

Universidade de São Paulo  
Curso de Nutrição e Metabolismo

# **Cadernos Teórico e Prático - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais**

**Disciplina:** Práticas de Nutrição e Saúde V

**Docente:** Profa. Daniela Saes Sartorelli

**Alunas PAE:** Ana Vitória Lanzoni Chaves e Natália Posses Carreira.

# *Objetivo da aula*

Apresentar os Cadernos Teórico e Prático como referências de apoio na elaboração das atividades práticas (ações em saúde) a serem desenvolvidas por vocês nos diferentes contextos ao longo da disciplina.

# *Roteiro*

 Caderno Teórico: Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

 Caderno Prático: Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

 Fixando o conhecimento

 Para saber mais ...

 Vamos deixar combinado?

# Apresentação

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Projeto conjunto - Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN) e Secretaria Nacional de Assistência Social (SNAS)

## Objetivo:

Na perspectiva da SAN, a publicação tem por objetivo subsidiar o trabalho do profissional dos serviços socioassistenciais ao abordar a temática da EAN, trazendo informações e reflexões no sentido de favorecer a qualidade de vida, a autonomia e o DHAA das famílias assistidas por esses serviços.

CADERNO TEÓRICO



**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

# *Apresentação*

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

## **O Caderno Teórico apresenta:**

- O conceito de SAN, DHAA e AAS;
- Os princípios das ações de EAN, na perspectiva da SAN;
- Embasamento teórico para a abordagem da EAN de acordo com os ciclos da vida (criança, adolescente, adulto e idoso).

CADERNO TEÓRICO



**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais



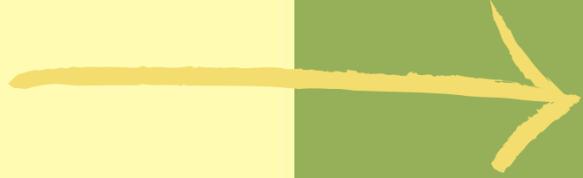
Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

---

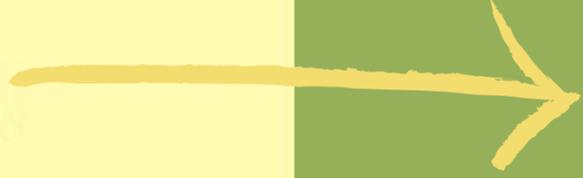
MARCO DE REFERÊNCIA DE **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL** PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS

---

Brasília, DF  
2012



Estabelece o conceito de EAN, seus princípios e os campos de prática para as ações.



Apoia os diferentes setores de governo em suas ações de EAN, contribuindo para melhorar a qualidade de vida da população dentro de seus contextos.

Campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, contribuindo para a garantia do DHAA



Campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, contribuindo para a garantia do DHAA



Visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis

Campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, contribuindo para a garantia do DHAA



Sendo que, nos serviços socioassistenciais a EAN pode ser desenvolvida em grupos específicos ou intergeracionais, de forma a valorizar e fortalecer os hábitos alimentares saudáveis no contexto familiar, abordando os direitos, etapas do sistema alimentar, valorização do consumo de alimentos tradicionais, produção para o autoconsumo, entre outros



Visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis









Fonte: Baseado em Kepple (2010) e Consea (2010).

Figura 1. Fatores que influenciam a Segurança Alimentar e Nutricional.



Fonte: Baseado em Kepple (2010) e Consea (2010).

Figura 1. Fatores que influenciam a Segurança Alimentar e Nutricional.



A EAN se configura ferramenta para contribuir com a plena realização do DHAA, por meio da reflexão de temáticas que estimulem a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis pelos indivíduos e famílias, dentro de cada realidade específica





A EAN se configura ferramenta para contribuir com o DHAA, por meio da reflexão de temáticas que estimulem a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis pelos indivíduos e famílias.

Escolhas alimentares sofrem influência de determinantes individuais e coletivos.





**Nesse sentido, a EAN deve ampliar a abordagem para além da transmissão de conhecimento e gerar situações de reflexão sobre situações cotidianas, busca de soluções e práticas alternativas.**





**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

## CAPÍTULO II

Este capítulo trata de algumas especificidades por ciclo da vida (criança, adolescente, adulto e idoso) com o objetivo de auxiliar a equipe técnica dos serviços socioassistenciais a abordar a temática EAN. Isso por que cada ciclo da vida possui características específicas que precisam ser consideradas na promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis pelas famílias.

### 4. Alimentação na infância

Evidências e constatações sobre o desenvolvimento infantil têm reforçado a importância da assistência, educação e saúde nos cuidados infantis desde antes do nascimento. Cuidados desde os primeiros anos de vida produzem resultados como a redução das taxas de repetição e abandono escolar, agressão e violência, e preparação de capital humano e social necessário para participar no desenvolvimento, produção e economia do país.

Na primeira infância, o intenso estímulo em convívio familiar é crucial para o desenvolvimento da inteligência emocional futura da criança, o contato afetivo contribui para o desenvolvimento de competências emocionais que irão ajudá-la a viver em sociedade. O desenvolvimento da consciência das emoções e sentimentos dos outros, aumenta a capacidade de construção de uma vida com mais oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e emocional.

