



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill

Fundação Cargill



Escoteiros do Brasil
São Paulo

**Novas fichas de atividade
2020**

Você já parou para pensar na importância e nos benefícios de uma alimentação saudável?

As atividades abaixo são propostas que podem ser realizadas por todos, escoteiros e não escoteiros, jovens e/ou adultos, de forma individual ou em pequenos grupos familiares.

Conheça, participe e envie-nos suas receitas!



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Apresentação

O projeto “1000 Hortas – Educação Ambiental e Alimentação Saudável” foi iniciado em 2019 na Região Escoteira de São Paulo, financiado por edital da Fundação Cargill para ser executado ao longo de aproximadamente dois anos, até o fim de 2020.

O objetivo principal do projeto é criar representantes de hábitos sustentáveis, conscientizando jovens e adultos sobre a produção dos alimentos, o preparo sem desperdícios e uma alimentação balanceada e nutritiva. Para atingir esse objetivo, inicialmente foi fixada uma primeira meta: o cultivo de 1.000 hortas em todo o estado.

Visando oferecer materiais que os escotistas possam aplicar em suas Unidades Escoteiras Locais, o projeto divulgou modelos de cardápios saudáveis para serem utilizados em atividades escoteiras e promoveu fichas de atividades com temas diversos como: Alimentação Saudável, Oficina de Sucos, Controle Biológico de Pragas, Influência das mídias nas práticas alimentares, Minha Horta, Vamos às compras, etc.

Além disso, sementes do projeto também ficam disponíveis no site Meu Kit para que Unidades Escoteiras Locais e Distritos Escoteiros as solicitem e possam ser usadas na realização de atividades. No ano de 2019, foram distribuídas mais de 15 mil sementes.

Neste momento o projeto está em numa nova fase de ampliação, o objetivo principal agora é disseminar a importância da alimentação saudável, promovida por meio de novas fichas de atividades, além de sugerir a criação de uma nova especialidade e de um distintivo de atividade característico do projeto. Para recebê-lo, é necessário o envio de receitas saudáveis - realizadas utilizando-se das sementes do projeto, hortas caseiras ou comunitárias - que irão compor a última meta desse projeto: a criação de um livro de receitas nutritivas e caseiras que será divulgado e enviado para a Fundação Cargill.

Para isso, apresentamos 10 novas fichas de atividades, para que neste momento de isolamento e atividades individualizadas ou em família, nossos jovens continuem suas atividades e colaborem com essa etapa tão importante do projeto. As fichas serão disponibilizadas na plataforma [Escoteiros Online](#) e no site do projeto [1000 Hortas](#).



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Após a realização de alguma das atividades, deve ser preenchido o [formulário online](#) para a conquista do distintivo de apoiador da alimentação saudável. No preenchimento é necessário o envio de arquivos com imagens da horta ou receita executada, juntamente com algumas informações.

Em 6 de maio haverá uma live na página do Facebook [Escoteiros do Brasil](#), dentro da programação das transmissões realizadas pelos Escoteiros Online, com o coordenador do projeto e uma nutricionista convidada, para conversarem sobre “Alimentação Saudável em Tempos de Crise” e tirarem dúvidas.

Para conhecer mais sobre o projeto, oficinas realizadas, capacitação de mobilizadores distritais, inserção do projeto em atividades regionais, outras fichas de atividades, cardápios sugeridos e os episódios da nossa websérie oficial sobre alimentação saudável, basta acessar o site oficial do projeto: [1000 Hortas - Educação Ambiental e Alimentação Saudável](#).

Caso tenha alguma dúvida sobre os conteúdos ou o projeto, envie um e-mail para 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Sumário - Fichas de Atividade

Cada uma das fichas apresenta descrição, informações de ramos, área de desenvolvimento e competências que podem ser desenvolvidas, mas todas elas podem ser adaptadas de acordo com as necessidades e realidade local de cada um.

Ficha 1: Branqueamento de alimentos.....	6
Ficha 2: Composteira.....	9
Ficha 3: Horta vertical.....	13
Ficha 4: Extração de sementes.....	18
Ficha 5: MasterChef diferentes.....	22
Ficha 6: Minha horta.....	26
Ficha 7: Minha receita.....	30
Ficha 8: Mini-horta hidropônica.....	33
Ficha 9: Stop saudável.....	38
Ficha 10: Um café da manhã diferente.....	40

BOA ATIVIDADE!



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 1: Branqueamento de Alimentos

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: 20 minutos

Local: Em casa ou em sede

Participantes: Individual

Área de Desenvolvimento:

Social

Progressão Pessoal:

• Lobinho:

1º Fase: Compreende e participa da economia de água e de energia elétrica, reconhece a importância da coleta seletiva do lixo e dispensa cuidados a plantas e animais.

2º Fase: Identifica elementos típicos do seu ambiente e de sua cultura e participa de ações que visam preservá-los.

• Escoteiro:

Pista e Trilha: Conheço os diferentes ecossistemas de meu país e me preocupo em participar de projetos ambientais.

Rumo e Travessia: Sei quais os principais problemas ambientais do Brasil e procuro realizar as atividades para minimizá-los.

• Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro.

• Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

2 - Fome Zero e agricultura sustentável



Material:

- Uma panela;
- Água;
- Legume para ser branqueado;
- Bowl (tigela) ou bacia com água gelada e cubos de gelo.

