentação e a prática de atividades físicas regulares influenciam diretamente nesse processo. Nossa proposta é que esse novo horizonte culmine com a produção de ilustrações dos alunos sobre esse tema.

Essas ilustrações devem ser enviadas para nós, junto do relatório do professor e de fotos do muro a ser grafitado. As escolas escolhidas ganharão workshops de grafite e terão seus muros grafitados coletivamente, com inspiração nas ilustrações dos alunos. Em seguida, os trabalhos e os grafites dos muros serão apresentados em uma exposição.

Esperamos que essa abordagem, que reúne arte e estudo, possa estimular a participação de seus alunos, promovendo o autocuidado e a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

A COMISSÃO ORGANIZADORA

FLAMINGO COMUNICAÇÃO www.flamingocomunicacao.com.br	DIRETOR GERAL PETER MILKO TEXTO E EDIÇÃO DANIELE PECHI	CONSULTORIA PEDAGÓGICA SUELI FURLAN RICARDO PRADO CONSULTORIA NUTRICIONAL SYLVIA SONKSEN MILKO adm@flamingocomunicacao.com.br
--	---	--

© 2023



PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



MINISTÉRIO DA
CULTURA



Sumário

O que faz bem para quê?	4
Plantas alimentícias não convencionais	5
Um desafio de peso	6
Mitos e verdades sobre alimentação	7
Atividade	8
Regulamento	10
Referências	12

É FUNDAMENTAL LER O REGULAMENTO PARA SABER COMO
PROCEDER NA INSCRIÇÃO DOS TRABALHOS DE SUA ESCOLA

O que faz bem para quê?

Uma alimentação saudável inclui a ingestão de carboidratos, proteínas, gorduras (sim, gorduras!), vitaminas e minerais. Mas quais são as funções de cada um deles em nosso organismo e em quais alimentos estão presentes?

PROTEÍNAS

São essenciais para a multiplicação e o crescimento das células e a integridade do código genético. Constroem novas células, regulam seu funcionamento, transportam nutrientes e defendem o organismo de doenças.

Fontes: carnes, leite, ovos, leguminosas (feijão, lentilhas, soja), cereais.

CARBOIDRATOS

São compostos químicos de átomos de oxigênio, carbono e hidrogênio, conhecidos como açúcares. Fornecem energia ao organismo.

Fontes: arroz, macarrão, pães, batata,

cereais, açúcar e, em menor quantidade, frutas e verduras.

GORDURAS

São compostos orgânicos insolúveis em água. Podem ser de origem animal ou vegetal. Armazenam energia e transportam algumas vitaminas.

Fontes: óleos, azeites, manteiga, margarina, queijos amarelos, carnes, amendoins e castanhas.

VITAMINAS

São substâncias que precisam ser adquiridas pelo alimento fundamentais para o bom funcionamento das células. Regulam as



reações químicas nas células, facilitam sua multiplicação, a absorção de outros nutrientes e a produção de energia.

Fontes: frutas, verduras, legumes e alguns tipos de carne e de peixe, como fígado, rins e sardinha.

MINERAIS

São elementos inorgânicos que são acrescentados no corpo, fundamentais para as reações químicas celulares e para fortalecer ossos, dentes e músculos.

Fontes: grãos, frutas, legumes, verduras e carnes.



O feijão-tropeiro e a cultura alimentar

Um dos exemplos de prato típico do interior de São Paulo é o tradicional feijão-tropeiro, preparado com feijão cozido, toucinho defumado, carne-seca ou linguiça, ovos, cebola e outros temperos, e depois engrossado com farinha de mandioca ou de milho. O preparo do prato é favorecido pela cultura do feijão, um dos principais cultivos agrícolas da região. A lavoura permanente também é responsável pela produção de frutas como abacate, caqui, laranja, maçã, manga, uva e maracujá.

Plantas alimentícias não convencionais

Algumas das plantas que surgem de forma espontânea nos vasos dos quintais ou em terrenos baldios podem ser consumidas como alimentos. Tratam-se das chamadas plantas alimentícias não convencionais (PANCs), ainda pouco utilizadas em nossa alimentação. No entanto, estima-se que existam mais de 10.000 plantas com potencial alimentício. Consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar as culturas alimentares nas quais essas

plantas estão presentes, particularmente indígena e de comunidades tradicionais.

