



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Título	É feito de quê?
Público Alvo	Ramos Lobinho e Escoteiro (De 6,5 a 15 anos)
Duração	1h30
Número de Aplicadores	
Quantidade de participantes	A partir de uma patrulha
Materiais	Rótulos de alimentos processados Copos de vidro de 200 ou 300ml 1kg de açúcar 1kg de farinha de trigo 1l de óleo 1 balança (caso seja possível)
Preparo	<ol style="list-style-type: none">1. Assista ao documentário Fonte da Juventude e consulte o referencial teórico para esta atividade, onde estão informações sobre a leitura dos rótulos dos alimentos e as quantidades de açúcar e óleo que são utilizadas.2. Leve para a atividade um rótulo de algum alimento processado que seja bastante consumido pelas crianças, como bolachas ou suco de caixinha.3. Leve também copos de vidro de mesmo volume, açúcar, farinha de trigo e óleo para realizar a demonstração das quantidades destes alimentos nos produtos.4. Se possível, leve uma balança de cozinha para pesar ingredientes. A balança é um ponto alto da atividade, caso não seja possível, providencie um copo medidor de volume e faça a conversão de volume para massa.
Objetivos	Espera-se que ao final desta atividade as crianças sejam capazes de identificar a partir das informações contidas nos rótulos das embalagens, a composição dos alimentos processados. Espera-se que os alunos se sintam dispostos a pesquisar e a refletir sobre seus hábitos alimentares, com vistas a priorizar o consumo de mais alimentos in natura ou pouco processados, em especial nas principais refeições do dia.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Desenvolvimento

Conhecendo os rótulos Apresente para a turma um rótulo de alimento ultraprocessado (como suco de caixinha, refresco em pó, bolacha recheada, macarrão instantâneo, entre outros) e faça um levantamento a partir da seguinte questão:

“A partir da propaganda da embalagem, quais ingredientes vocês acham que foram utilizados para fazer esse alimento?”. Anote no quadro as respostas. Depois de anotados os palpites com as expectativas da turma, leia em voz alta, ou peça para algum estudante fazê-lo, a lista de ingredientes no verso da embalagem.

Estabeleça o comparativo da propaganda do produto com o próprio alimento, fazendo a seguinte questão: “Os ingredientes do alimento correspondem à propaganda da embalagem? Quais ingredientes estão a mais e quais estão faltando na concepção de vocês?”. Você sabia?

Os ingredientes listados no rótulo aparecem obrigatoriamente na ordem decrescente em relação às quantidades no alimento. Dessa forma os primeiros nomes que aparecem são os dos ingredientes em maiores quantidades.

Composição dos alimentos

Forme grupos de 3 a 4 pessoas e instrua para que peguem as embalagens que trouxeram de suas casas, observando a propaganda e observem as informações da embalagem.

Perguntas geradoras:

- 1) “Observando apenas a propaganda de cada embalagem do grupo, quais suas expectativas quanto aos ingredientes utilizados?”
- 2) “Agora observando o rótulo, de que são realmente feitos esses alimentos? Quais os principais ingredientes?”. Cada grupo relata para a turma quais foram três ingredientes mais abundantes nos alimentos analisados e o educador anota na lousa os alimentos relatados, formando uma lista. A cada vez que o ingrediente se repetir, faça uma marcação ao lado, para que fique visível quantas vezes cada um se repete. É esperado que ingredientes como açúcar, óleo e farinha de trigo figurem entre os mais frequentes