Antes de começar:

Separe o legume a ser branqueado (para fins de entendimento, utilizaremos brócolis como exemplo). Coloque água potável em uma panela grande (de 1 litro a 1 litro e meio). Separe uma bacia ou pote grande com água gelada e cubos de gelo. No caso de menores de 12 anos, é importante estarem acompanhados de um adulto

Descrição da Atividade:

O branqueamento consiste no pré-cozimento por meio do choque de temperatura simultâneo e contribui para a conservação de alimentos, bem como posterior congelamento, é um pré-tratamento para que o alimento seja congelado e não perca suas características.

Com isso, evita-se o desperdício de comida, inclusive de talos que seriam jogados fora no cozimento de legumes, além de ser uma técnica que auxilia diversos outros preparos culinários.

O branqueamento nos permite armazenar os alimentos por até 3 meses. A técnica faz com que as enzimas que causam o escurecimento dos alimentos sejam inativadas, além de ajudar a manter a cor, o aroma e, o sabor do vegetal.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Passo a passo:

- Coloque a panela com água em fogo médio para esquentar;
- Corte e separe o brócolis em pedaços menores (não há necessidade de retirar talos, apenas folhas);
- Quando a água estiver fervendo, coloque os pedaços de brócolis delicadamente dentro da panela;
- Deixe que ferva de 3 a 5 minutos;
- Passado esse tempo, retire o brócolis e coloque imediatamente no pote com água e gelo;
- Será rapidamente notada uma diferença de cor bem grande, para um verde mais vívido;
- Desse jeito, o objetivo foi atingido com sucesso, tendo o alimento sido branqueado e, agora, está pré-cozido.

Variações:

O alimento não pode ficar mais do que o tempo estipulado dentro da água porque, dessa forma, será cozido por completo, passará do ponto e não atingirá a consistência adequada.

Dicas:

Caso possua, utilize uma escumadeira, para auxiliar na retirada do alimento.

Bibliografia:

- Livro acadêmico “Habilidades Básicas de Preparo Gastronômico” (sem autor ou editora informados).
- <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-salgadas/branqueamento-o-que-e-para-que-serve-e-como-fazer/>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Vittória Murari. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 2: Composteira

Ramos:

Escoteiro, Sênior, Pioneiro.

Informações:

Duração: 90 dias

Local: Casa

Participantes: Patrulhas, tropas, clã ou equipes de interesse.

Área de Desenvolvimento:

Social e Intelectual.

Progressão Pessoal:

Social

- Escoteiro:

Pista e Trilha: Conheço os diferentes ecossistemas de meu país e me preocupo em participar de projetos ambientais;

Rumo e travessia: Sei quais os principais problemas ambientais do Brasil e procuro realizar as atividades para minimizá-los.

- Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro.

- Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.

Intelectual

- Escoteiro:

Pista e Trilha: Interesse-me pelo que se passa a minha volta e estou sempre disposto a aprender coisas novas;



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Rumo e Travessia: Procuro ampliar meus conhecimentos e sei refletir criticamente sobre os fatos que ocorrem em minha volta, e me interesso pela leitura de diversos temas.

- Sênior:

Correlaciono meus valores e crenças pessoais com os métodos empregados pela ciência.

- Pioneiro:

Ser capaz de inovar e ousar aplicando conhecimentos e habilidades, utilizando a ciência e a tecnologia em situações cotidianas.

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

2 - Fome zero e agricultura sustentável

11 - Cidades e comunidades sustentáveis

15 - Vida terrestre



Material:

- Frutas, legumes e vegetais;
- Faca;
- Recipiente plástico;
- Terra não adubada ou terra de subsolo.

Antes de começar:

Colete previamente a terra não adubada ou a terra de subsolo e folhas; Reserve os alimentos (frutas, verduras e legumes) em sacos ou potes.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Descrição da Atividade:

Tendo como finalidade uma melhora da vida terrestre, assistimos muitas propagandas da não emissão de lixo no meio ambiente. Uma forma muito simples de nós acabarmos com a emissão de restos alimentares, é a fabricação de pequenas composteiras, melhorando a concentração de nutrientes na terra e evitando a produção de mais resíduos.

Desenvolvimento:

Parte 1

Corte os alimentos previamente reservados em pedaços;
Adicione uma camada de terra no recipiente plástico;
Adicione uma camada dos alimentos e uma camada de folhas;
Intercale as camadas até acabarem todos os alimentos e folhas (atenção: a última camada deve ser de folhas);
Tampe o recipiente.

Parte 2

Passados 30 dias após o fechamento da composteira, deverá ser feito o primeiro incorporamento, invertendo as camadas (misturando tudo). No incorporamento, permite-se que os microorganismos presentes na composteira digiram por completo os alimentos.

Parte 3

Passados mais 30 dias após o último incorporamento, outro deverá ser efetuado.

Parte 4

Passados mais 30 dias e completando 90 dias de decomposição, a composteira estará pronta para o uso.

Parte 5

A terra produzida na composteira poderá ser utilizada para o plantio de sementes, mudas e aplicação em canteiros já prontos, melhorando assim a adubação.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Dicas:

Evite os seguintes alimentos:

Sal ou comidas salgadas;

Frutas cítricas (laranja, limão, tangerina, etc.).

Comidas temperadas.