A alimentação adequada e saudável antes do nascimento e no início da vida promove o crescimento e desenvolvimento adequados, evita a ocorrência de distúrbios neurológicos, comportamentais e dificuldades de aprendizagem, além de outras doenças nas fases posteriores da vida.

As práticas alimentares no início da vida constituem marco importante na formação dos hábitos alimentares da criança, por isso é fundamental ofertar alimentação adequada e saudável para a criança desde o nascimento.

## CAPÍTULO II

Este capítulo trata de algumas especificidades por ciclo da vida (criança, adolescente, adulto e idoso) com o objetivo de auxiliar a equipe técnica dos serviços socioassistenciais a abordar a temática EAN, isso por que cada ciclo da vida possui características específicas que precisam ser consideradas na promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis pelas famílias.

### 4. Alimentação na infância

Evidências e constatações sobre o desenvolvimento infantil têm reforçado a importância da assistência, educação e saúde nos cuidados infantis desde antes do nascimento. Cuidados desde os primeiros anos de vida produzem resultados como a redução das taxas de repetição e abandono escolar, agressão e violência, e preparação de capital humano e social necessário para participar no desenvolvimento, produção e economia do país.

Na primeira infância, o intenso estímulo em convívio familiar é crucial para o desenvolvimento da inteligência emocional futura da criança, o contato afetivo contribui para o desenvolvimento de competências emocionais que irão ajudá-la a viver em sociedade. O desenvolvimento da consistência das emoções e sentimentos dos outros, aumenta a capacidade de construção de uma vida com mais oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e emocional.

A alimentação adequada e saudável antes do nascimento e no início da vida promove o crescimento e desenvolvimento adequados, evita a ocorrência de distúrbios neurológicos, comportamentais e dificuldades de aprendizagem, além de outras doenças nas fases posteriores da vida.

As práticas alimentares no início da vida constituem marco importante na formação dos hábitos alimentares da criança, por isso é fundamental ofertar alimentação adequada e saudável para a criança desde o nascimento.

CADERNO TÉCNICO | 27

**Trata de algumas especificidades por ciclo da vida com o objetivo de auxiliar a abordagem da temática EAN, visto que cada ciclo possui características específicas que precisam ser consideradas nas ações de promoção de hábitos alimentares saudáveis.**



# É aí que surge o Caderno de Atividades...

CADERNO TEÓRICO

**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais



CADERNO DE ATIVIDADES

**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais



# *Apresentação*

## **O Caderno de Atividades:**

- Serve de apoio ao planejamento e organização de atividades que envolvam a temática Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nos serviços socioassistenciais;
- Apresenta sugestões de atividades de EAN.

CADERNO DE ATIVIDADES



**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

# *Como foi criado?*

- Publicado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS);
- Resultado de um processo conjunto entre Secretaria Nacional de Segurança Alimentar (SESAN) e Secretaria Nacional de Assistência Social (SNAS);
- E colaborações por meio de consulta pública online no período de 12/2012 e 02/2013.

CADERNO DE ATIVIDADES



**Educação Alimentar e Nutricional:**  
o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais

# *Objetivo*

"Subsidiar o trabalho do profissional dos serviços socioassistenciais ao abordar a temática da EAN, de forma a trazer informações e reflexões fundamentais no sentido de contribuir para a qualidade de vida, a autonomia e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) das famílias atendidas pelos serviços socioassistenciais."

↙ "É importante conhecer as potencialidades das famílias e do território no sentido de explorar novas atitudes para promoção de um estilo de vida saudável e para qualidade de vida."

# *Introdução*

"Nos serviços socioassistenciais, a temática EAN pode ser desenvolvida tanto em grupos específicos quanto intergeracionais, de maneira a favorecer mudanças alimentares voluntárias pelas famílias, quando necessário; bem como valorizar e fortalecer os hábitos alimentares saudáveis já adotados no contexto familiar, por meio da abordagem sobre os direitos, sobre segurança alimentar e nutricional e sobre as etapas do sistema alimentar (produção, abastecimento e consumo), valorização do consumo de alimentos tradicionais, produção para o autoconsumo (hortas domésticas e comunitárias), entre outros.

# Conteúdo e estrutura

Sugestões de atividades de EAN para abordagem nos serviços socioassistenciais.

- Objetivos
- Participantes
- Materiais
- Duração estimada
- Metodologia

Apresentação	6
Introdução	7
<b>FAMÍLIAS</b>	
Atividade 1: O Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional.	8
Atividade 2: Amamentação	9
Atividade 3: Cuidando da alimentação das crianças em 10 passos	11
Atividade 4: De onde vêm os alimentos?	13
Atividade 5: Era uma vez...	14
Atividade 6: Conhecendo a produção local	14
<b>CRIANÇAS</b>	
Atividade 7: Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos	16
<b>ADOLESCENTES</b>	
Atividade 8: A influência da propaganda de alimento sobre a escolha alimentar	17
<b>ADULTOS</b>	
Atividade 9: O que os rótulos de alimentos estão nos dizendo?	18
<b>IDOSOS</b>	
Atividade 10: Colcha de retalhos	19

# Exemplo

## Família

### Atividade 4: De onde vêm os alimentos?

#### Objetivos:

- Estimular o interesse pela descoberta da origem dos alimentos;
- Valorizar alimentos naturais e hábitos alimentares regionais.
- Promover a reflexão sobre o cuidado com o meio ambiente e produção de alimentos.

