

## NUTRIÇÃO

1. Apresentar exemplos de vegetais, separando em frutas, verduras e legumes. Conhecer as principais qualidades nutritivas dos vegetais mais comuns.
2. Planejar cuidadosamente o cardápio de um acampamento escoteiro, considerando todos os aspectos e, em especial, sua adequação aos participantes e às atividades que serão desenvolvidas.
3. Pesquisar sobre os alimentos ultra processados, quais são e quais as consequências a saúde de quem os consome.
4. Montar uma pirâmide alimentar com figuras de alimentos e expô-la na seção ou grupo escoteiro.
5. Explicar como tornar a água potável.
6. Apresentar um estaduo sobre alguma doença ou distúrbio alimentar (ex: anemia, cegueira noturna, anorexia, bulimia, etc.) e apresentá-lo ao examinador.
7. Participar de uma atividade de educação alimentar e/ou nutricional em um estabelecimento de assistência a saúde em sua comunidade.
8. Fazer um cardápio para uma jornada de fim de semana.
9. Apresentar à seção uma palestra sobre a importância de uma alimentação balanceada.