

Ramo Escoteiro

Os alimentos e o tipo de processamento

Informações

Duração: 30 min

Local: Sede

Participantes: Tropa escoteira

Objetivo

- Conhecer a classificação dos alimentos segundo o tipo de processamento.

Área de desenvolvimento

Físico e afetivo

Materiais

- Placas
- Quatro potes ou caixas em quatro tamanhos diferentes (bem pequeno, pequeno, médio e grande);
- Imagens de alimentos in natura ou minimamente processados ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados (ideal que seja de encarte de mercado)

Descrição da atividade

Organização prévia:

• Confeccionar quatro placas com as palavras (1) Alimentos in natura ou minimamente processados, (2) Ingredientes culinários, (3) Alimentos processados e (4) Alimentos ultraprocessados.

Passo a passo da atividade:

- Sentar em ferradura com os jovens, de maneira que todos vejam as imagens e os potes/caixas.
- Apresentar aos jovens as quatro placas com as palavras in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados e discutir brevemente com eles o seu significado.
- Colocar as placas in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados nos potes/caixas grande, médio, pequeno e bem pequeno, respectivamente.

- Organizar os jovens em fila, por patrulha, e orientar que individualmente cada jovem vá correndo até as imagens e pegue uma imagem correspondente a caixa que sua patrulha ficou responsável. Cada patrulha deve ficar responsável por encher uma caixa e, conseqüentemente, ficar responsável por um grau de processamento.
- Após essa dinâmica, Propor que cada patrulha apresente sua caixa encorajando um debate, se todas as caixas foram montadas de maneira correta.
- Sempre refletindo com a tropa, a compreensão de que a alimentação saudável é aquela que faz uso em maior quantidade dos alimentos in natura ou minimamente processados. Chamando a atenção, da proporção de ingestão com o tamanho das caixas. Uma vez que os alimentos ultraprocessados foram colocados em caixa tão pequena e os in natura e minimamente processados em caixas grandes.

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”.