#### Materiais necessários:

- Alimentos industrializados (Ex.: requeijão, biscoito, macarrão instantâneo);
- Alimentos naturais (Ex.: arroz, feijão, milho, frutas, hortaliças).

**Duração estimada:** 50 minutos

#### Metodologia:

Esta atividade pode ser realizada com públicos de diferentes faixas etárias. A equipe deve definir se fará a atividade com as famílias ou se dividirá grupos de acordo com a idade.

A maioria dos alimentos industrializados passa por várias etapas de processamento antes de estar disponível para consumo, possuem inúmeros aditivos alimentares, como corantes e conservantes, contém conteúdos elevados de gordura, açúcar e sódio. Além disso, algumas etapas do seu processo produtivo podem agredir o meio ambiente e não ser socialmente justas.

A atividade consiste em trabalhar a origem dos alimentos com os participantes. O condutor pode pegar cada alimento e perguntar aos participantes de onde ele vem. Discutir com os participantes se eles acham que determinado alimento veio diretamente do campo ou se passou pelo processo de industrialização, em maior ou menor grau. A atividade deve ser desenvolvida no sentido de valorizar os alimentos produzidos na região, que façam parte dos hábitos alimentares daquela população, e que, além de serem mais saudáveis, têm um processo produtivo que pode ser mais sustentável ambientalmente, fortalecem a economia local e valorizam a cultura daquela população.

O consumo de alimentos produzidos na região diminui o gasto com transporte e evita a utilização de conservantes, evitando prejuízos ao meio ambiente e à saúde das pessoas que consomem.

# Exemplo

## Crianças

### Atividade 7: Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos

#### Objetivos:

- Promover o contato das crianças com novos alimentos;
- Incentivar a variedade na alimentação das crianças, dentro das realidades familiares.

#### Materiais necessários:

- Frutas da região e de época em quantidade suficiente para o grupo;
- Utensílios e materiais de cozinha para a higienização e preparo das frutas;

#### Metodologia:

Vendar as crianças para que descubram a fruta que está sendo oferecida, usando os diferentes sentidos: paladar, olfato ou tato.

As frutas devem ser previamente higienizadas da seguinte maneira: deixe-as de molho por 15 minutos em água clorada (1 litro de água com 1 colher de sopa de hipoclorito), retire e enxágue em água corrente.

Não é necessário adicionar açúcar nas frutas oferecidas.

Oriente as crianças a lavarem as mãos antes da atividade.

#### Sugestão:

Realizar uma oficina de degustação com diversos tipos de frutas para que as crianças menores sintam os diferentes sabores, cheiros, texturas e cores dos alimentos. Pedir aos responsáveis que não ofereçam alimentos nas três horas que antecederem a atividade.

É importante escolher um local tranquilo e agradável para a atividade. Ofereça as frutas para as crianças, uma de cada vez e deixe que elas peguem com as mãos. À medida que as frutas são oferecidas, o condutor da atividade deve conversar com as crianças, falando o nome das frutas, questionando se elas já as tinham experimentado, se gostam.

Mesmo que a criança rejeite, isso não significa necessariamente que ela não goste da fruta oferecida. É importante lembrar que novos alimentos devem ser oferecidos de oito a dez vezes.

# Exemplo

Criança

## Atividade 7: Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos

### Objetivos:

- Promover o contato das crianças com novos alimentos;
- Incentivar a variedade na alimentação das crianças, dentro das realidades familiares.

### **Sugestões de tema para abordar com famílias com crianças até seis anos e suas famílias:**

A equipe do serviço socioassistencial pode buscar parcerias com outros serviços, como saúde e educação, para a abordagem de conteúdos mais específicos.

- Reconhecimento de novos alimentos;
- As refeições em família;
- A valorização da cultura alimentar regional;
- A importância da alimentação variada;
- Direitos das Crianças: responsabilidades do Estado e da família.

É importante escolher um local tranquilo e agradável para a atividade. Ofereça as frutas para as crianças, uma de cada vez e deixe que elas peguem com as mãos. À medida que as frutas são oferecidas, o condutor da atividade deve conversar com as crianças, falando o nome das frutas, questionando se elas já as tinham experimentado, se gostam.

Mesmo que a criança rejeite, isso não significa necessariamente que ela não goste da fruta oferecida. É importante lembrar que novos alimentos devem ser oferecidos de oito a dez vezes.

# Exemplo

Adolescentes

## Atividade 8 – A influência da propaganda de alimento sobre a escolha alimentar

### Objetivos:

- Promover a reflexão sobre a influência da publicidade de alimentos nas escolhas alimentares.

### Materiais necessários:

- Propagandas de alimentos (pode ser em revistas, jornais, panfletos, vídeos, comerciais de TV e rádio, propagandas na internet);
- Materiais para construir um mural (papel colorido, cola, tesoura).