Além disso, muitas plantas não convencionais, por sua resistência e produção variada, garantem um alimento saudável, disponível o ano todo e sem grande custo. E não é preciso ser um exímio chef de cozinha para saber preparar PANCs, pois muitas receitas cotidianas podem ter ingredientes substituídos por outros não convencionais. Conheça alguns deles:



Flores comestíveis

A couve-flor, o brócolis, a alcaparra e a alcachofra são flores comestíveis convencionais. Experimentar plantas como o ipê, a rosa, a dália (foto ao lado), a onze-horas, a flor-de-mel pode deixar os pratos mais bonitos e nutritivos.

Jaca verde

Os frutos da jaca imatura são equivalentes ao palmito. Depois de cozidos, transformam-se em uma polpa que pode ser desfiada como um peito do frango e usada para recheios, refogados e stroganoff.



Acelga chinesa

Planta asiática cultivada, também denominada tinguensai, é parecida com uma pequena acelga, que ocupa pouco espaço na geladeira. Suas folhas, saborosas e crocantes, são usadas em saladas, cozidas, refogadas ou em sucos verdes.



Um desafio de peso

Os altos índices de obesidade de crianças e adolescentes brasileiros são preocupantes e podem contribuir para o crescimento de uma geração de adultos com graves problemas de saúde, como hipertensão arterial, doenças cardíacas e diabetes. Segundo informações da Agência Internacional para Investigação do Câncer da Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade já é considerada a primeira causa de câncer no mundo que se pode evitar, à frente inclusive do hábito de fumar.

A preocupação com a obesidade infantil não é apenas nacional, mas mundial: a projeção da OMS é que, em 2025, o número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderá chegar a 75 milhões. Por isso, abordar as suas causas tem se tornado tão ou mais importante do que alertar crianças e jovens sobre as doenças decorrentes, ou seja, é necessário ensinar a eles hábitos alimentares saudáveis e incentivá-los a praticar atividades físicas desde cedo. Nesse contexto, a escola e as famílias desempenham papéis fundamentais na conscientização para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, densos em calorias e pobres em nutrientes e do tempo que as crianças passam em atividades de lazer sedentárias, com o objetivo de promover maior participação em atividades físicas por meio de ações recreativas e esportivas.



Direito ao esporte e à saúde

Tanto a Constituição Federal como o Estatuto da Criança e do Adolescente garantem às crianças e jovens o direito ao lazer, a esportes e à diversão, assim como o acesso à saúde. Apesar de os jovens representarem a parcela mais ativa da população, os indicadores de sedentarismo crescente têm alertado os profissionais de saúde pública. Por isso, é fundamental incentivar a prática de atividades físicas explicitando, inclusive, seus benefícios para a saúde. Dentre eles, destacam-se: manutenção de ossos e de músculos saudáveis, redução do risco do desenvolvimento da obesidade e de doenças crônicas e promoção de bem-estar psicológico.



alimento
IN NATURA
Pêssego fresco



alimento
PROCESSADO
Pêssego em calda



alimento
ULTRAPROCESSADO
Suco em pó de pêssego

Mitos e verdades sobre alimentação

Todos os dias somos bombardeados de informações a respeito do que comer e do que não comer, das dietas que prometem prevenir doenças ou reduzir o peso. Fica cada vez mais difícil saber o que procede e o que a ciência ainda não foi capaz de comprovar quando o assunto é alimentação saudável. Conheça alguns mitos sobre o tema:

O MITO

Alimentos diet e light não engordam?



A VERDADE

Podem engordar sim. O termo diet somente é utilizado quando o produto não apresenta um determinado ingrediente, como açúcar ou gordura. São alimentos usados em dietas em que se deve restringir certo nutriente. Já alimento light apresenta redução de no mínimo 25% no valor energético (calorias), no

conteúdo de açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol ou sódio, em relação ao alimento de referência.

O MITO

Comer antes de dormir engorda?

A VERDADE

O ganho de peso ocorre quando a quantidade de calorias ingeridas é maior do que aquela que o organismo gasta. Dormir com fome aumenta o tempo em que o corpo ficará de jejum, desacelera o metabolismo e pode retardar o emagrecimento. Porém, deitar de barriga muito cheia pode causar azia e interferir no sono.



O MITO

Beber durante as refeições faz mal?

A VERDADE

Mal não faz, mas não é recomendado, pois beber muito líquido durante as refeições pode causar alterações no processo de digestão e na absorção correta de nutrientes. O ideal é beber 30 minutos antes de comer ou uma hora após a refeição.

O MITO

Existem alimentos bons e ruins?

A VERDADE

Não existe um alimento completo, capaz de fornecer todos os nutrientes necessários para manutenção da saúde. A base de uma alimentação saudável é a variedade, a moderação e o equilíbrio, ou seja, “comer de tudo um pouco”, sem carências ou exageros.