Bibliografia:

- <https://sitesustentavel.com.br/composteira-o-que-e-para-que-serve/>
- <https://www.ecycle.com.br/536-composteira.html>
- <https://alimentacaoemfoco.org.br/>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Carlos Miguel Baptista Gabas. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha 3: Horta vertical

Ramos:

Sênior e Pioneiro

Informações:

Duração: 1 dia

Local: Casa

Participantes: Patrulhas, tropas, clã, equipes de interesse, individual.

Área de Desenvolvimento:

Intelectual e social

Progressão Pessoal:

Intelectual

- Sênior:

Correlaciono meus valores e crenças pessoais com os métodos empregados pela ciência.

- Pioneiro:

Ser capaz de inovar e ousar aplicando conhecimentos e habilidades, utilizando a ciência e a tecnologia em situações cotidianas.

Social

- Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro.

- Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- 2 - Fome zero e agricultura sustentável
- 3 - Saúde e bem-estar
- 11 - Cidades e comunidades sustentáveis



Material:

- Garrafas pet (priorizar um padrão de tamanho);
- Substrato para hortaliças ou terra adubada;
- Brita (pedra de construção lavada);
- Manta bidim (pode ser substituída por folhas de jornal);
- Mudanças de hortaliças de fácil cultivo ou sementes;
- Mão francesa;
- Parafuso;
- Fio de nylon (grosso);
- Ferro de solda;
- Furadeira e brocas para concreto (ou para o material que for furar).

Antes de começar:

- Colete a previamente terra;
- Compre as mudas ou sementes de hortaliças.
- Organize o local onde deseja fixar as garrafas.

Descrição da Atividade:

A fabricação de hortas orgânicas em residências é muito comum para sanar algumas necessidades, emergidas em tempos de agricultura moderna e alta quantidade de insumos agrícolas aplicados em grandes culturas. Visto isso, mãos à obra:

- O primeiro passo é furar o fundo de todas as garrafas, utilizando o ferro de solda, lembrando sempre que quanto melhor a drenagem do substrato ou terra, melhor será o desenvolvimento da hortaliça.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo



Fonte: <https://bit.ly/2TDXqTi>

- O segundo passo é acrescentar uma camada de brita, recobri-la com a manta bidim (de jardinagem) ou folhas de jornal (5 folhas) cortadas do tamanho do fundo da garrafa.

Manta bidim:



Fonte: <https://bit.ly/39H2HiI>

- O terceiro passo é colocar o substrato ou terra.
- No quarto passo acomodamos a hortalica, tomando sempre cuidado quando for transplantar a muda, para não destorrear muito.



- Quando for transplantar, apertar um pouco o saco para facilitar a retirada do plástico.
- No quinto passo, molhe as hortaliças abundantemente.

Como fixar as garrafas na parede?

Com a ajuda de uma furadeira, faça furos para fixação das braçadeiras e passe o fio de nylon em todas as garrafas, atentando-se sempre à espessura do fio. Com bambu ou fazendo nós, fixe as garrafas em uma determinada altura



Fonte: <https://bit.ly/2xl8vQu>

Dicas:

- Alguns dos materiais sugeridos, como ferro de solda, podem ser substituídos por outros materiais de apoio para execução.
- A rega deve sempre ser feita evitando o contato da água com as folhas da horta, assim evitando o aparecimento de fungos e possíveis doenças por excesso de água.
- Analise sempre o substrato ou terra, nunca deixe-o seco!
- A adubação deve ser feita da forma mais orgânica possível.

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Carlos Miguel Baptista Gabas. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 4: Extração de sementes

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: Variável

Local: Não necessita de lugar específico

Participantes: Individual

Área de Desenvolvimento:

Social

Progressão Pessoal:

• Lobinho:

1º Fase: Compreende e participa da economia de água e de energia elétrica, reconhece a importância da coleta seletiva do lixo e dispensa cuidados a plantas e animais;

2º Fase: Identifica elementos típicos do seu ambiente e de sua cultura e participa de ações que visam preservá-los.

• Escoteiro:

Pista e Trilha: Conheço os diferentes ecossistemas de meu país e me preocupo em participar de projetos ambientais;

Rumo e travessia: Sei quais os principais problemas ambientais do Brasil e procuro realizar as atividades para minimizá-los.

• Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro.

• Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- 3. Saúde e bem-estar;
- 15. Vida terrestre;



Material:

- Faca;
- Palito de dente ou semelhante;
- Fruta de sua preferência (não é necessário seguir as indicações);
- Peneira;
- Papel toalha.

Antes de começar:

Esta atividade pode ser executada por cada jovem individualmente em sua residência, mas não impede que o escotista a aplique em grupo (alcateias, patrulhas, tropas, clãs, equipes de interesse). No caso dos lobinhos, por segurança é importante a presença de um adulto, devido ao manuseio de ferramentas cortantes.

Descrição da Atividade:

A extração consiste em retirar as sementes do interior dos frutos. É importante remover restos de galhos, folhas, sementes imaturas ou quebradas, sendo assim mais fácil de remover antes do que depois da extração.

É preferível secar à sombra. A secagem proporciona a desidratação do fruto, ocorrendo contrações das paredes que ocasionam a sua abertura e liberação das sementes.