**Duração estimada:** 1 hora e 40 minutos

### Metodologia:

O foco desta atividade é fazer os participantes pensarem em como a publicidade de alimentos está inserida no nosso dia a dia e quais as consequências disto em nossas práticas alimentares.

Primeiramente, o condutor deve apresentar as propagandas aos participantes e depois iniciar a discussão. Algumas questões que podem ser colocadas são, identificar quais alimentos estão no centro dessa publicidade, quais são os atores principais envolvidos nesse processo (quem faz?, para quem faz?), quais os sentimentos/interesses/desejos que as propagandas despertam em nós.

Após a discussão, os participantes devem construir um mural para compartilhar o que foi discutido na atividade. Uma sugestão é utilizar frases no mural para chamar a atenção e promover a reflexão por outras pessoas.

Podem ser usadas outras formas para compartilhar a discussão, como peças de teatro curtas, produção de vídeos, rodas de conversa.

# Exemplo

Adolescent

## Atividade 8 – A influência da propaganda de alimento sobre a escolha alimentar

Objetivos:

### **Sugestões de temas para serem trabalhados com os adolescentes e suas famílias**

A equipe da entidade pode buscar parcerias com outros serviços, como a saúde e educação para a abordagem de temas mais específicos.

- O direito humano à alimentação adequada;
- A importância de uma alimentação adequada e saudável;
- A influência da publicidade de alimentos nas escolhas alimentares;
- Rotulagem nutricional de alimentos industrializados;
- A influência da mídia acerca dos padrões de beleza.
- Sustentabilidade;

Após a discussão, os participantes devem construir um mural para compartilhar o que foi discutido na atividade. Uma sugestão é utilizar frases no mural para chamar a atenção e promover a reflexão por outras pessoas.

Podem ser usadas outras formas para compartilhar a discussão, como peças de teatro curtas, produção de vídeos, rodas de conversa.

# Exemplo

Adultos

## Atividade 9 – O que os rótulos de alimentos estão nos dizendo?

### Objetivos:

- Promover o entendimento do grupo sobre a importância de conhecer os rótulos dos alimentos;
- Melhorar o entendimento das informações do rótulo dos alimentos industrializados;
- Estimular a reflexão sobre as escolhas que estão sendo feitas sobre a alimentação da família.

### Materiais necessários:

- Rótulos dos alimentos utilizados na casa dos participantes.

**Duração estimada:** 1 hora e 20 minutos.

### Metodologia:

Previamente, a equipe deve pedir para os participantes trazerem rótulos de alimentos industrializados que costumam consumir em casa.

O condutor da atividade pode iniciar a atividade questionando os participantes se eles costumam ler os rótulos dos alimentos antes de comprar ou consumir, e se, quando leem, conseguem entender as informações. Posteriormente, o condutor pode colocar que é fundamental conhecer bem os alimentos para fazer melhores escolhas alimentares.

Depois, trabalhar os principais itens da rotulagem nutricional com os participantes, pedindo que eles acompanhem nos rótulos que tem em mãos. A cada novo item, o condutor pode pedir que um participante diga o que está escrito em seu rótulo em relação àquele item. Uma sugestão é que o condutor tenha um rótulo fictício em tamanho aumentado para auxiliar na explicação e visualização dos itens. O caderno teórico, na página 24, traz o conteúdo que irá apoiar a realização desta atividade.

# Exemplar

Adultos

## Atividade 9 – O que os rótulos de alimentos estão nos

### Sugestões de temas para serem trabalhados com as famílias

A equipe da entidade pode buscar parcerias com outros serviços, como saúde, educação, agricultura (produção), para abordar os temas mais específicos.

- Alimentação e Cultura Alimentar: o respeito e/ou resgate da cultura alimentar regional;
- Influência da mídia nas práticas alimentares;
- Rotulagem nutricional de alimentos;
- Direito humano à alimentação adequada e garantia do alimento à mesa;
- Higiene e boas práticas de produção de alimentos;
- Produção de alimentos em hortas domésticas e comunitárias;
- Meios de produção e o cultivo agroecológico e orgânico;
- Alimentação saudável como prevenção de doenças crônicas e deficiências nutricionais;
- Alimentação saudável como responsabilidade de toda a família;
- Compra, higiene e armazenamento dos alimentos (crus e cozidos);
- Educação para o consumo responsável;
- Direito ao meio ambiente saudável;

conteúdo que irá apoiar a realização desta atividade.

# Exemplo

Idosos

## Atividade 10 – Colcha de retalhos

### Objetivos:

- Promover o resgate e valorização da cultura e hábitos alimentares regionais;
- Promover o resgate e valorização das memórias dos participantes;
- Proporcionar um momento de socialização entre os participantes.

### Materiais necessários:

- Folhas de papel colorido;
- Papel crepon ou outro tipo de papel para enfeitar;
- Canetas coloridas;
- Tesoura;
- Cola.

**Duração estimada:** 1 hora e 20 minutos.

### Metodologia:

Nesta atividade, o foco é resgatar a sabedoria popular em torno da alimentação e valorizar o conhecimento das pessoas mais velhas. O condutor deve pedir aos participantes que apresentem histórias, poemas, músicas, provérbios populares, receitas, e até alguns mitos que fazem parte do imaginário popular, e outras manifestações culturais que tenham relação com alimentação.