ATIVIDADE — ALIMENTAÇÃO É SAÚDE?

Sugestão de ciclo: 6º ao 9º anos.

Aulas previstas: 4.

Disciplinas: Ciências e Artes.

Objetivos

- 1 Propiciar reflexão sobre alimentação e saúde, estimular nos alunos o prazer da pesquisa sobre os alimentos acessíveis na comunidade, descobrir de onde vêm e como são preparados.
- 2 Refletir sobre os próprios hábitos alimentares e fazer proposições para novas práticas alimentares, visando uma vida mais saudável.
- 3 Criar ilustrações sobre o tema para concorrer ao Dia do Grafite na sua escola.

Conteúdos e habilidades segundo a BNCC:

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado: Avaliação de necessidades e riscos relativos à saúde. Incorporação de estratégias para garantir bem-estar e qualidade de vida.

Habilidade em Ciências (EF05CI08): Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

Habilidade em Artes (EF69AR06): Desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo individual, coletivo e colaborativo, fazendo uso de materiais, instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) relacionados:



2 Fome zero e agricultura sustentável: acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.



12 Consumo responsável: assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.

Desenvolvimento:

1ª ETAPA (1 AULA)

Organize uma leitura colaborativa do texto da página 4 e, a partir de uma primeira conversa, solicite que os estudantes

fotografem rótulos de alimentos consumidos por eles durante uma semana, para a atividade final desta sequência.

Trabalhe o conceito “Alimentação e saúde”, propondo uma investigação sobre hábitos alimentares dos estudantes e de seus familiares. Desenvolva no quadro um modelo de pesquisa, para que os estudantes possam anotar as respostas obtidas entre seus familiares, sem seus cadernos. Propomos abaixo uma sugestão:

1 Idade; Sexo

2 Quantas pessoas moram na sua casa?

3 Onde costuma fazer as refeições?

Sentado à mesa () Assistindo TV ()

4 Em qual refeição costuma comer arroz e feijão?

Almoço () Jantar ()

5 Consome frutas e verduras todos os dias?

Sim () Não ()

6 Costuma trocar uma refeição por lanche?

Sim () Não ()

7 Consome salgadinhos ou biscoitos entre as refeições?

Sim () Não ()

8 Consome refrigerante diariamente? Sim () Não ()

9 Quais são seus alimentos preferidos? Por quê?

10 Qual alimento você acha que deveria comer mais? Por quê?

2ª ETAPA (1 AULA)

Organize as perguntas a seguir:

Qual é a diferença entre um alimento *in natura* e um industrializado? Resposta: *in natura* é obtido diretamente de plantas ou animais e o industrializado envolve diversas etapas de processamento e elevado número de ingredientes e conservantes. **Por que os alimentos *in natura* ou minimamente processados (com adição de sal ou açúcar, ou com tratamento térmico para sua conservação) são mais saudáveis? Resposta:** Eles são obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Estimule os estudantes a refletirem sobre essas questões e peça que escrevam suas respostas – ou abra um debate, estabelecendo alguns combinados prévios em relação ao uso da palavra. Faça outras perguntas, tais como: Por que alguns

alimentos são chamados de industrializados? Você conhece algum alimento não industrializado? Que tipos de industrialização de alimentos você conhece? No debate, resalte que os alimentos industrializados precisam conter conservantes para aumentar a durabilidade e evitar sua contaminação. Comente que diversos estudos nutricionais já comprovaram que o alimento industrializado, aquele que passou por diversos processamentos, é menos saudável que o natural.

Anote as novas sugestões dos estudantes e solicite que pesquisem e tragam figuras para confeccionar um painel sobre as diferentes maneiras de preparar um alimento (frutas, carnes, legumes, raízes). Comente as imagens selecionadas junto com a turma, destacando que é importante experimentar diferentes tipos de preparações de um mesmo alimento.

3ª ETAPA (1 AULA)

Organize a turma em grupos de até cinco estudantes. Distribua, de modo aleatório, os questionários previamente preenchidos na pesquisa com a família, um para cada jovem (cuide para que ninguém pegue o próprio questionário). Solicite que façam uma leitura e comparem com as próprias respostas.

Após a tabulação das respostas, questione: a turma come mais alimentos industrializados ou naturais? Todo alimento industrializado é prejudicial à saúde? Se não for, como saber se são ou não prejudiciais? Para isso, distribua rótulos de alimentos, de modo que cada grupo receba pelo menos 4 de diferentes tipos de alimentos.

Solicite aos estudantes que verifiquem se os rótulos correspondem aos alimentos preferidos dos colegas. Se pelo menos um dos rótulos coincidir com um dos alimentos preferidos, peça que verifiquem as principais características desses alimentos (ingredientes, tabela nutricional, calorias por porção).

