



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Título	Alimentação Saudável
Público Alvo	Ramos Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro (De 6,5 a 21 anos)
Duração	20'
Número de Aplicadores	2
Quantidade de participantes	32
Materiais	Folha A4, lápis.
Objetivos	Mostrar a importância de realizar todas as refeições no dia.
Desenvolvimento	<p>Entregar uma folha em branco para cada adolescente e pedir que escrevam tudo o que comeram no dia anterior. Se não tiver realizado alguma refeição, deixar em branco o espaço. Explicar a importância de realizar todas as refeições diariamente com horários pré-estabelecidos. Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e, com a ajuda do educador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e, no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma porção de fruta, um iogurte, uma porção de suco natural.</p> <p>Exemplo um cardápio saudável: Café da manhã: Leite, Pão integral com manteiga, uma porção de mamão; Lanche da manhã: Iogurte natural ou de frutas; Almoço: Salada de Couve e tomate, Carne cozida, Cenoura e Abóbora refogadas, Arroz, Feijão, Banana como sobremesa; Lanche da tarde: Sanduíche natural (pão, alface, tomate, queijo, cenoura e frango desfiado com requeijão, Suco natural de laranja; Jantar: Salada de acelga e tomate, Omelete com espinafre, purê de batata, Arroz, Feijão, maçã como sobremesa.</p>
Referências Bibliográficas	http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf . Acessado em 14/12/2018



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Competências trabalhadas	<p>Ramo Lobinho 3. Esforça-se para fazer uma alimentação saudável e adequada para sua idade e pratica atos de higiene na manipulação dos alimentos.</p> <p>Ramo Escoteiro Pistas e Trilha Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições</p> <p>Ramo Sênior Cuidado da minha saúde, evito hábitos que possam comprometê-la, e aceito a minha imagem corporal, compreendendo as diferenças físicas e psicológicas entre homens e mulheres.</p>
Atividades do programa educativo relacionadas	<p>Ramo Lobinho F8. Conhecer a importância de uma boa alimentação para a saúde e consumir alimentos variados, praticando cuidados com a higiene.</p> <p>Especialidade Nutrição 1. Apresentar exemplos de vegetais, separando-os em frutas, verduras e legumes. Conhecer as principais qualidades nutritivas dos vegetais mais comuns.</p>