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

Desenvolvimento

Informações complementares para a discussão

Açúcares e lipídios possuem muitos nomes diferentes na indústria alimentícia, com pequenas diferenças na sua composição química, podendo ser apresentados de forma separada no rótulo, de forma que é sempre indicado verificar todos os ingredientes e, quando for o caso, somar as quantidades indicadas nos rótulos para se ter uma ideia do total que será ingerido. A identificação de açúcares, lipídeos e sais pode ser feita com o auxílio da lista a seguir: Açúcares: glicose, glucose, lactose, xarope, frutose, açúcar cristal, sacarose, açúcar invertido, melaço/melado, caldo de cana, dextrose, maltose, lactose, galactose. Óleos e gorduras: gordura vegetal, gordura parcialmente hidrogenada, gordura hidrogenada, gordura interesterificada, margarina vegetal hidrogenada, creme vegetal, composto lácteo com gordura vegetal. Sal: sódio, cloreto de sódio, glutamato monossódico, sacarina e ciclamato de sódio. Dica sobre a condução: Se sentir a necessidade, anote na lousa os nomes que açúcares, sais e óleos podem assumir nas embalagens conforme eles forem apresentados nos exemplos presentes em sala. Essa anotação pode auxiliar a organização dos nomes, conforme forem aparecendo, facilitando a associação entre nomes e tipos de ingrediente.

Exercício visual: o que os olhos veem o coração sente

Em sua mesa, ou local visível a todos, monte os materiais para a demonstração da composição dos alimentos. Coloque os copos transparentes e em seguida complete, com a ajuda dos alunos, um dos copos com a quantidade de açúcar utilizada como ingrediente para a fabricação de um pacote de bolacha recheada ou outro produto alimentício processado popular entre as crianças, à sua escolha. Em seguida faça o mesmo processo para a quantidade de óleo com o segundo copo. É interessante levar também algum produto líquido para realização do mesmo exercício, podendo ser um suco ou refrigerante. Você pode se surpreender com a quantidade de açúcar necessária para adoçar as bebidas. Sugestão: Leve uma balança de cozinha para pesar as quantidades destes alimentos. (açúcar, óleo, farinha de trigo). Caso a UEL disponha de balança, sugerimos que os próprios jovens pesem os ingredientes. Dessa forma a atividade fica mais interativa.

Dica para pesagem: Peça para que voluntários ajudem com os processos de pesagem. Em geral os jovens gostam muito de manipular os ingredientes e utilizar a balança! A mesma dica vale para o copo de medidas, caso seja a alternativa. Lembre-se sempre de forrar a balança e tarar antes da pesagem.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha de Atividades

É FEITO DE QUÊ?

<p>Desenvolvimento</p>	<p>Perguntas geradoras para o exercício:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Vocês esperavam essas quantidades de açúcar, óleo e farinha de trigo nesses alimentos?2) O que pode acontecer quando consumimos muito açúcar e gorduras? <p>Durante a discussão, procure pontuar que, quando ficamos muito acima do peso, podemos desenvolver problemas cardíacos, diabetes e má formação dos ossos e isso pode ser tratado com hábitos alimentares saudáveis e fazendo atividades físicas regularmente.</p> <p>Conversa de encerramento</p> <p>Apresente à turma as seguintes perguntas geradoras:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Como são produzidos os alimentos in natura? E os industrializados? 2) Porque é importante comer alimentos in natura, especialmente nas principais refeições do dia? Lembre-se de destacar ao longo da discussão o que os alunos aprenderam durante a atividade sobre as informações contidas nos rótulos, a importância de um posicionamento de atenção perante as propagandas dos produtos e sobre a importância de comer alimentos in natura experimentados na aula anterior (caso tenha sido realizada)
<p>Referências Bibliográficas</p>	<p>Vídeo Fonte da Juventude: https://www.youtube.com/watch?v=OECyWXfOU94 Instituto Alana: https://videocamp-prod-us.s3.amazonaws.com/uploads/research_trail_file/file_pt/000/000/039/39/Aulas_Turma_6_e_7.pdf</p>
<p>Competências trabalhadas</p>	<p>Ramo Lobinho</p> <ol style="list-style-type: none">3. Esforça-se para fazer uma alimentação saudável e adequada para sua idade e pratica atos de higiene na manipulação dos alimentos. <p>Ramo Escoteiro</p> <p>Pista e trilha</p> <p>Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições.</p> <p>Rumo e travessia</p> <p>Sei preparar uma refeição com ordem e limpeza, considerando os valores dos alimentos e suas contribuições para a saúde.</p>