4ª ETAPA (1 AULA)

Na aula de artes, solicite que cada aluno confeccione um desenho sobre sua percepção da importância da alimentação em nossas vidas. É preferível que seja em papel sulfite na horizontal. Com as ilustrações produzidas, cada grupo deve apresentar o resultado do seu trabalho para a sala. Depois de todos os trabalhos apresentados, a turma deve escolher as ilustrações que irão concorrer ao Dia do Grafite. Solicite que cheguem a um acordo sobre os desenhos que transmitiram a

melhor mensagem sobre o tema e que têm um acabamento artístico mais atraente.

ENVIO DOS DESENHOS

Cada escola participante poderá enviar no mínimo 4 (quatro) e no máximo 10 (dez) ilustrações, juntamente com o relatório do professor e fotos do local disponível para pintura do grafite, podendo ser área externa ou interna (muro ou parede) que não ultrapasse 21 metros quadrados.

AValiação

Esta atividade pode ser avaliada a partir da participação dos alunos no trabalho em grupo, do desenvolvimento da pesquisa e da representação elaborada. Compare o conhecimento existente antes do projeto, registrado na lista de palavras-chave sobre o consumo de alimentos e o conhecimento adquirido ao longo do projeto, culminando com a exposição dos trabalhos para a turma. A autoavaliação é um instrumento valioso e que pode ser aplicado nesta atividade. Sugerimos a utilização do *Google Forms* como ferramenta para a criação e disponibilização dessa autoavaliação.



REGULAMENTO: SAIBA COMO PARTICIPAR DO PROJETO E CONCORRER AO DIA DO GRAFITE NA SUA ESCOLA

I: APRESENTAÇÃO

1. O projeto Arte nos Muros na sua cidade tem como foco a reflexão sobre alimentação saudável.

2. O projeto consiste em: oficina de formação de professores; estudo do tema, produção de ilustrações por alunos; preenchimento de relatório pelos professores inscritos por *Google Forms*; avaliação e seleção dos trabalhos de conclusão por comissão julgadora e votação popular; realização do Dia do Grafite nas escolas vencedoras, com um *workshop* de grafite e a pintura do muro ou parede nas escolas vencedoras e exposição itinerante.

II: ORGANIZAÇÃO

1. O projeto Arte nos Muros é organizado pela Flamingo Comunicação, doravante denominada Organizadora.

III: PARTICIPANTES

1. O projeto é aberto exclusivamente a alunos e professores de escolas públicas municipais ou estaduais de Ensino Fundamental II das cidades participantes.

IV: ILUSTRAÇÕES

1. Concluída a última atividade de cada escola descrita neste *Caderno do Professor*, o responsável pela inscrição deverá reunir no mínimo 4 e no máximo 10 ilustrações que julgar mais pertinentes ao tema, produzidas pelos alunos. As ilustrações devem estar identificadas com o nome completo do(a) autor(a).

2. As ilustrações serão usadas como inspiração para a pintura do muro ou parede da escola.

3. As ilustrações devem ser acompanhadas de um relatório do professor, fornecido pela Organizadora, que deverá ser preenchido pelo professor responsável.

4. As ilustrações devem ser de autoria e concepção original dos alunos. Ilustrações que tiverem similaridade a imagens existentes na internet ou outro meio de comunicação, configurando plágio, serão desclassificadas.

V: COMO ENVIAR

1. A participação no projeto é totalmente gratuita.

2. Cada escola poderá ter apenas um professor responsável. O número de turmas de alunos que o professor responsável trabalhar é ilimitado.

3. Os professores que não participarem da oficina de formação poderão solicitar o regulamento do projeto e o *Caderno do Professor* pelo e-mail: educacao@edhorizonte.com.br.

4. O professor responsável deverá enviar no mínimo 4 e no máximo 10 ilustrações digitalizadas ou fotografadas, juntamente com o relatório do professor.

5. O link para envio das ilustrações e relatório do professor será disponibilizado por WhatsApp da Organizadora.

6. Será necessário o envio de fotos do local escolhido para pintura do grafite, podendo ser área externa ou interna (muro ou parede) que não ultrapasse 21 metros quadrados.

7. O prazo máximo para entrega das ilustrações será informado pela Organizadora por e-mail e/ou *WhatsApp*.

VI: ESCOLHA DAS ESCOLAS

1. Em cada cidade participante, duas escolas serão escolhidas e ganharão o Dia do Grafite. Uma será escolhida pela comissão julgadora, e a outra por votação popular.

