

Ramo Lobinho

## Torneio de Sanduíche

### Informações

Duração: 1h30min

Local: Sede

Participantes: Alcateia

### Objetivos

- Desenvolver habilidades culinárias
- Vivenciar o preparo de refeições
- Exercitar a autonomia

### Áreas de desenvolvimento

Físico e afetivo

### Materiais

- Alimentos
- Touca
- Álcool em gel
- Potes
- Utensílios de cozinha
- Mesa
- Certificado de participação

### Descrição da atividade

**ATENÇÃO:** Identificar se existem crianças com alguma alergia ou intolerância alimentar na Alcateia.

#### Passo a passo da atividade:

- Os escotistas devem organizar cada matilha numa mesa, que servirá de bancada para a elaboração dos sanduíches.
- Devem ser distribuídos toucas e álcool em gel, e os chefes podem aproveitar esse primeiro momento da atividade para explicar a importância das normas de higiene durante a preparação dos sanduíches.
- Cada matilha terá 30 minutos para preparar um sanduíche saudável.

- Na reunião anterior ao dia do torneio, as matilhas já devem ser avisadas dessa atividade, para que possam decidir previamente qual sanduíche vão preparar, comprar os ingredientes necessários e elaborar uma forma de apresentação do sanduíche produzido para os chefes avaliadores.

OBS.: Os responsáveis também precisam ser avisados para que possam apoiar e ajudar com as compras dos ingredientes. O escotista também pode fazer a compra dos ingredientes, porém é interessante que as crianças participem das escolhas dos ingredientes que querem colocar no sanduíche.

- Na apresentação do sanduíche para a equipe de escotistas, os lobinhos devem saber listar os ingredientes utilizados para o preparo. É interessante estimular que cada matilha invente um nome fantasia para o sanduíche que está preparando.

- Deve ser feita uma reflexão sobre os ingredientes utilizados, buscando a compreensão de que uma alimentação saudável é aquela que faz uso em maior quantidade dos alimentos in natura ou minimamente processados, de que se pode comer com moderação alimentos processados e da necessidade de evitar alimentos ultraprocessados.

- Ao fim, os lobinhos podem ser convidados a provar os sanduíches preparados pelas outras matilhas, a fim de entrarem em um consenso ou, se necessário, fazer uma votação para definir qual o sanduíche mais saudável, o mais saboroso, o mais bonito e o mais criativo.

## Bibliografia

Adaptado de: 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”.