

Ramo Sênior

Diga não aos ultraprocessados!

Informações

Duração: 50 min

Local: Sede

Participantes: Tropa Sênior

Objetivos

- Reconhecer a presença de alimentos ultraprocessados nos lanches consumidos de rotina.

Áreas de desenvolvimento

Físico e afetivo

Materiais

- Copos transparentes;
- Açúcar e/ou óleo;
- Embalagem de alimentos ultraprocessados.

Descrição da atividade

Organização prévia:

- Selecionar embalagens vazias de biscoitos, salgadinhos de pacote, guloseimas, bebidas lácteas, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, outros alimentos ultraprocessados comumente consumidos.
- Calcular pela tabela nutricional dos alimentos, as quantidades de açúcar e/ou óleo presentes em uma embalagem de cada alimento ultraprocessado selecionado.
- Colocar nos copos transparentes a quantidade de açúcar e/ou óleo presente em uma embalagem de cada alimento ultraprocessado selecionado.

Passo a passo da atividade:

- Reunir em uma mesa todas as embalagens selecionadas. Perguntando aos jovens com que frequência consomem esses alimentos.
- Distribuir as embalagens e convidar que examinem seus rótulos em patrulha. Pedindo que leiam a lista de ingredientes. Eles conhecem todos os itens listados?

- Chamar a atenção para a quantidade de ingredientes em cada produto e destacar a presença de ingredientes que não são utilizados em casa.
- Em seguida, expor as respectivas quantidades de açúcar e/ou óleo presentes em cada embalagem, de forma a permitir que os jovens tomem consciência da grande quantidade desses ingredientes.
- Colocar as embalagens, ao lado, um copo transparente com a quantidade equivalente de açúcar e de óleo, para se ter uma noção melhor da quantidade.
- Tendo em vista o conjunto de ingredientes e a composição nutricional dos alimentos ultraprocessados, problematizar as consequências que o seu consumo pode gerar à saúde das pessoas (ex.: obesidade, hipertensão, diabetes, alergias alimentares, câncer).
- Por fim, cada patrulha deve montar um cardápio contendo café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar para um acampamento de 4 dias. Porém, devem optar por escolherem alimentos in natura e minimamente processados, com alguns alimentos processados e de preferência sem alimentos ultraprocessados.
- As patrulhas devem apresentar seus cardápios e o Escotista deve mediar uma discussão entre o que foi selecionado pelas patrulhas, sugerindo trocas caso seja necessário. Nesse momento, o Escotista pode aproveitar para ensinar/orientar sobre cálculo de quantidade e formulação de lista de compras.

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”.