

Ramo Escoteiro

## Montando o meu prato

### Informações

Duração: 50 min

Local: Sede

Participantes: Tropa escoteira

### Objetivo

- Reconhecer os grupos de alimentos

### Área de desenvolvimento

Físico e afetivo

### Materiais

- Papel A4;
- Cartolina (ou equivalente);
- Encarte de mercado;
- Canetas hidrocor ou lápis de cor

### Descrição da atividade

#### Organização prévia:

- Elaborar cartazes com os nomes dos grupos de alimentos, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira: Feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, água.
- Selecionar imagens de alimentos encontradas em jornais, revistas e/ou encartes de supermercados.

#### Passo a passo da atividade:

- Reunir as imagens trazidas em uma mesa.
- Organizar os jovens em fila por patrulha e orientar que individualmente cada jovem vá correndo até a mesa e pegue 1 imagem por vez trazendo para sua patrulha. Em paralelo, a patrulha estará montando com as imagens coletadas pratos de uma das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar. Cuidar para que haja exemplos de componentes de cada uma das refeições.
- Propor que cada patrulha apresente sua refeição para a tropa, dizendo quais alimentos incluiu, por que os incluiu e se tem o hábito de consumi-los.

- Fixar nas paredes folhas de cartolina com os nomes dos grupos de alimentos e com exemplos para cada grupo. Explicando brevemente as características de cada grupo.
- Propor que cada patrulha observe a refeição que montou e avalie quais grupos estão faltando e quais grupos estão repetidos. Convidá-los a refletirem se querem fazer mudanças.

## 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 2º Grupo Escoteiro São João Batista da Lagoa - RJ, 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”.