Então, o que for contado pelos participantes deve ser colocado nas folhas de papel, por meio de desenhos e textos. Posteriormente, as folhas de papel devem ser coladas umas nas outras até formar uma "colcha de retalhos", que deve ser enfeitada depois. Deve ser dada preferência a textos pequenos, para facilitar a construção e visualização posterior.

A atividade pode ter a participação de crianças para auxiliar na construção da "colcha de retalhos", que depois de pronta, deve ser exposta na unidade.

# Exemplo

Idosos

## Atividade 10 – Colcha de retalhos

### Objetivos:

- Promover o resgate e valorização da cultura e hábitos alimentares regionais;

### **Sugestão de temas para serem trabalhados com os idosos e suas famílias**

As equipes das entidades podem buscar parcerias com outros serviços, como saúde e educação, para abordagem de temas mais específicos.

- Opções para transpor dificuldade na alimentação de idosos (dentição, apetite);
- Atividades que estimulem a prática de atividade física;
- Resgate da história alimentar da comunidade;
- Resgate de pratos típicos da região;
- Eventos que reconheçam a alimentação adequada e saudável como forma de inclusão social;

Então, o que for contado pelos participantes deve ser colocado nas folhas de papel, por meio de desenhos e textos. Posteriormente, as folhas de papel devem ser coladas umas nas outras até formar uma "colcha de retalhos", que deve ser enfeitada depois. Deve ser dada preferência a textos pequenos, para facilitar a construção e visualização posterior.

A atividade pode ter a participação de crianças para auxiliar na construção da "colcha de retalhos", que depois de pronta, deve ser exposta na unidade.

# Quadro

Planejamento e desenvolvimento de ações de educação em saúde.

Público:	Nº de participantes:
Local:	Data:
Parceiros:	
Problemática/ Questão principal:	
Objetivos:	
Temas/ Conteúdos:	
Atividades/ Estratégias/ Dinâmica:	
Recursos necessários:	
Tempo:	
Responsável:	
Avaliação:	

# Ação diagnóstica / Ação em saúde direcionada

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PRÁTICAS DOS ALUNOS - 2º SEMESTRE/2023

DATA	LOCAL	GRUPO	ATIVIDADE DESENVOLVIDA
29 de agosto de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo C	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
29 de agosto de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo D	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
12 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo A	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
12 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo B	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
19 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo C	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
19 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo D	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
26 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo A	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.

# Ação diagnóstica / Ação em saúde direcionada

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES PRÁTICAS DOS ALUNOS - 2º SEMESTRE/2023

DATA	LOCAL	GRUPO	ATIVIDADE DESENVOLVIDA
29 de agosto de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo C	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
29 de agosto de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo D	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
12 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo A	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
12 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo B	Desenvolver uma atividade de diagnóstico para a atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
19 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo C	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.
19 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 2 - João Marchesi	Grupo D	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 2.
26 de setembro de 2023	Núcleo de Assistência Social 1 - Maria Nilde	Grupo A	Desenvolver uma atividade prática de promoção de alimentação saudável no NAS 1.

Público:	Nº de participantes:
Local:	
Parceiros:	
Problemática/ Questão principal:	
Objetivos:	
Temas/ Conteúdos:	
Atividades/ Estratégias/ Dinâmica:	
Recursos necessários:	
Tempo:	
Responsável:	
Avaliação:	

Mesma proposta de planejamento.  
Entretanto, o objetivo da ação é diferente.

# *Ação diagnóstica / Ação em saúde direcionada*

Ao realizarmos as ações de EAN devemos estar atentos e considerar algumas questões que podem tornar as atividades mais atrativas e repercutir em vivências satisfatórias.

-  Construir **ações contextualizadas e articuladas com as necessidades/ demandas** das pessoas e do território, com o consentimento e envolvimento da comunidade.
-  Escolher **temas, técnicas e recursos que sejam adequadas aos públicos** de interesse (crianças, gestantes, trabalhadores, idosos, etc).
-  Exercitar a **escuta interpretativa e compreensiva** dos relatos dos indivíduos.

# Ação diagn

# ccionada

## Ação diagnóstica

**Público:** criança de 5-6 anos

**Problemática/Questão principal:** reconhecer a alimentação

**Objetivos:** identificar os principais alimentos consumidos entre as criança

**Tema/Conteúdos:** Vamos às compras?

**Atividade/Estratégia/Dinâmica:** Pedir para que os alunos coloquem dentro do carrinho de mercado (impresso no papel) tudo que ele mais gosta de comer em casa (variedade de figuras de alimentos desde in natura, como frutas, até bolacha recheada)

**Recursos necessários:** folha sulfite com carrinho de supermercado impresso, imagens impressas de alimentos diversos, cola, cartolina para colar os trabalhos

**Tempo:** 40 minutos

**Responsável:** Grupo A

**Avaliação:** descrever como foi desenvolvida a atividade programada, quais as dificuldades, houve necessidade de adaptação...etc

Ao realizarmos as ac  
que podem tornar a



Construir **ações**  
das pessoas e



Escolher **tema**  
interesse (cria



Exercitar a **esc**

algumas questões  
s satisfatórias.

