



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha de Atividades

OFICINA DE SUCOS

Título	Oficina de sucos
Público Alvo	Ramos Lobinho e Escoteiro (De 6,5 a 15 anos)
Duração	60'
Número de Aplicadores	4
Quantidade de participantes	24
Materiais	Frutas, liquidificador, faca, açúcar, copos.
Objetivos	Estimular o aumento do consumo de sucos naturais no dia-a-dia das crianças.
Desenvolvimento	<p>Primeiramente, solicitar às crianças que tragam uma fruta para o dia da oficina, de forma que as meninas tragam uma fruta e os meninos outra. Os sucos serão preparados com o auxílio de alguns alunos. Durante o preparo, as crianças receberão explicações sobre a higienização das frutas antes do preparo e quanto à importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras exemplificando algumas delas: Laranja – é rica em vitamina C, um nutriente essencial ao organismo, pois sua ausência pode levar a uma doença (Escorbuto) que leva ao enfraquecimento dos ossos e gengivas, provocando até a queda dos dentes. Ela contém grande quantidade de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino. Cenoura – possui excelentes quantidades de vitamina C, K e A, que é importante para proteger a visão de doenças graves. Na sua carência, podem aparecer alguns sintomas, como, a pele seca, fissura nos lábios, entre outras. De modo geral, os sucos de frutas e verduras são bebidas importantes, pois, além de fornecerem água e nutrientes para o corpo, eles possuem baixas calorias quando não adoçados.</p> <ul style="list-style-type: none">• Suco é a bebida não diluída, obtida da fruta madura ou parte do vegetal de origem, submetida a tratamento que assegure a sua apresentação e conservação até o consumo;• Refresco é obtido pela diluição, em água, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem, com ou sem açúcar.
Referências Bibliográficas	<p>http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf</p> <p>http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Manual_Sucos_web_2015.pdf</p>



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

OFICINA DE SUCOS

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>
Atividades do programa educativo relacionadas	<p>Ramo Lobinho</p> <p>F8. Conhecer a importância de uma boa alimentação para a saúde e consumir alimentos variados, praticando cuidados com a higiene.</p>