Sementes ricas em carboidratos tendem a perder água mais rapidamente do que as oleaginosas.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

A secagem natural é muito usada e caracteriza-se pela utilização do sol como fonte de calor e o vento como ventilação. Os frutos ou sementes são colocados em terreiros cimentados, lonas ou bandejas, sendo espalhados em camadas não muito espessas, e ficando expostos durante o dia.

Extração de sementes:

- Morango

1. Remova as sementes do morango com um palito de dentes;
2. Lave-as até que não sobre polpa da fruta e deixe secar completamente à sombra;
3. Após a secagem, você pode plantá-las imediatamente ou guardá-las em um pote fechado em local livre de umidade para plantar mais tarde!

- Tomate

1. Corte o tomate em três fatias horizontais;
2. Pegue qualquer uma das três fatias e coloque em um pote com 3/4 de terra;
3. Preencha o resto do pote com mais terra para cobrir o tomate;
4. Molhe o solo e deixe ao sol;
5. Borrife água sobre as sementes, e repita dia sim, dia não;
6. Espere as sementes brotarem;
7. Também é possível retirar as sementes com a ajuda de um palito de dente, lavá-las para retirar toda a polpa, secá-las à sombra e guardar em um pote fechado em local livre de umidade para plantar mais tarde!

- Abacaxi

1. Corte fora a coroa do abacaxi deixando o mínimo de polpa possível na base;
2. Tire as folhas da base até deixar cerca de 10 cm do talo exposto;
3. Ponha a coroa para secar em um local com bastante sol por 2 a 7 dias.
4. Ponha a coroa em um copo com água, usando os palitos para segurá-la, de forma que apenas um quarto do talo esteja submerso (as folhas devem ficar para cima e fora da água).
5. Troque a água uma vez por semana.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

- **Variações:**

- Você pode executar a extração de sementes em diferentes frutas e legumes, como por exemplo: laranja, limão, abacate, pepino, vagem, etc.

- **Bibliografia:**

- CIRCULAR TÉCNICA. Eng. Florestal Antônio Carlos Nogueira.

- <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/313858/1/Circular131.pdf>

- Disponível em: 5 de abril de 2020 às 20h27min

- Como cultivar suas próprias frutas em casa. Merle O'Neal.

- <https://www.buzzfeed.com/br/merleoneal/cultivar-suas-proprias-frutas>

- Disponível em: 5 de abril de 2020 às 20h32min

- **Considerações:**

- Essa ficha de atividade foi desenvolvida por: Gabrielle Poltronieri e Samira Garcia. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 5: MasterChef diferenciado

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: a definir

Local: descentralizado

Participantes: alcatéia, tropa ou clã.

Área de Desenvolvimento:

Físico

Progressão Pessoal:

- Lobinho:

1ª fase - Esforça-se para fazer uma alimentação saudável e adequada para sua idade e pratica atos de higiene na manipulação dos alimentos.

2ª fase - Consome alimentos que o (a) ajudem a crescer forte e sadio (a) e sabe preparar uma refeição.

- Escoteiro:

Pista e Trilha - Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições.

Rumo e Travessia - Sei preparar uma refeição com ordem e limpeza, considerando os valores dos alimentos e suas contribuições para o saúde.

- Sênior:

Preparo programas de alimentação apropriados para diversos tipos de atividades da minha patrulha, distribuindo-os corretamente ao longo do dia, incorporando também uma alimentação saudável ao meu cotidiano.

- Pioneiro:

Assumir a parcela de responsabilidade que lhe cabe no desenvolvimento harmônico do seu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

3 - Saúde e Bem-Estar

12 - Consumo e produção responsáveis



Material:

- Internet e posteriormente ingredientes selecionados para o preparo de cada receita.

Antes de começar:

A atividade será apresentada aos jovens via plataforma de conferência online, de acordo com a preferência da alcateia, tropa ou clã. É interessante que o facilitador reúna, antes da atividade, algumas receitas de alimentos saudáveis com produtos naturais como frutas ou legumes, para auxílio em dúvidas dos jovens durante a explicação da atividade.

Descrição da Atividade:

O escotista apresenta aos membros da alcateia, tropa ou clã sobre os benefícios de manter uma alimentação balanceada e saudável, como a redução do cansaço e estresse, prevenção de sobrepeso e a melhora do humor, e explica que temos uma variedade de alimentos industrializados encontrados nos mercados que podem ser facilmente feitos em casa, provindos de frutas e legumes.

Então, é proposto um desafio aos jovens: produzir em casa um alimento diferente a partir de frutas ou legumes, como mel de melancia, vinagre de maçã, chips saudáveis. Sempre seguindo as regras de segurança no uso de utensílios e equipamentos de cozinha, como objetos afiados, microondas, fogão, forno e outros. Se necessário, pedir auxílio a um adulto responsável.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Após a produção desse alimento, é pedido para que seja encontrada uma maneira de se combinar esse alimento produzido com outro, como: usar o mel de melancia como cobertura de bolo, usar o vinagre de maçã para temperar saladas. Nessa etapa, a criatividade é essencial.

Por fim, é realizada uma análise de todas as ideias feitas pelos jovens, trazendo um debate sobre outros possíveis usos para o alimento produzido, tendo como foco o conhecimento da variedade de alimentos saudáveis que podem ser feitos em casa sem muita dificuldade.