**idades/ demandas**  
da comunidade.

**as aos públicos** de

indivíduos.

# *Ação diagnóstica / Ação em saúde direcionada*

Ao realizarmos as ações de EAN devemos estar atentos e considerar algumas questões que podem tornar as atividades mais atrativas e repercutir em vivências satisfatórias.

-  Promover **ações** que contribuam para a **ampliação do repertório de informações, o desenvolvimento de habilidades e a autonomia para escolhas conscientes.**
-  Considerar os aspectos afetivos, sociais, econômicos, culturais e ambientais relacionados à alimentação, no sentido de **criar novos significados do ato de comer.**

# *Ação diagnóstica / Ação em saúde direcionada*

Ao realizarmos as ações de EAN devemos estar atentos e considerar algumas questões que podem tornar as atividades mais atrativas e repercutir em vivências satisfatórias.

 **Evitar abordagens normativas e autoritárias**, que desconsideram as vivências, os saberes e os desejos dos indivíduos ou comunidades. **Ou mesmo, falas que culpabilizam as pessoas** sobre situações de saúde ou de vida, pelas quais não têm total responsabilidade ou condições de mudança.

 **Cuidado com falas preconceituosas**, que reforcem a exclusão social e estigmatização de grupos populacionais, pois precisamos respeitar a diversidade e as diferenças.

# Ação diagn

# acionada

Ao realizarmos as ações que podem tornar a



**Evitar aborda**  
saberes e os  
**culpabilizam a**  
total responsa



**Cuidado com**  
estigmatização de  
diferenças.

## Ação em saúde

**Público:** criança de 5-6 anos

**Problemática/Questão principal:** consumo excessivo de embutidos e doces/ baixo consumo de frutas e legumes

**Objetivos:** incentivar/estimular o consumo de frutas e legumes

**Tema/Conteúdos:** Jogo da memória

algumas questões  
satisfatórias.

ram as vivências, os  
**mesmo, falas que**  
pelas quais não têm

clusão social e  
diversidade e as

# Ação diagn

Ao realizarmos a  
que podem torn



**Evitar abo**  
saberes e  
**culpabiliza**  
total resp



**Cuidado**  
estigmatizaç  
diferenças.

**Atividade/Estratégia/Dinâmica:** Elaborar um material para o jogo da memória com figuras de hortaliças (brócolis, cenoura, repolho roxo, beterraba, couve, alface, entre outros) impressas em folha A4 e coladas em cartolina. Na peça deve conter o nome da hortaliça e a imagem dela. Para iniciar, fazer uma roda de conversa e questionar as crianças se elas costumam consumir saladas e se sabem qual a importância do consumo das hortaliças. Após a conversa inicial, mostrar as peças do jogo aos pré-escolares para que eles digam qual hortaliça é aquela, se já experimentam e se gostam de comer. Ao começar o jogo da memória, cada criança será chamada para o centro da roda para virar uma peça do jogo e encontrar seu par. Ao virar cada peça elas serão estimuladas a falar qual era a hortaliça da figura virada. Por fim, quando todas as crianças tiverem oportunidade de jogar e/ou então o jogo for finalizado, disponibilizar alguns alimentos do jogo da memória para que se possa mostrar para as crianças as hortaliças de verdade para elas identificarem, tocarem e cheirarem, e se possível provarem.

**Recursos necessários:** imagens de frutas e hortaliças impressas e colocadas em cartolinas (peças do jogo) e algumas frutas e hortaliças in natura.

**Tempo:** 40 minutos

**Responsável:** Grupo A

**Avaliação:** descrever como foi desenvolvida a atividade programada, quais as dificuldades, houve necessidade de adaptação...etc