2. Os critérios de votação da comissão julgadora serão: criatividade, originalidade, pertinência das ilustrações ao

tema e descrição do envolvimento dos alunos, atestado pelo relatório do professor.

3. É da competência da comissão julgadora selecionar uma das escolas que ganhará o Dia do Grafite em cada cidade.

4. A escolha da outra escola será por meio de votação popular, cujo acesso se dá pelo site www.artenosmuros.com.br

5. A votação popular será realizada por meio de plataforma digital. A responsabilidade da Organizadora se limita à contagem correta dos votos.

6. A decisão da comissão julgadora é soberana. Não será admitido qualquer tipo de recurso.

7. Todos os inscritos serão informados pela Organizadora sobre as escolas escolhidas para receber o Dia do Grafite, por WhatsApp e/ou telefone.

VII: PREMIAÇÃO

1. As duas escolas selecionadas de cada cidade ganharão o Dia do Grafite, composto por:

- um *workshop* de grafite para alunos com 30 vagas, coordenada pelo grafiteiro.
- pintura coletiva do muro da escola, coordenado pelo grafiteiro.

2. Essas atividades ocorrerão em um dia a ser definido em comum acordo.

3. A seleção dos 30 alunos participantes do Dia do Grafite será feita pelo professor responsável pela inscrição.

4. A participação dos alunos no Dia do Grafite só será permitida mediante autorização de uso de imagem assinada pelo pai ou responsável legal.

5. A Organizadora providenciará o material necessário para a execução do grafite.

VIII: DIVULGAÇÃO DOS TRABALHOS

1. As ilustrações dos alunos finalistas e os grafites realizados serão divulgados em exposição e catálogo com distribuição gratuita para todas as escolas participantes.

IX: DISPOSIÇÕES GERAIS

1. Em momento algum poderá a Organizadora ser responsável por inscrições perdidas, atrasadas, enviadas erroneamente, incompletas, incorretas, inválidas ou imprecisas.

2. A Organizadora não se responsabiliza por quaisquer custos referentes à confecção dos trabalhos.

3. Todos os participantes do projeto autorizam o uso gratuito de suas obras, seu nome e sua imagem para divulgação, a ser realizada pelo patrocinador e pela Flamingo Comunicação. Inclui-se nessa permissão a reprodução parcial e/ou integral das obras. As ilustrações produzidas pelos alunos poderão ser expostas, veiculadas e reproduzidas em todas as mídias e em todos os eventos do interesse do patrocinador e pela Flamingo Comunicação, sob qualquer forma, por meios de comunicação de todo o país, respeitando o conteúdo essencial do trabalho e garantida a citação da fonte e identificação do autor.

4. Os professores e alunos participantes do projeto renunciam desde já a receber contrapartida financeira.

5. O não cumprimento de qualquer item deste regulamento implica a exclusão da escola inscrita, sem direito a recurso.

6. Quaisquer dúvidas sobre o projeto devem ser encaminhadas para o e-mail: educacao@edhorizonte.com.br

Referências e fontes

ALVARENGA Marie, FIGUEIREDO Manoela, TIMERMANN, Fernanda e ANTONACCIO Cynthia.

Nutrição comportamental. São Paulo, 2015. Editora Manole.

COLUCCI Ana Carolina Almada, PHILIPPI Sonia Tucunduva. Nutrição e Gastronomia. São Paulo, 2018.

Editora Manole.

INSTITUTO KAIRÓS. Guia Prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), 2017.

LANG Regina Maria Ferreira, SILVA, Giovana Longo, TOLONI Maysa Helena de Aguiar, TADDEI José Augusto.

Nutrição em saúde pública. Rio de Janeiro, 2011. Editora Rubio.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE e UFMG. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição, Brasília, 2016.

Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf

PHILIPPI Sonia Tucunduva. Pirâmide dos alimentos. São Paulo, 2018. Editora Manole.

VITOLO Márcia Regina. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro, 2015. Editora Rubio.

Sites:

www.abeso.org.br/

www.asbran.org.br/

www.ceagesp.gov.br/entrepostos/interior/sorocaba/

www.mindfuleatingbrasil.com.br/

www.paho.org/

Saiba mais em:

www.artenosmuros.com.br

NAS REDES SOCIAIS

Siga a página oficial do projeto no Instagram **@artenosmuros**. No decorrer dos trabalhos, os alunos e professores poderão postar fotos e vídeos das etapas de produção em suas redes sociais. Usem a hashtag **#ArteNosMuros**. As melhores postagens serão compartilhadas em nossos canais.



PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



MINISTÉRIO DA
CULTURA

