

Ramo Escoteiro

Alimento e suas diferentes formas

Informações

Duração: 30 min

Local: Sede

Participantes: Tropa escoteira

Objetivo

- Perceber as mudanças dos alimentos em função do tipo de processamento.

Áreas de desenvolvimento

Físico, intelectual e afetivo

Materiais

- Papel A4;
- Lápis ou caneta;
- Espiga de milho;
- Uma garrafa de óleo de milho;
- Uma lata de milho em conserva;
- Uma embalagem de salgadinhos de pacote à base de milho.

Descrição da atividade

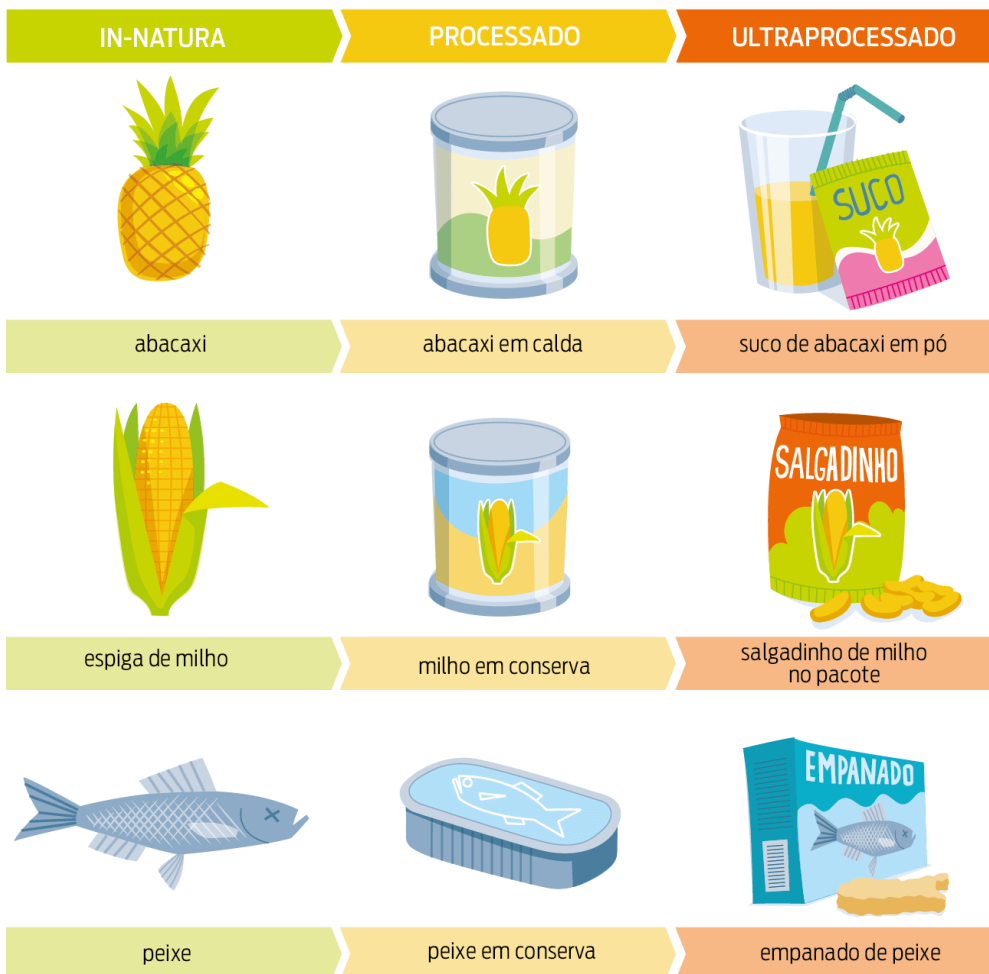
Passo a passo da atividade:

- Entregar a cada patrulha uma embalagem ou foto (incluindo o rótulo) dos alimentos listados anteriormente e uma ficha (Anexo).
- Pedir que preencham a ficha com as informações sobre o alimento recebido.
- Feito o preenchimento, propor as patrulhas que apresentem cada alimento e sua respectiva ficha. Durante as apresentações, estimular os jovens a perceberem as diferenças entre os alimentos à medida que aumenta o grau de processamento.
- Observar se todos conseguiram perceber que o óleo e o biscoito derivam do milho.
- Questionar a tropa sobre: quais desses alimentos podem se deteriorar mais rápido? O que permite que o milho em lata dure mais que uma espiga? Qual o prazo de validade do biscoito? Quanto será que há de milho nesses produtos? Dar exemplo de outros alimentos que podem ser servidos crus, em conserva e que são transformados ou imitados em alimentos ultraprocessados. (Anexo)

- Trabalhar a ideia de “imitação de sabor e de aroma”, já que muitos alimentos ultraprocessados não contêm o ingrediente in natura que alegam ter ou que caracteriza o produto.
- Instigar a leitura do rótulo. Problematicar: Que produtos aparecem no rótulo e são desconhecidos pelos jovens?

Anexo

Nome	
Data de validade	
Modo de consumo	
Ingredientes	



Bibliografia

Adaptado: Caderno de atividades promoção da alimentação adequada e saudável - Educação Infantil. MINISTÉRIO DA SAÚDE - 2018.

Esta ficha foi elaborada por

Isabella Camara Pinheiro, escotista do 2/RJ Grupo Escoteiro São João Batista da Lagoa, durante seu Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, intitulado “Elaboração de um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro”.