Variações:

Pode ser feito um concurso da ideia mais criativa, no qual os jovens votam no que acharam mais interessante, descartando-se a sua própria criação. É interessante que cada jovem pesquise quais as vantagens que sua criação pode trazer para o ser humano.

Dicas:

Algumas das receitas, como vinagre de maçã, dependem de uma quantia relativamente grande de tempo, o exemplo dado precisa de cerca de 50 dias ou mais para fermentação. Se for o caso, a atividade pode ser aberta por um longo período para melhores resultados.

Bibliografia:

- <https://www.pensamentoverde.com.br/dicas/ja-ouviu-falar-do-mel-de-melancia/>
- <https://www.receiteria.com.br/receitas-de-chips-de-legumes-frutas/>
- <https://emagrecerdevez.com/como-fazer-o-seu-proprio-vinagre-natural-de-abacaxi/>
- <https://umavidasemlixo.com/2017/04/receita-para-fazer-em-casa-vinagre-de-maca-ou-outras-frutas/>
- <https://alimentacaoemfoco.org.br/>



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Considerações:

A ideia principal é fazer com que os participantes entendam que existe uma variedade de alimentos saudáveis e diferentes possíveis de preparo caseiro, e que adaptem sua rotina alimentar com a adição dessas novas receitas.

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Beatriz Barbosa e Fernando Ramos. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha 6: Minha horta

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: Contínua (Período necessário para o cultivo da horta)

Local: Casa ou Sede.

Participantes: Individual, em patrulha ou tropa.

Área de Desenvolvimento:

Social

Progressão Pessoal:

- Lobinho:

1º Fase: Compreende e participa da economia de água e de energia elétrica, reconhece a importância da coleta seletiva do lixo e dispensa cuidados a plantas e animais;

2º Fase: Identifica elementos típicos do seu ambiente e de sua cultura e participa de ações que visam preservá-los.

- Escoteiro:

Pista e Trilha: Conheço os diferentes ecossistemas de meu país e me preocupo em participar de projetos ambientais;

Rumo e travessia: Sei quais os principais problemas ambientais do Brasil e procuro realizar as atividades para minimizá-los.

- Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro.

- Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Especialidades: Horticultura.

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- 2 - Fome zero e agricultura sustentável
- 3 - Saúde e bem-estar
- 11 - Cidades e comunidades sustentáveis
- 12 - Consumo e produção responsáveis



Material:

- Sementes e/ou mudas de ervas e temperos;
- Ferramentas de jardinagem (pá para jardinagem, regador, etc.);
- Terra;
- Adubos orgânicos;
- Local para plantio.

Antes de começar:

Os jovens devem escolher um local para o cultivo de uma horta orgânica, pode ser individualmente, em patrulha ou em sede, desde que tenham condições de cuidar regularmente. Deve-se plantar, manter e posteriormente utilizar os frutos da horta para a elaboração de pratos que serão consumidos pelos jovens, escotistas e/ou famílias.

Descrição da Atividade:

O jovem deve fazer seu plantio seguindo as indicações da cartilha "Plantando as sementes". Vale ressaltar a importância das plantas terem espaço para um bom crescimento.

Dessa forma, caso seja usado um vaso pequeno para o começo, será necessário fazer o transplante da muda para um vaso maior, permitindo assim o seu crescimento.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

O objetivo final é conscientizar jovens e adultos sobre a produção dos alimentos, o preparo sem desperdícios e a alimentação balanceada e nutritiva.

Após realizar essa atividade, é possível enviar para o projeto 1000 Hortas as fotos e receitas desenvolvidas, por meio de formulário online disponível em <https://www.escoteirossp.org.br/1000-hortas>, a fim de receber o Distintivo de Apoiador da Alimentação Saudável.

Variações:

As variações possíveis para esta atividade estão nos detalhes escolhidos pelo participantes, ou seja, qual muda/semente será utilizada, o local de plantio, etc.



Educação ambiental e alimentação saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Dicas:

O plantio deve ser feito em uma terra já adubada ou com substratos próprios, conforme orientações apresentadas na ficha "Composteira";

Bibliografia:

Cartilha feita por - Carlos Miguel Gabas (carlsgabas@outlook.com)

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Artur Malheiros e Mayra Guidorizzi. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha 7: Minha receita

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: Depende de cada receita

Participantes: Individual

Área de Desenvolvimento:

Físico

Progressão Pessoal:

• Lobinho:

1º Fase: Esforça-se para fazer uma alimentação saudável e adequada para sua idade e pratica atos de higiene na manipulação dos alimentos;

2º Fase: Consome alimentos que o (a) ajudem a crescer forte e sadio (a) e sabe preparar uma refeição.

• Escoteiro:

Pistas e Trilha: Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições;

Rumo e Travessia: Sei preparar uma refeição com ordem e limpeza, considerando os valores dos alimentos e suas contribuições para o saúde.

• Sênior:

Preparo programas de alimentação apropriados para diversos tipos de atividades da minha patrulha, distribuindo-os corretamente ao longo do dia, incorporando também uma alimentação saudável ao meu cotidiano.

• Pioneiro:

Assumir a parcela de responsabilidade que lhe cabe no desenvolvimento harmônico do seu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

3. Saúde e bem-estar

17. Parcerias e meios de implementação



Material:

De acordo com cada receita

Antes de começar:

Antes de começar a receita, deve-se separar todos os ingredientes e materiais, para facilitar o processo.