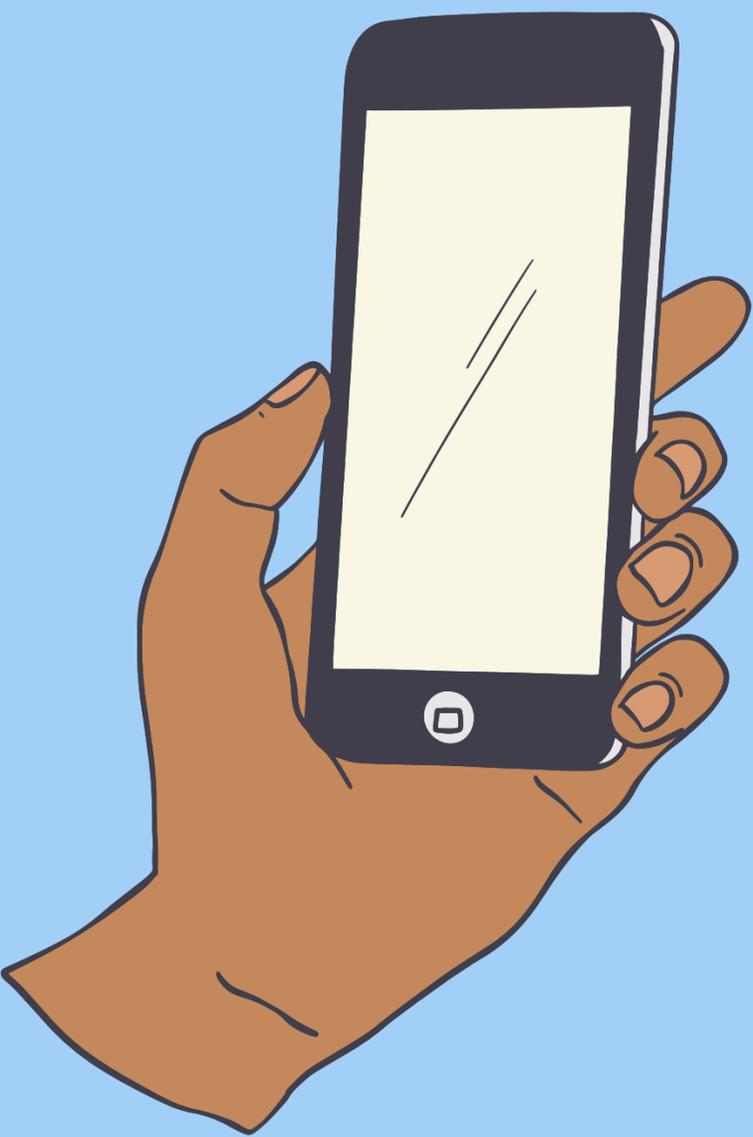
# onada

umas questões  
satisfatórias.

m as vivências, os  
**mesmo, falas que**  
elas quais não têm

usão social e  
versidade e as

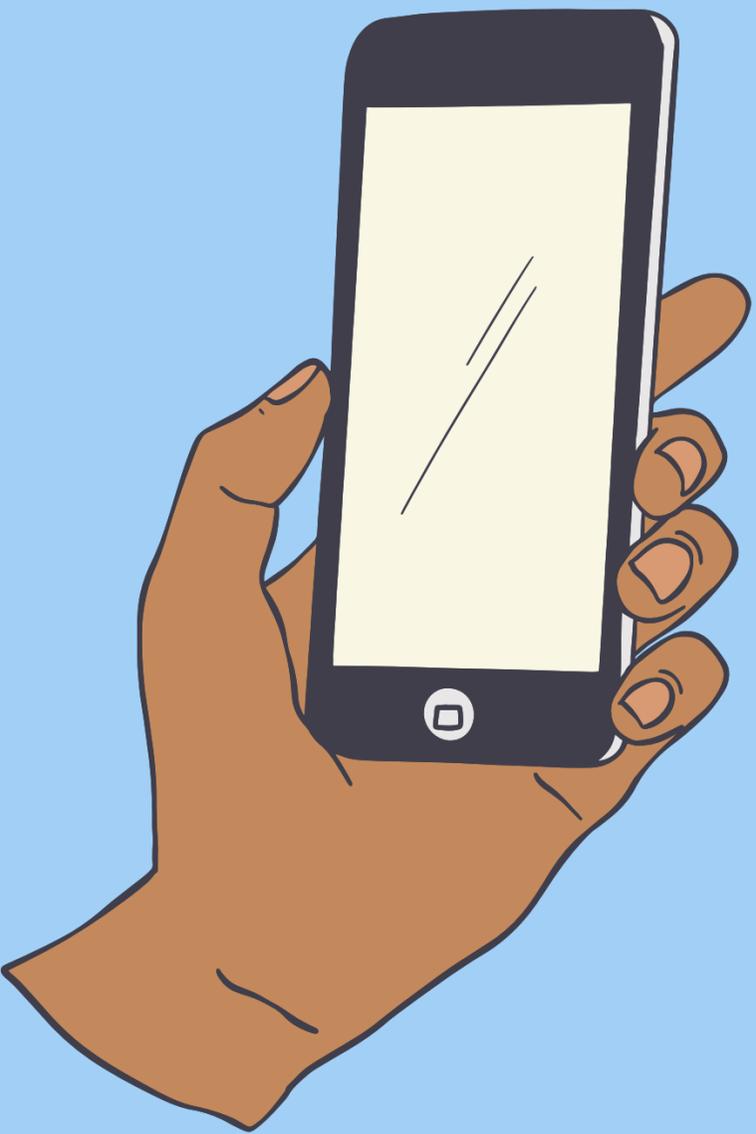
Qual o tema para uma atividade de educação alimentar e nutricional com crianças de 4 anos?



Ou acesse: [www.menti.com](http://www.menti.com)

Código: 6712 2109

Qual tema **NÃO** trabalhar em uma atividade de educação alimentar e nutricional com adultos?