Recomendamos que sigam as regras de segurança para o manuseio de ferramentas de corte e que os jovens estejam acompanhados de um adulto nas etapas de cortes e cozimento.

Descrição da Atividade:

O objetivo da atividade é que o jovem execute, recrie e/ou invente uma receita, podendo ainda utilizar-se de um ou mais ingredientes plantados ou cultivados por ele. Orientações de plantio podem ser encontradas na ficha "Minha Horta".

A atividade se resume na criação e realização de uma "nova" receita, baseada numa alimentação saudável, com algum produto natural. É importante que durante a atividade, sejam tiradas fotos, para registro e envio.

Dica:

Após realizar essa atividade, é possível enviar para o projeto 1000 Hortas as fotos e receitas desenvolvidas, por meio de formulário online disponível em <https://www.escoteirossp.org.br/1000-hortas>, a fim de receber o Distintivo de Apoiador da Alimentação Saudável.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Bibliografia:

- <https://www.escoteirossp.org.br/1000-hortas/>
- <https://alimentacaoemfoco.org.br/>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Artur Malheiros e Mayra Guidorizzi. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

 **Escoteiros do Brasil**
São Paulo

Ficha 8: Mini-horta hidropônica

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: 1 hora

Local: descentralizado

Participantes: alcateia, tropas, clã ou equipes de interesse.

Área de Desenvolvimento:

Social

Progressão Pessoal:

• Lobinho:

1º Fase: Compreende e participa da economia de água e de energia elétrica, reconhece a importância da coleta seletiva do lixo e dispensa cuidados a plantas e animais;

2º Fase: Identifica elementos típicos do seu ambiente e de sua cultura e participa de ações que visam preservá-los.

• Escoteiro:

Pista e Trilha: Conheço os diferentes ecossistemas de meu país e me preocupo em participar de projetos ambientais;

Rumo e travessia: Sei quais os principais problemas ambientais do Brasil e procuro realizar as atividades para minimizá-los.

• Sênior:

Sou capaz de identificar os principais problemas que afetam o meio ambiente na minha comunidade, participando de projetos de conservacionismo com jovens não vinculados ao Movimento Escoteiro;

• Pioneiro:

Contribuir para a preservação da vida por intermédio de práticas sustentáveis no trato do ambiente natural e da convivência harmônica com a natureza.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- 2 - Fome zero e agricultura sustentável
- 3 - Saúde e Bem-Estar
- 12 - Consumo e produção responsáveis



Material:

- Pote de sorvete;
- Papel alumínio;
- Muda de planta;
- Copo descartável;
- Tesoura;
- Durex;
- Água.

Antes de começar:

A atividade será proposta virtualmente. Seria interessante o aplicador explicar inicialmente o que são hortas hidropônicas, suas vantagens, facilidades ou dificuldades.

Descrição da Atividade:

O aplicador irá explicar o que são hortas hidropônicas e auxiliar os jovens a seguirem o passo a passo para criarem a sua mini-horta hidropônica.

Desenvolvimento da Atividade:

Uma horta hidropônica é diferente de uma convencional, elas não se desenvolvem na terra e sim na água. Nessa técnica, as raízes ficam submersas. Alguns exemplos de cultivares muito desenvolvidos nessa técnica são: alface, rúcula, tomate e até orquídeas.

Uma das vantagens das hortas hidropônicas é a diminuição do número de pragas, por não ter muito espaço para elas viverem (como na terra)



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

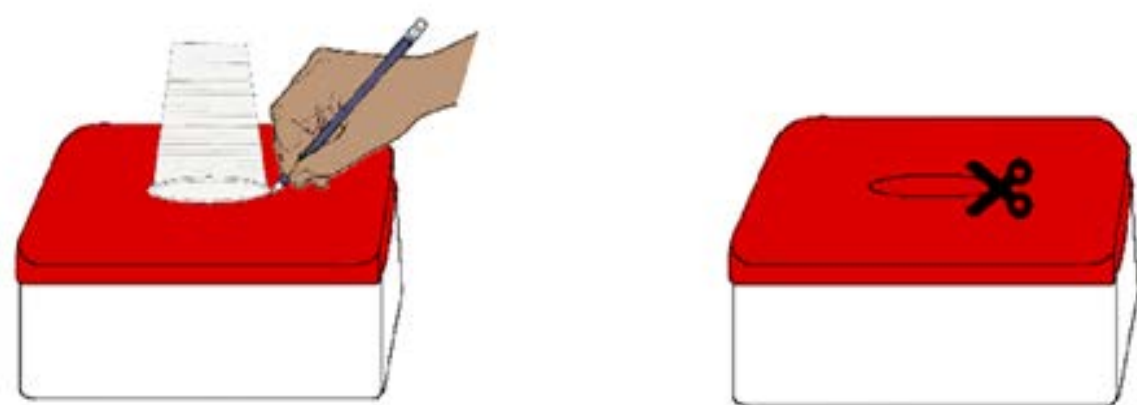
Escoteiros do Brasil
São Paulo

e por ser mais fácil de visualizar na água caso alguma apareça. Outra vantagem é a redução do consumo de água comparado com as técnicas agrícolas tradicionais.