Ou acesse: [www.menti.com](http://www.menti.com)

Código: 3512 6494

# *Para saber mais...*



<https://alimentacaosaudavel.org.br/blog/promovendo-a-alimentacao-saudavel-na-escola-e-na-comunidade/10372/>

# CADERNO DE ATIVIDADES PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Educação Infantil

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## CADERNO DE ATIVIDADES PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental I

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## CADERNO DE ATIVIDADES PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ensino Fundamental II



### SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVE/SUVISA/SES-GO  
2015



## Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional



## DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

MATERIAL DE APOIO PARA  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE

BRASÍLIA — DF  
2016

# Relatório final das atividades práticas

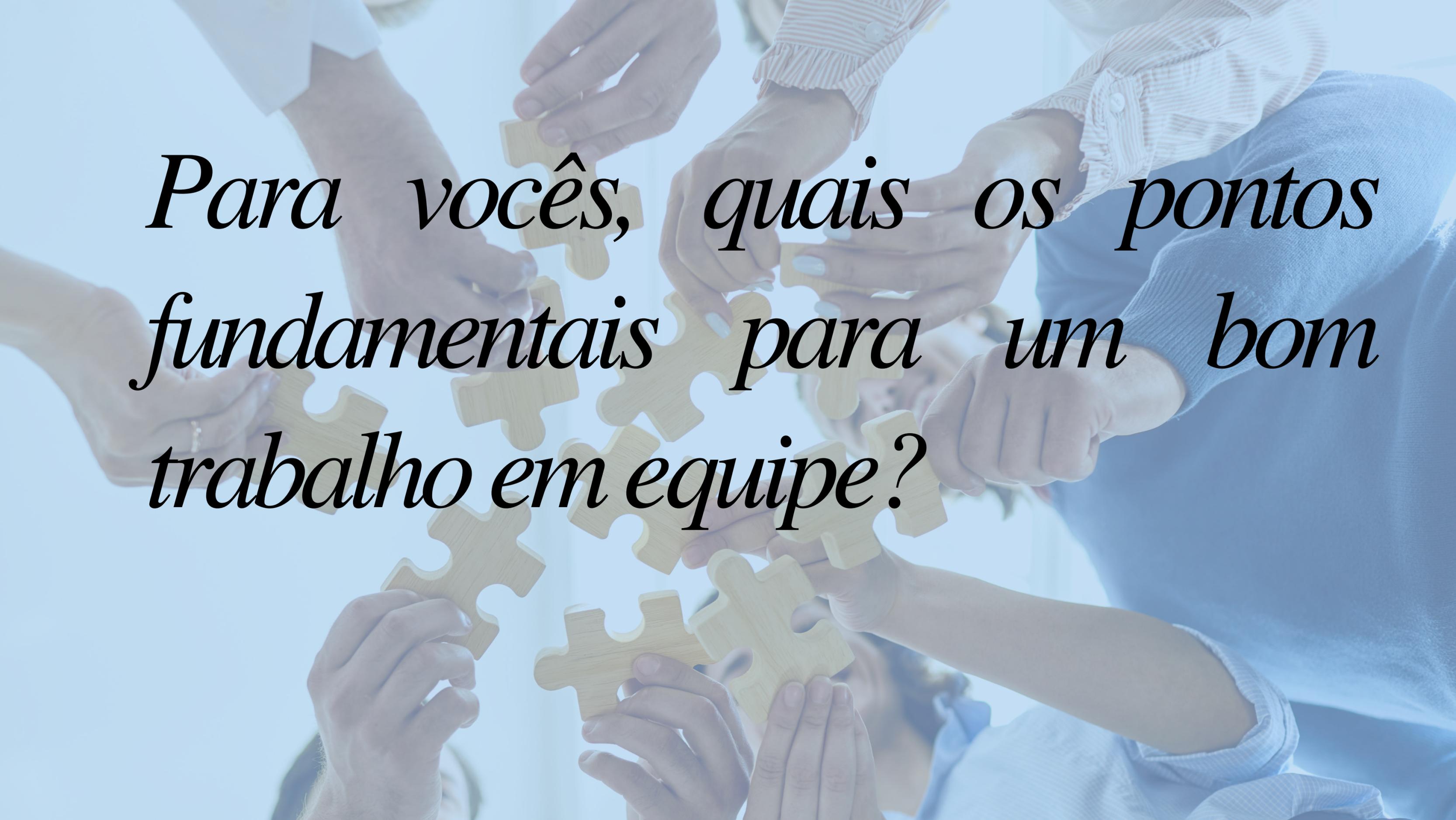
**Data para entrega:** 24 a 31 de outubro no moodle (1 representante de cada grupo deverá postar o relatório).

**Conteúdo:** descrever as atividades desenvolvidas nos NAS e Escolas, desde a etapa de planejamento, desenvolvimento e execução das ações.

**Dicas:** (i) faça um diário de campo, (ii) registre as ações e adicione as fotos no relatório final.



Construir uma breve apresentação das atividades para ser apresentada na aula de encerramento da disciplina  
> Cada grupo terá 15 minutos.

A top-down view of several people's hands holding wooden puzzle pieces. The hands are arranged in a circle, each holding a piece that fits into the others. The background is a soft, light blue color. The text is overlaid in a black, cursive font.

*Para vocês, quais os pontos fundamentais para um bom trabalho em equipe?*

*Para vocês, quais os pontos fundamentais para um bom trabalho em equipe?*

Em grupo (A, B, C e D), liste 5 destes pontos fundamentais.



# *Então, vamos deixar combinado!!*



Comunicação clara e transparente



Definição dos papéis e responsabilidades



Confiança mútua

Pontualidade



Respeito e empatia

# *Então, vamos deixar combinado!!*

Objetivos compartilhados



Resolução construtiva

Celebrar as conquistas



# *Referências*

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Caderno Teórico: Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais, Brasília, 2015.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Caderno de Atividades: Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais, Brasília, 2015.