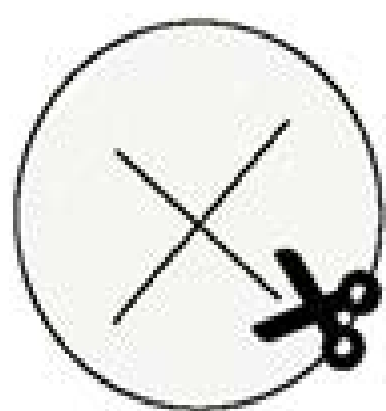
Então por que não fazer sua própria horta hidropônica livre de agrotóxicos?

Passo a passo:

1 - Marque com canetinha a circunferência do copo na tampa do pote de sorvete e recorte;



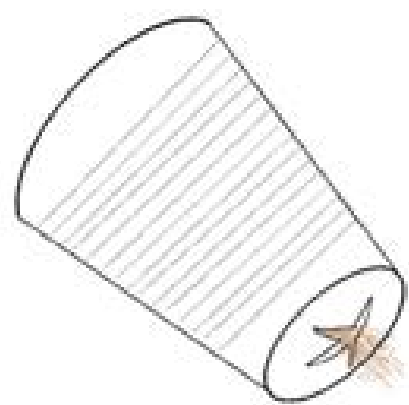
2 - Corte um X no fundo do copo descartável (peça auxílio para um adulto se necessário),



3 - Pegue a muda da planta e lave-a para retirar toda a terra, com cuidado para preservar as raízes;



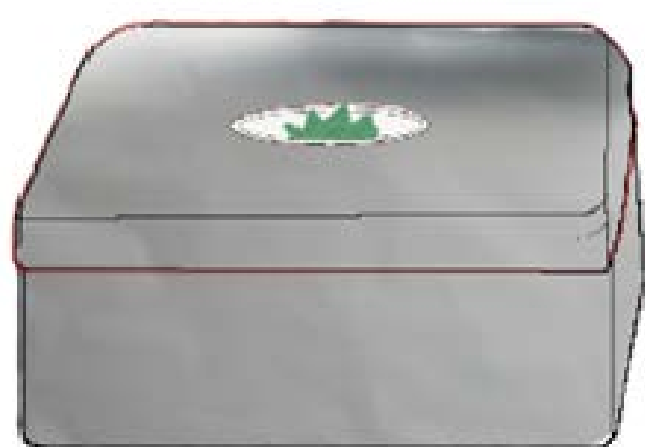
4 - Encaixe a muda no copo descartável, passando as raízes no corte feito anteriormente;



5 - Coloque o copo com a muda no corte feito na tampa do pote de sorvete;



6 - Cubra o pote de sorvete com papel alumínio, é importante fazer esse passo para não deixar a luminosidade entrar (a luminosidade favorece a formação de algas);



7 - Encha o pote de sorvete com água o suficiente para encostar-se às raízes das plantas.

Observações: É importante que a horta hidropônica não fique em um lugar que pegue chuva para não acabar transbordando a água do pote e afogar a plantinha.

Dicas:

No caso dos lobinhos, existem etapas que precisarão do auxílio de um adulto para sua realização com segurança, como as etapas com cortes para a montagem da mini-horta.

Bibliografia:

- <https://www.pensamentoverde.com.br/sustentabilidade/como-fazer-hidroponia-com-garrafa-pet/>
- <https://blog.plantei.com.br/como-fazer-uma-horta-hidroponica-em-casa/>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Beatriz Nasevicius. Em caso de dúvidas, entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 9: Stop saudável

Ramos:

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: 1 hora

Local: Salas virtuais

Participantes: Patrulhas, tropas, clã ou equipes de interesse, via videochamada.

Área de Desenvolvimento:

Intelectual

Progressão Pessoal:

- Escoteiro:

Pista e Trilha: Interesse-me pelo que se passa a minha volta e estou sempre disposto a aprender coisas novas;

Rumo e Travessia: Procuro ampliar meus conhecimentos e sei refletir criticamente sobre os fatos que ocorrem em minha volta, e me interesso pela leitura de diversos temas.

- Sênior:

Demonstro capacidade de sintetizar, criticar e propor alternativas a serem analisadas pelos meus amigos.

- Pioneiro:

Expressar com coerência seus pensamentos e respeitar a diversidade de opiniões na busca de um entendimento mútuo.

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

3 - Saúde e Bem Estar



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Material:

- Internet;
- Papel;
- Caneta.

Antes de começar:

Combine com sua tropa um horário que todos estejam disponíveis. Todos devem entrar em uma sala online, como exemplo: hangouts, skype, Google meet, discord. Segue também um link de stop online que pode ser utilizado: <https://stopots.com.br/>

Descrição da Atividade:

Com o objetivo principal de guia alimentar, a pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. E por que não aplicarmos todas as informações dela em um jogo de stop?

Cada patrulha, tropa ou clã deve se reunir em uma vídeo chamada para jogar, tendo como categorias do stop as informações da pirâmide. Seguem algumas sugestões de como dividir as categorias: Açúcares e doces, Leites e derivados, Frutas, Carboidratos, Legumes e Verduras, Feijões e oleaginosas, Ovos e carnes, Gorduras e óleos; Grupo 1, Grupo 2, Grupo 3, Grupo 4, Macronutrientes, Micronutrientes.

Dicas:

Antes da atividade, os participantes devem pesquisar e conhecer a pirâmide alimentar, seus grupos e os tipos de alimentos.

Bibliografia:

- <https://alimentacaoemfoco.org.br/>
- <https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>
- <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/10029-piramide-alimentar>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Ester Silva Kirchhof e Gabrielle Poltronieri Furuzawa. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Ficha 10: Um café da manhã diferente

Ramos:

Escoteiro, Sênior e Pioneiro.

Informações:

Duração: 2h

Local: Salas virtuais

Área de Desenvolvimento:

Físico

Progressão Pessoal:

• Escoteiro:

Pista e Trilha - Como alimentos saudáveis, nas horas certas, e cuidado da limpeza ao preparar refeições;

Rumo e Travessia - Sei preparar uma refeição com ordem e limpeza, considerando os valores dos alimentos e suas contribuições para o saúde.

• Sênior:

Preparo programas de alimentação apropriados para diversos tipos de atividades da minha patrulha, distribuindo-os corretamente ao longo do dia, incorporando também uma alimentação saudável ao meu cotidiano.

• Pioneiro:

Assumir a parcela de responsabilidade que lhe cabe no desenvolvimento harmônico do seu corpo, conhecendo os processos biológicos que o regulam.

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS):

3 - Saúde e bem-estar

12 - Consumo e produção responsáveis

15 - Vida Terrestre



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Material:

De acordo com o preparo e criatividade de cada um.

Antes de começar:

As instruções podem ser dadas via mensagem e cada jovem pode realizá-las em sua residência.

Descrição da Atividade:

O aplicador deve iniciar questionando o que os jovens normalmente consomem no café da manhã, e após receber as respostas, deve questionar se eles conseguem imaginar esse café sem nenhum alimento de origem animal, criando uma discussão em torno do assunto, levantando as diferentes práticas alimentares e as diferentes relações com alimentos de origem animal.

O desenvolvimento das novas receitas deve considerar questões relacionadas à segurança no preparo e afins.

Após isso, o desafio deve ser lançado: Os jovens devem preparar um café da manhã completo SEM NENHUM componente de origem animal, desde carnes até leites e mel. A partir disso o que conta é a criatividade, mas aqui vão algumas sugestões logo abaixo.

Em nova reunião, cada um deve apresentar como foi esse preparo, o que fizeram e como se sentiram.

Sugestões:**Leite de Aveia**

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos (finos, médios ou grossos);
- 4 xícaras de água.

Como fazer:

- Deixe a aveia de molho na água por 1 hora;
- Depois, bata a mistura no liquidificador;
- Coe em uma peneira bem fina ou num pano fino e limpo;
- Adoce: pode ser com açúcar, mel, como quiser. Também é possível



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

adicionar chocolate em pó (e não achocolatado);

- Consuma em até 3 dias.

Homus

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de feijão branco cru ou grão de bico;
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva;
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão;
- 1 dente de alho médio (pode tirar o miolo, para ficar mais suave);
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Cominho a gosto;
- 2 colheres (de sopa) de tahine (opcional).

Como fazer:

- Deixe o feijão de molho em 2 xícaras de água por 8 horas;
- Escorra, lave e coloque na panela de pressão;
- Cubra com água e deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos após pegar pressão;
- Escorra o feijão e o adicione ao processador ou liquidificador;
- Adicione os demais ingredientes e bata até atingir uma consistência lisa e homogênea;
- Leve à geladeira por algumas horas antes de servir;
- Pode acompanhar torradas, bolachas e tapiocas, por exemplo, substituindo manteigas e maioneses!

Maionese Vegana

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de tahine (mais cremosos ou caseiros);
- 2 limões espremidos;
- 4 colheres de sopa de água filtrada;
- ½ maço de salsinha picada (só as folhas, lavadas e bem sequinhas);
- Azeite para dar ponto;
- Sal e pimenta a gosto.

Como fazer:

- Com um fouet, bata o tahine com o suco de limão, acrescentando as 2



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

colheres de água para ficar mais cremoso;

- Em um pilão ou liquidificador, bata a salsinha com o alho e o azeite até obter um tipo de pesto;
- Incorpore as duas misturas, tempere com sal e pimenta.

Variações:

As receitas sugeridas não precisam ser usadas e podem ser substituídas por outras versões, desde que sigam a proposta central.

Dicas:

Sugira pesquisas, youtubers e até mesmo conversas com pessoas veganas sobre como funciona esse estilo de alimentação e novas receitas.

Bibliografia:

- <https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-faceis/comidas-veganas/>
- <https://www.receiteria.com.br/receitas-veganas-faceis/#>

Considerações:

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por Samira Garcia e Camila Lima. Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail 1000hortas@escoteirossp.org.br ou programa@escoteirossp.org.br.



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Colaboraram na elaboração deste material

Coordenação do Projeto 1000 Hortas

Artur Malheiros
Samira Garcia

Elaboração das fichas de atividade

Artur Malheiros
Beatriz Barbosa
Beatriz Nasevicius
Camilla Lima
Carlos Miguel Baptista Gabas
Ester Silva Kirchhof
Fernando Ramos
Gabrielle Poltronieri Furuzawa
Mayra Guidorizzi
Samira Garcia
Vittória Murari

Revisão

Caio Angarten
Julia Pacheco
Mayra Guidorizzi
Natália Freitas

Diagramação

Marina Kawabata



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo