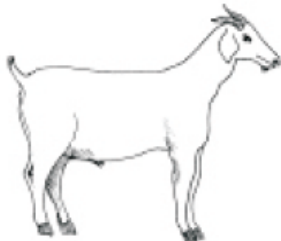




Vamos Comer Alimentos Nutritivos



Manual do Professor 1º Ciclo



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

Todos os direitos reservados. Autoriza-se a reprodução e difusão do material contido nesta edição para fins educativos ou outros fins não comerciais sem prévia autorização escrita dos titulares dos direitos de autor, desde que se especifique claramente a fonte.

Proíbe-se a reprodução do material contido nesta edição informativa para venda ou outros fins comerciais sem prévia autorização escrita dos titulares dos direitos de autor. Os pedidos para obter autorização deverão ser dirigidos para o seguinte endereço: Vila delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia; ou por correio electrónico a copyright@fao.org.

O presente manual foi produzido no âmbito do projecto GCP/MOZ/027/BEL “**Melhoria da Segurança Alimentar e Nutricional dos Agregados Familiares na Província de Manica**”, executado pela FAO e pelo Governo de Moçambique e financiado pelo Fundo Belga para a Segurança Alimentar (BFFS).

Ficha Técnica

Elaborado por:	Cristina Sanches e Maria Teresa Smith
Revisão:	Peter Glasauer (FAO)
Ilustrado por:	Manuel J. Simbine (Tunga)
Produção financiada por:	Fundo Belga para a Segurança Alimentar e Nutrição Projecto GCP/MOZ/027/BEL
Impressão financiada por:	Fundo Belga para a Segurança Alimentar e Nutrição Projecto GCP/MOZ/116/BEL “ Programa de Segurança Alimentar e Nutrição na Província de Gaza ”

Moçambique - 2014

1. Introdução	
1.1. Objectivos do Manual.....	2
1.2. Conteúdo do Manual.....	3
1.3. Envolvimento da Família	4
2. Conhecimentos Sobre Nutrição	
2.1. Introdução.....	5
2.2. Situação Nutricional em Moçambique.....	5
2.3. Consequências da Desnutrição na Educação	6
2.4. Conceitos Básicos de Nutrição	7
2.5. A Nossa Alimentação.....	9
2.6. Alimentação Equilibrada	10
2.7. Higiene Alimentar e Pessoal	12
3. Orientações metodológicas	13
4. Planos de Lição	
4.1. Lição 1 – Os alimentos que eu conheço	14
4.2. Lição 2 – O que comemos?	15
4.3. Lição 3 – O que gosto de comer!	16
4.4. Lição 4 – Vamos provar alimentos novos	17
4.5. Lição 5 – Alimentos cor de laranja	18
4.6. Lição 6 – Alimentos amarelos	20
4.7. Lição 7 – Alimentos verdes	21
4.8. Lição 8 – Alimentos de outras cores	23
4.9. Lição 9 – Os animais com asas	25
4.10. Lição 10 – Os animais de quatro patas	27
4.11. Lição 11 – Os animais que vêm da água	28
4.12. Lição 12 – A água e a vida	29
4.13. Lição 13 – A água e os alimentos	31
4.14. Lição 14 – A água e o nosso corpo	33
4.15. Lição 15 – O que comemos antes ir à escola?	35
4.16. Lição 16 – O que comemos na escola?	37
4.17. Lição 17 – O que comemos depois da escola?	39
5. Referências	41

Ficha Técnica

ELABORADO POR:
Cristina Sanches
e Maria Teresa Smith

LAYOUT e ILUSTRAÇÕES:
Manuel J. Simbine
(Tunga)

ASSISTÊNCIA TÉCNICA E LOGÍSTICA:
Helen Keller International
Mozambique

FINANCIADO POR:
FAO - Food and Agricultural
Organization Mozambique

1. Introdução

Investir na saúde e no bem-estar das crianças moçambicanas em idade escolar, é investir não apenas na criança individualmente, mas também na família, na comunidade e no país como um todo. Promover a saúde destas crianças agora é estabelecer uma fundação sólida para a saúde deles no futuro, quando forem adultos e para a saúde dos seus filhos, a próxima geração.

Melhorar a saúde destas crianças, irá melhorar o seu atendimento às aulas, a sua capacidade de concentração e aprendizagem, em resumo o sucesso escolar. Isto é particularmente importante para as raparigas, uma vez que o nível de educação das mulheres é um dos determinantes na saúde da família.

A nutrição é um dos pilares na saúde da criança, e este material foi produzido com a intenção de focar os problemas de desnutrição das crianças moçambicanas em idade escolar. O material tem como base, as prioridades de educação nutricional identificadas pelo currículo nacional do ensino primário.

1.1 Objectivos do Manual

Para ajudar a minimizar esta situação, o professor deve abordar nas suas aulas, temas que permitam a sensibilização dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade. Deverá também abordar várias práticas de higiene consideradas benéficas que multiplicarão o número de beneficiários desta boa prática no seio da Comunidade.

O livro de nutrição “Vamos Comer” para o 1º ciclo centra-se no lema “*Comer para crescer bem*”. O seu conteúdo faz parte do Currículo do Ensino Básico e visa proporcionar e desenvolver no aluno habilidades e competências na área de nutrição, com os seguintes objectivos:

- *Criar e despertar interesse por este tema;*
- *Desenvolver noções básicas sobre a alimentação*
- *Desenvolver a capacidade de desinibição em relação à alimentação*
- *Estimular a curiosidade e gosto por novos alimentos*
- *Desenvolver a capacidade de identificação dos alimentos*
- *Criar a noção de variedade na alimentação*

Estes objectivos visam criar nos alunos a longo prazo, hábitos de boa alimentação/nutrição e de higiene alimentar e pessoal, e conseqüentemente uma mudança de comportamento.

1.2 Conteúdo do Manual

O Livro do aluno está dividido em 5 capítulos por uma questão organizativa.

O Primeiro capítulo - Os alimentos (Lições 1, 2, 3 e 4)

As lições deste capítulo visam familiarizar os alunos com os desenhos que representam os vários alimentos (fundamentos de educação visual) de modo a poderem trabalhar com os desenhos durante estas aulas.

As lições 1-3 fornecem informações directas sobre o que o aluno já conhece (lição 1), sobre a sua dieta (lição 2) e sobre as suas preferências (lição 3). A quarta lição visa criar um mecanismo divertido para que a criança se sinta estimulada a experimentar novos alimentos.

As aulas tentam promover a participação oral dos alunos, individualmente ou em grupo, ajudando-os a desinibirem-se. Os outros exercícios incluídos nas lições visam fazer a ligação entre estas aulas e as outras matérias leccionadas. O primeiro exercício de cada lição não tem respostas erradas ou certas pois visa apenas fazer a criança pensar sobre a sua realidade e fornecer informações ao professor sobre a sua situação nutricional e a de suas famílias.

As lições 2 e 3 também ajudam as crianças a prestar atenção a diversas características dos alimentos e como descrevê-los, as sensações que provocam e os sabores.

O Segundo capítulo - Os alimentos de origem vegetal (Lições 5, 6, 7 e 8)

As lições deste capítulo visam alargar os conhecimentos dos alunos, apresentando não só alimentos conhecidos mas também introduzindo alguns novos.

A apresentação é feita através das cores pois a cor é um elemento atractivo para a criança e tudo o que nos rodeia é também cor. A cor é um elemento distintivo, e também serve para realçar o meio que rodeia a criança.

A criança aprende a categorizar os alimentos em grupos simples (frutos/vegetais) e recorre a sua própria experiência dizendo como os alimentos podem ser consumidos (crus ou cozidos). Talvez seja útil aqui mencionar a importância de alimentos crus, pois neles não houve destruição de nutrientes pela cozedura.

Também lhe é dada a oportunidade de aprender na prática a preparar alguns sumos, saladas e outras refeições simples. Espera-se que a actividade leve a criança a reflectir sobre a sua própria experiência (que também deve ser valorizada), partilhando-a com outros e ao mesmo tempo preparando-a para que esteja aberta a novas experiências.

Pode-se também mencionar onde se encontram estes alimentos (machamba, árvores)

Terceiro capítulo - Os alimentos de origem animal (Lições 9, 10 e 11)

Este capítulo é o seguimento do anterior, mas sobre os animais da terra e do mar.

Visa verificar os conhecimentos dos alunos e também complementa-los com novos conhecimentos.

Os animais são importantes por si mas também pelos produtos secundários que nos dão.

A maior parte das actividades desta unidade envolvem a feitura de objectos para brincadeira posterior (máscaras, fantoches de dedo e peixes para um jogo). Aqui dá-se a oportunidade, de acordo com o currículo, de desenvolver outras capacidades através dos trabalhos manuais, que são igualmente importantes para o desenvolvimento motor da criança. Cria-se também uma oportunidade para um convívio com os pais onde as crianças possam apresentar o seu trabalho através duma pequena peça ou outras actividades.

Quarto capítulo - A importância da água (Lições 12, 13 e 14)

Estas lições olham para a água não só como um elemento essencial na higiene mas especialmente como algo que é essencial à existência da vida na terra. O facto de o nosso corpo ser composto por cerca 60% de água e de tudo necessitar de água para se manter saudável.

As lições 13 e 15 levam o aluno a tentar realizar experiências, observar o resultado, tirar conclusões e analisá-las. Na lição 14, o aluno participa activamente tendo a oportunidade de pôr em prática o que está a aprender.

Quinto capítulo - As refeições (Lições 15, 16 e 17)

As lições do último capítulo do livro apresentam a necessidade de uma alimentação variada e de refeições regulares (importância do mata bicho/pequeno-almoço). Pode-se apresentar aqui o cartaz de alimentos do MISAU para os alunos entenderem por que é importante ter um pouco de tudo.

Também visa dar à criança a oportunidade de elaborar sozinha, refeições de acordo com a sua experiência (conhecimentos já adquiridos) e com o que está a aprender. Estas aulas deverão dar a oportunidade para debate/conversa sobre as diferentes 'refeições variadas' que forem apresentadas pelos alunos.

A última ficha do livro do aluno é igual à primeira. O professor poderá no final ver se houve ou não alguma mudança na percepção dos alimentos por parte do aluno.

Sempre que o professor achar necessário, ou os alunos peçam, qualquer dos jogos ou fantoches pode ser utilizado para outras actividades. O facto de não se ter incluído mais canções, peças de teatro ou jogos, não deverá impedir o professor de os levar acabo como extensão das actividades aqui propostas.

1.3 Envolvimento da Família

Todas as actividades a serem realizadas com os alunos neste âmbito devem garantir a participação dos pais e da comunidade, o que permitirá uma disseminação destes conhecimentos de forma mais generalizada.

A atitude do professor na abordagem deste tema, deve estar mais voltada para a valorização da experiência quer familiar como da comunidade, ajudando a enriquecer essa prática com vista a conseguir uma abertura ou receptividade à mudança.

Para que estes conhecimentos cheguem à comunidade, é necessário que o professor oriente os seus alunos nesse sentido.

2. Conhecimentos Sobre Nutrição

2.1 Introdução

A infância (6-10 anos) e adolescência (10 – 19 anos) representam uma janela de oportunidades para se preparar uma vida adulta saudável. Durante esta fase os problemas nutricionais que surgiram cedo na vida ainda podem ser corrigidos, assim como se pode tratar dos problemas correntes. Este é também o período em que se deve criar e consolidar comportamentos, estilos de vida e hábitos alimentares saudáveis, para a prevenção ou adiamento das doenças nutricionais crónicas na fase adulta.

As crianças em idade escolar e adolescentes têm uma prevalência baixa de infecções como a pneumonia e infecções gastroenterites comparativamente às crianças com menos de 5 anos de idade, assim como de doenças crónicas comparativamente as pessoas idosas; pouca atenção nutricional e de saúde é dado a este grupo etário, com excepção dos cuidados em relação a saúde reprodutiva

Os principais assuntos nutricionais para as crianças e adolescentes são:

- Deficiência em micro nutrientes (deficiência em vitamina A, ferro e iodo)
- Desnutrição grave e desnutrição crónica (crianças “baixinhas” para a idade que têm)
- Hábitos alimentares e estilos de vida
- Nutrição em relação as gravidezes precoces

Vários estudos têm demonstrado o papel crítico que o estado nutricional joga no desenvolvimento físico e intelectual, assim como a sua relação com o aumento do risco de morbilidade e mortalidade, da criança.

A desnutrição está também associada a capacidade da criança em se concentrar e aprender na escola. Crianças com fome, como aquelas que vão à escola sem o pequeno-almoço ou que fazem distâncias longas para irem à escola, normalmente prestam muito pouca atenção durante as aulas.

2.2 Situação Nutricional em Moçambique

Informação Nutricional para crianças em idade escolar e adolescentes é quase inexistente em Moçambique. No entanto, existe informação sobre o estado nutricional das crianças menores de 5 anos de idade, assim como informação sobre a deficiência em micro nutrientes. A desnutrição quando ocorre cedo na vida, tem um grande impacto mais tarde e afecta a capacidade de aprendizagem da criança. A seguir é apresentada e discutida a situação Nutricional em Moçambique, sem no entanto se distinguir entre a criança ou o adolescente devido a falta de informação.

De acordo com os resultados do último Inquérito Demográfico de Saúde, realizado em 2002-2003, cerca de 41% das crianças menores de 5 anos sofrem de *desnutrição crónica*, isto é: são baixas para a idade que têm; e cerca de 4% das crianças deste grupo etário, sofrem de *desnutrição actual*, isto é: são magras para a altura que têm.

A mortalidade infantil (no primeiro ano de vida) e infanto-juvenil (nos primeiros 5 anos de

vida) são dois dos melhores indicadores de desenvolvimento de um país. Em Moçambique, a mortalidade infantil atinge 124 crianças em cada 1000 nascidas vivas e a mortalidade infanto-juvenil atinge 178 crianças em cada 1000 nascidas vivas. Estudos realizados através de uma meta-análise indicam que 43% destas mortes estão relacionadas com a desnutrição, sendo 33% devidas à desnutrição moderada e 11% devidas a desnutrição grave.

Em Moçambique, um estudo sobre a deficiência em vitamina A de 2002 mostra que 69% das crianças menores de cinco anos têm deficiência em vitamina A. A deficiência em vitamina A afecta o sistema imunitário diminuindo a resistência do organismo às infecções, o que pode resultar no aumento das taxas de mortalidade na infância. Este mesmo estudo mostra também que 74% das mesmas crianças são anémicas. Em 2004-2005, foi realizado um outro estudo nacional para determinar a prevalência da deficiência de iodo. Até o momento, os resultados não estão disponíveis; contudo outros estudos mostram que a situação é endémica nas províncias de Tete e Niassa, onde mais de 50% da população é deficiente.

2.3 Consequências da Desnutrição na Educação

Numerosas pesquisas científicas mostram com clareza que vários tipos de deficiências nutricionais podem ter influência no desenvolvimento mental, na capacidade de aprendizagem e, conseqüentemente, no desempenho escolar das crianças. A desnutrição proteica-calórica, a deficiência de iodo e a anemia são alguns exemplos.

Bebés que nascem de mães, que elas próprias quando crianças sofreram de desnutrição, tendem a ser pequenas e a nascer com baixo peso (peso inferior a 2.5 kg). Estas crianças que já nascem em desvantagem, tendem depois a ser crianças com falta de crescimento (isto é, tornam-se crianças baixinhas para a sua idade), tornam-se mais susceptíveis a apanhar doenças, assim como o seu desenvolvimento intelectual ser negativamente afectado. Estes danos são ainda maiores se esta criança sofrer de desnutrição nos seus primeiros 5 anos de vida. A desnutrição proteico-energética nos primeiros anos de vida pode provocar um dano irreversível no funcionamento do sistema nervoso central.

O indivíduo na sua vida adulta reconhece, pensa e reage, mental e fisicamente, às diferentes situações, dependendo primariamente do nível de desenvolvimento atingido durante a sua infância, e da sua capacidade cognitiva e motora.

Sob ponto de vista nutricional, a capacidade de realizar trabalho físico pode ser definido como o trabalho máximo que alguém é capaz de fazer por unidade de tempo. Pessoas que sofrem de desnutrição tendem a ter uma menor capacidade de trabalho assim como de produtividade. Pessoas com fome têm menos motivação para trabalhar.

O Programa Mundial de Alimentação (PMA), tem demonstrado através do seu programa de Lanche Escolar, que as crianças que recebem uma refeição (lanche) na escola (que pode ser servido assim que ela chega, antes das aulas começarem, ou durante o intervalo) têm um melhor desempenho, concentração e participação durante as aulas. De estômago vazio, as crianças distraem-se mais facilmente, ou seja têm mais problemas em se concentrar durante as aulas. Com o estômago cheio a criança concentra-se e aprender mais, durante as aulas.

O iodo é essencial para o desenvolvimento do cérebro da criança desde a sua vida intra-

uterina. A deficiência de iodo durante a gravidez é conhecida por atrasar o desenvolvimento do feto, tendo como resultado o nascimento de crianças com graves atrasos mentais e físicos (cretinismo), assim como outros casos de problemas mentais clínicos ou sub-clínicos. Um estudo realizado em sete países demonstrou que, de mães que têm deficiência de iodo, nascem aproximadamente 3% de crianças com atraso mental severo (cretinismo), 10% com atraso mental moderado e os restantes 87% sofrem de atraso mental ligeiro. Uma meta-análise realizada por BLEICHRODT e BORN revelou uma redução média de 13.5 no coeficiente de inteligência nas comunidades onde existe deficiência de iodo. Infelizmente, estes danos são na sua maioria irreversíveis.

A anemia também tem um impacto negativo no desenvolvimento intelectual, na capacidade de aprendizagem e no aproveitamento escolar das crianças. Diversas pesquisas conduzidas em vários países do mundo demonstram que a anemia reduz a capacidade de atenção, de compreensão e o desenvolvimento psicomotor das crianças. Um estudo nacional, realizado em 2002, sobre a anemia mostrou que em Moçambique 74% das crianças menores de cinco anos são anémicas. Isto quer dizer que, três em cada quatro crianças moçambicanas que vão à escola têm um aproveitamento escolar significativamente inferior ao seu potencial por causa da anemia.

É importante sublinhar que, em Moçambique, como tanto as taxas de desnutrição proteica-energética, deficiência de iodo, e de anemia são altas, as consequências para o desenvolvimento mental das crianças, são muito acentuadas. O investimento económico previsto pelo PARPA na área da educação não terá o efeito desejado se três quartos das crianças que vão à escola são anémicas e se uma grande percentagem delas sofrem de deficiência de iodo.

A perda de capital humano que resulta das deficiências nutricionais traduz-se numa redução de capital produtivo na vida adulta, que constitui um obstáculo inegável para um crescimento económico sustentável.

2.4 Conceitos Básicos de Nutrição

Alimento: é tudo aquilo que é combustível e importante para todos nós. Os alimentos fornecem-nos a energia e nutrientes de que precisamos para nos mantermos vivos, crescer, trabalhar, mover, brincar, manter a saúde e resistência às doenças.

Alimentação: é o processo que inclui a escolha, preparação e ingestão dos alimentos, e também a mastigação e deglutição que constituem um conjunto coordenado de actos voluntários.

Nutrição: é a ciência da alimentação e como os alimentos são usados pelo nosso corpo para o crescimento, actividade física, funcionamento normal dos órgãos e tecidos, resistência às doenças, e para a manutenção da saúde e da vida.

O Estado Nutricional Óptimo de um indivíduo é reflectido pela manutenção dos processos vitais de sobrevivência, crescimento, desenvolvimento e actividade. Qualquer desvio do estado nutricional óptimo resulta em doenças nutricionais referidas como desnutrição.

Malnutrição: é o estado patológico resultante tanto do consumo de dietas deficientes (desnutrição), como de dietas com excesso de um ou mais nutrientes (sobre nutrição).

Os principais tipos de malnutrição são:

- **Desnutrição proteica-energética:** resultante de deficiências em proteínas e energia;
- **Desnutrição em micro nutrientes:** resultante das deficiências de micro nutrientes tais como iodo, ferro, vitamina A e zinco.

Educação Nutricional: é a educação dirigida aos indivíduos, famílias e comunidades de modo a encorajar a tomada de decisões conscientes na selecção de alimentos nutritivos para compra e consumo, para se alcançar uma óptima saúde e óptimo estado nutricional.

Vitaminas: são micro nutrientes, necessários em pequenas quantidades, e essenciais a diversas reacções metabólicas do organismo. As vitaminas podem ser lipossolúveis, o que significa que se dissolvem em gordura, como por exemplo a vitamina A; ou hidrossolúveis, as que se dissolvem em água, por exemplo, a vitamina: B2, B6 ou B12.

Sais Minerais: são micro nutrientes, também necessários em pequenas quantidades e que desempenham diversas funções essenciais no organismo. Estes podem ser Macro minerais, como o cálcio, potássio, fósforo entre outros, que são necessários em maior quantidade (100 mg/dia ou mais); ou Micro minerais, como o ferro, iodo, flúor, zinco entre outros, que são necessários em menor quantidade.

Deficiência de Vitamina A: resulta de baixas reservas de vitamina A no corpo; isto poderá ser o resultado dum baixo consumo de alimentos ricos em vitamina A (ex. folhas verdes escuras, como as de mandioca, batata doce, feijão, couve e outras; frutas como a manga, papaia; a abóbora; batata doce de polpa alaranjada; cenoura; fígado de qualquer animal; ovo); pode também dever-se à má absorção da vitamina A pelo organismo; ou quando a vitamina A existente no organismo é rapidamente utilizada e não é logo repostada. Os primeiros sinais da deficiência de vitamina A são difíceis de detectar, normalmente são sinais clínicos; mas a cegueira nocturna (quando a criança tem dificuldades em ver ao fim do dia) é um bom indicador.

Deficiência de Ferro: resulta de baixas reservas de ferro no corpo; isto poderá dever-se ao baixo consumo de alimentos ricos em ferro (carnes vermelhas; fígado, de qualquer animal, e rins, folhas verdes escuras). Uma pessoa é **anémica** quando as reservas de ferro no corpo são baixas e os sinais clínicos começam a ser visíveis, como a palidez nas palmas das mãos, cansaço, mesmo depois de uma noite bem dormida, e menos energia para efectuar as actividades diárias. Outros factores que podem causar anemia são: a excessiva perda de ferro através do sangue (por exemplo a menstruação); frequentes episódios de malária; deficiência de vitamina B12; parasitoses especialmente as lombrigas. Em Moçambique, normalmente é a combinação dos factores acima mencionados que causam a deficiência de ferro/ou anemia.

Crianças nascidas de mães anémicas tendem a nascer com baixos níveis de ferro no organismo, o que as torna propensas a serem anémicas. Apenas uma pequena parte do ferro contido nos alimentos é absorvido pelo organismo, isto porque substâncias como o fitato (é uma substância que se encontra nos cereais integrais) ou a tanina (uma substância que se encontra no chá) reduzem a absorção do ferro; por outro lado a vitamina C (pode-se encontrar por exemplo na laranja) aumenta a absorção do ferro. O ferro contido nas carnes é mais facilmente absorvido pelo organismo. A absorção do ferro pelo organismo

também depende das reservas de ferro no organismo; isto é quanto maior for a deficiência maior será a absorção. A deficiência de ferro é comum em pessoas cuja dieta é majoritariamente composta por grãos e raízes.

Deficiência de Iodo: resulta de baixos níveis de Iodo no organismo. Quando o solo é pobre em Iodo, os alimentos aí produzidos são também pobres em Iodo. No mar é onde encontramos grandes quantidades de Iodo, daí que os alimentos do mar sejam também ricos em Iodo. A fortificação do sal com Iodo (adição de Iodo no sal) é a forma mais simples e barata de se combater a deficiência de Iodo.

Aqui foram mencionados apenas 3 micro nutrientes (vitamina A, ferro e Iodo), não porque só existam estes, mas porque a deficiência destes é considerada como um problema de saúde pública no nosso país, assim como em muitos outros países, principalmente nos países em vias de desenvolvimento.

2.5 A Nossa Alimentação

O cartaz “A Nossa Alimentação” (grupo dos alimentos) mostra como os alimentos estão agrupados em diferentes grupos. Cada grupo de alimentos tem um nome; e os alimentos dos diferentes grupos têm também diferentes funções.

Grupo de Alimentos: alimentos de base; alimentos construtores (para crescimento); alimentos protectores; e alimentos energéticos.

Função dos Alimentos: fornecem energia e força; constroem o nosso corpo (músculos); e também fornecem vitamina e minerais que protegem o nosso corpo contra as doenças.

Figura 1: O cartaz “A Nossa Alimentação”



2.6 Alimentação Equilibrada

A figura 1, representada os grupos de alimentos que nos ajudam a ter uma alimentação

saudável. A maior parte dos alimentos de uma refeição saudável devem pertencer à área que aparece dentro do círculo central na figura. Estes são os **Alimentos de Base, ricos em hidratos de carbono**. Exemplos são os cereais (arroz, trigo, mapira e milho) tubérculos (mandioca e batata doce) e banana grande, cereais processados como o macarrão e pão, também são considerados como alimentos de base.



Explicar que estes alimentos são os que devemos comer em maior quantidade porque são os que nos dão energia e força. As pessoas devem comer estes alimentos todos os dias, e nas 3 refeições principais: mata-bicho, almoço e jantar.

A energia fornecida por estes alimentos é importante para o crescimento das crianças e a mulher grávida; para o funcionamento do corpo (ex. respirar), e para podermos realizar tarefas como brincar, estudar, trabalhar, lavar roupa, carregar água, etc. Até mesmo quando dormimos o nosso corpo gasta energia.

Contudo, não é suficiente comermos apenas os alimentos de base; é necessário que estes sejam acompanhados pelos chamados “*Alimentos Acompanhantes*”. Estes dividem-se em: *Alimentos Construtores*, que fornecem proteínas e são constituídos por carnes, ovos, leite, peixe, mariscos e leguminosas - feijão, ervilha, amendoim, castanhas; *Alimentos Protectores*, que fornecem vitaminas e minerais e são constituídos por vegetais e frutas e; *Alimentos de Energia Concentrada*, que fornecem gorduras ou lípidos e são constituídos por óleos, gordura, manteiga, coco, açúcar e mel.



Explicar que os **Alimentos Construtores** são aqueles que nos ajudam a crescer e que constroem o nosso corpo (formam os músculos), e que, portanto são muito importantes para as crianças que ainda estão a crescer. Comparar estes alimentos com os blocos de uma casa. A gente vai colocando um em cima do outro e a casa vai crescendo. A casa fica forte e bem-feita. Quando a gente come estes alimentos o nosso corpo fica como a casa de blocos, e quando a gente não come estes alimentos, a casa fica como as de palha que são fracas e pequenas (não cresce bem).



Os **Alimentos Protectores**, as frutas e vegetais, possuem vitaminas e minerais que nos protegem contra as doenças. Por exemplo, as folhas verdes têm ferro que é importante para evitar a anemia (sangue fraco/falta de sangue), o feijão, amendoim, carne e fígado também são ricos em ferro; as frutas e vegetais de cor alaranjada como a papaia, manga, batata-doce de polpa alaranjada, abóbora, cenoura, têm vitamina A que é importante para a visão (evita a cegueira) e para a saúde (evita doenças como a diarreia, sarampo, IRA's e outras).

Por último, os **Alimentos de Energia Concentrada** (ex. óleo, açúcar, coco, mel, sementes de girassol), são alimentos que aumentam o conteúdo de energia sem aumentar o volume da comida, por isso é importante utilizar na comida da criança (porque ela não consegue comer muita quantidade de comida) e da mulher grávida e lactante (porque ela precisa de muita energia por causa do bebê que está a crescer na barriga dela ou que está a amamentar).



Nem todos estes alimentos têm de ser incluídos em cada refeição, mas pelo menos um alimento de cada grupo deverá ser incluído nas refeições diárias, de modo a se ter **Refeições Equilibradas**. A ingestão de água e/ou fluidos é também necessário todos os dias, e muito importante para a vida. Recomenda-se assim, a ingestão de 8 copos de água ou fluidos por dia.

Contudo, deve-se evitar tomar chá ou café com as refeições, uma vez que estes podem reduzir a absorção do ferro dos alimentos.

Alimentação equilibrada significa uma alimentação **certa em quantidade** (pelo menos 3 refeições por dia e dois lanches entre as refeições; lanches podem ser bolachas, frutas, pedaço de mandioca ou batata doce, pão, etc.) e **em qualidade** (em cada refeição devemos comer pelo menos um alimento de cada grupo de alimentos; isto é um cereal ou tubérculo, mais um alimento energético, um alimento construtor e um alimento protector). Para temperar a comida use sempre que possível sal iodado.

A alimentação deve fornecer tudo que o corpo precisa para funcionar bem; e uma Alimentação Equilibrada contribui para uma boa saúde e bem-estar.

2.7 Higiene Pessoal e Alimentar

1) Higiene Pessoal

Os cuidados de higiene pessoal começam pelo nosso corpo, por isso é importante:

- Tomar banho diariamente
- Lavar sempre as mãos, antes de preparar e consumir os alimentos, após a utilização da latrina, depois de limpar o nariz
- Lavar a cara
- Manter as unhas curtas e limpas
- Usar sempre roupa limpa

2) Higiene alimentar

A prática de boas regras de higiene quando se preparam alimentos, também é muito importante, pois através destes, quando contaminados, podemos contrair doenças que causam transtornos ao estômago e aos intestinos, por ex: diarreia ou intoxicação alimentar, por isso devemos ter os seguintes cuidados:

- Lavar bem os alimentos, no caso das verduras lavar folha por folha
- Não utilizar alimentos que apresentem sinais de deterioração, por ex: mau cheiro, odor e consistência alterada
- Os alimentos cozidos não podem ficar muito tempo sem serem consumidos
- Proteger sempre os alimentos antes e depois de preparados, mante-los num lugar fresco e seguro fora do alcance dos insectos e ratos
- A comida preparada nunca deve ser re-aquecida mais de uma vez
- Usar água limpa e segura para beber, e guardar em vasilhame limpo e com tampa
- Lavar, e secar os utensílios de cozinha (pratos e panelas, virados para baixo)

3. Orientações metodológicas

Para que a aprendizagem seja eficaz e duradoira, o Manual recorre a exercícios e várias actividades de pesquisa que permitem ao aluno **observar, identificar, ouvir, falar, pintar, fazer, jogar, comparar**, tanto na sala de aulas como fora dela ou como TPC.

Na abordagem deste tema, Sr. Professor considere os seguintes aspectos:

- O vocabulário técnico como por ex. proteínas e vitaminas não deve ser utilizado na 1ª classe.
- Sempre que necessário pode recorrer à língua local como recurso para explicar termos novos aos alunos.
- O TPC deve ser sempre visto.
- Nos trabalhos de grupo deve-se escolher sempre um porta-voz diferente para permitir que todos tenham a oportunidade de desenvolver a oralidade que se pretende nestas aulas.
- Na falta de material como lápis de cor etc., deve-se recorrer ao material local como por exemplo a terra para a cor castanha, as folhas de plantas para o verde e as flores para as diferentes cores que com um pouco de água ou mesmo esfregando a sua seiva é possível pintar os desenhos que se encontram no livro ou que as crianças irão fazer.
- Sempre que possível as aulas podem ser dadas ao ar livre. Novos estímulos permitem uma boa motivação e aprendizagem mais concreta das coisas que rodeiam a criança.
- Os livros são descartáveis o que quer dizer que os alunos podem usá-los para escrever, recortar, colar, etc.
- As perguntas são feitas à turma toda mas só um aluno é que responde para evitar respostas em coro. Estas são admissíveis desde que tenham um objectivo concreto e positivo.
- Estas aulas são inter-disciplinares pelo que os exercícios devem contemplar as disciplinas de Português e Matemática.
- Os alunos que adquirirem hábitos de boa nutrição ou mudança de atitudes podem e devem, sempre que possível, ser premiados.
- O **sistema de avaliação** deve ter uma função essencialmente formativa e não classificadora ou selectiva e resume-se no processo contínuo de apreciação do progresso do aluno face aos resultados esperados.
- As aulas devem ser dadas na perspectiva de um **ensino centrado no aluno** onde os alunos se sintam estimulados, participem activamente no PEA, contribuindo, questionando, dialogando e avaliando o que aprendem e o professor age como um facilitador da aprendizagem permitindo a curiosidade do aluno e proporcionando um clima de confiança, livre de tensões.

Este tema não significa de forma alguma uma sobrecarga mas uma actividade lúdica, dada de uma forma integrada que permitirá ao professor verificar a evolução dos seus alunos.

As sugestões aqui abordadas devem ser acrescidas de outras que enriquecem a bagagem científica do Professor.

4. Planos de Lição

4.1 Lição 1 – Os alimentos que eu conheço

Objectivo: Identificar alimentos conhecidos pelos alunos
Dar a conhecer novos alimentos.

Material necessário:

- Um alimento à escolha do professor; por exemplo banana, batata-doce, manga, milho etc.
- Cartões com diferentes alimentos, Quadro de pregas ou esteira de exposição
- Livro do aluno (exercícios de consolidação)

Motivação: O professor pergunta e os alunos respondem com base no alimento escolhido. À falta do alimento pode-se usar uma representação em cartaz ou as imagens nos cartões. Segue-se uma sessão de perguntas e respostas.

- O que é?
- Quem conhece?
- Onde é que viram?
- Quem tem em casa?
- Quem já comeu? (5 minutos)

O professor pede a todos para pensarem num alimento que conhecem e indica 2 ou 3 alunos que se prontifiquem para dizerem o alimento que conhecem. Pode-se também pedir para eles identificarem 2 ou 3 características de cada alimento anteriormente apresentado. (10 minutos)

Desenvolvimento da aula:

- O Professor espalha cartões de outros alimentos previamente escolhidos, na sua mesa ou no chão e pede a 2 alunos de cada vez para escolherem um cartão de alimentos que conhecem.
- Os alunos escolhem os cartões, mostram aos outros, dizem o nome do alimento e colocam o cartão na esteira de exposição para todos verem.
- Quando todos os cartões escolhidos estiverem na esteira, o professor aponta para os cartões, um a um, e pede aos alunos para dizerem de novo o nome dos alimentos. Recolha os cartões de alimentos não conhecidos para apresentação posterior..... (15 minutos)

Nota:

No início do exercício, ou durante a sua correcção, o professor pode aproveitar para verificar se os alunos são capazes de identificar a representação gráfica dos vários alimentos e proceder à sua identificação se necessário.

Consolidação: exercícios do livro do aluno (o professor poderá fazer uma revisão oral das figuras para se certificar de que as crianças reconhecem a representação gráfica dos alimentos apresentados).

- 1 – Assinala com um X os alimentos que conheces..... (15 minutos)
- 2 - Liga com uma linha, a letra A ao (s) alimento (s) que começam com essa letra/som (alface, ananás e amendoim).
- 3 – Liga os números com uma linha para completar o desenho - (laranja)

Os exercícios 2 e 3 poderão ser concluídos como TPC e até pintados se os alunos quiserem.

4.2 Lição 2 - O que comemos?

Objectivos: Identificar alimentos que os alunos comem com mais regularidade
Saber nomear 2 ou 3 características desses alimentos.

Material necessário:

- Cartões de alimentos
- Esteira de exposição e livro do aluno.

Motivação: Dos cartões dos alimentos conhecidos, o professor selecciona um cartão e pede aos alunos para adivinharem qual o alimento do cartão que ele tem na mão: (o professor segura o cartão de forma aos alunos não verem o alimento escolhido).

**O alimento que está neste cartão
é amarelo por dentro
e verde por fora
O que é ? (ex. papaia)**

ou

**Este alimento
é branco por fora
e amarelo por dentro
o que é? (ex. Ovo)**

Desenvolvimento da aula:

º% O Professor divide a turma em pequenos grupos de 4 alunos cada. Distribui todos os cartões com alimentos conhecidos pelos grupos, cabendo 3 ou 4 cartões por exemplo a cada grupo.

º% Os alunos recebem os cartões, sendo um em cada grupo para começar. O aluno que receber o cartão começa por descrever o alimento nele contido, que ele come, para os colegas do grupo adivinharem.

º% Quem adivinhar, faz o mesmo, até acabarem os cartões. Os alimentos que não são conhecidos pelos alunos devem ser postos de lado.

º% **O Professor ajuda os alunos quando necessário mas deixando-os interagir.**

º% Em seguida, pede aos alunos de cada grupo para colocarem os cartões dos alimentos que comem na esteira de exposição. Os alunos: colocam os cartões dos alimentos que eles comem na esteira de exposição (poderão haver alimentos que são conhecidos embora não façam parte da sua dieta alimentar).

Nota:

Haverá sempre alimentos que embora sejam conhecidos não fazem parte da sua dieta alimentar.

Consolidação: Exercícios do livro do aluno:

1. Assinala com um X os alimentos que comes (regularmente).
2. Indica quantos alimentos aparecem em cada quadrado.
3. Tenta desenhar 3 alimentos, que comeste ontem.

O exercício 3 pode ser concluído como TPC

4.3 Lição 3 - O que gosto de comer

Objectivos: Introduzir noção de diferentes sabores e cheiros (despertar sensações)
Conhecer as razões que nos levam a gostar ou não gostar de certos alimentos
Distinguir fruta madura de fruta não madura.

Material necessário:

- Alimentos conhecidos e consumidos pelos alunos, que o professor já cortou aos bocadinhos; por exemplo a banana, o ananás, a batata-doce, o malambe, a goiaba, madumbe, a laranja, etc., dependendo da disponibilidade em cada zona. (Tentar escolher alimentos que provocam diferentes sensações de paladar; ex. amargo, ácido, picante, doce). Também poderá escolher um ou outro fruto não maduro para comparar o sabor e mais tarde indicar que não se deve comer fruta que não esteja ainda madura.

Motivação: O professor pede para todos os alunos lavarem as mãos e assim eles ficam na expectativa. Coloca um pedaço dum de cada alimento cortado na mão de cada aluno e todos experimentam o pedacinho de alimento. (Para turmas pequenas não é necessário formar nenhum grupo, mas para turmas grandes este ensaio de provar alimentos pode ser feito em grupos para permitir melhor acompanhamento pelo professor.) Para dar mais expectativa pode-se pedir aos alunos para manterem os olhos fechados até o alimento estar a boca.

Dá-se algum tempo para cada aluno saborear o alimento que lhe foi dado.

Segue-se uma sessão de perguntas:

Gostas? O que é?

Não gostaste? Porque?

Picava? É doce? É amargo?

Alguém provou o mesmo?

Para terminar, o professor mostra os alimentos inteiros que utilizou para os alunos fazerem a ligação entre o pedaço que comeram e o fruto/vegetal inteiro.

Desenvolvimento da aula:

- Em grupos os alunos decidem, discutindo entre eles, quais os alimentos que mais gostam.
- Cada grupo vai apresentar as suas preferências (3 ou 4 alimentos por grupo) e as razões.
- Isto pode ser feito através duma apresentação oral por um porta-voz de cada grupo ou através de desenhos dos mesmos alimentos colocados na esteira de exposição.

Consolidação: Exercícios do livro do aluno

1 – Quantas vezes comes o alimento?

2 - Desenha o alimento de que tu mais gostas de comer.

3 – Desenha o que 2 pessoas da tua família mais gostam de comer. (TPC)

TPC: *Em casa, os alunos devem perguntar a 2 pessoas da família qual é o alimento preferido e desenharem esses alimentos com o compromisso de explicar na aula seguinte ao professor de quem são as 3 preferências que ele desenhou.*

4.4 Lição 4 – Vamos provar alimentos novos

Objectivo: Criar condições para a criança querer identificar novos alimentos.
Estimular a vontade de provar alimentos novos
Ajudar a desenvolver capacidades motoras da criança através da feitura da caderneta.

Material necessário:

- Livro do aluno, tesouras, agulhas e linha para a confecção da Caderneta dos Alimentos Novos.

Motivação: O professor mostra o seu BI e pergunta se conhecem, para que serve etc. Mostra também uma caderneta de um aluno com a fotografia e diz para que serve e segue-se uma sessão de perguntas e respostas, sobre quem precisa destes documentos, porquê, para que servem

Desenvolvimento da aula:

- Explica que vão elaborar na aula um documento, que vão chamar “A caderneta de alimentos”.
- Manda-se os alunos abrirem o livro na página 9,10 e 11, onde se encontra o material necessário para a sua elaboração (2 folhas de papel A4 com a capa e contra capa).
- Os alunos preenchem, recortam e cosem a sua caderneta de alimentos com o apoio do professor.

Consolidação:

- O professor manda escrever/desenhar na caderneta um alimento novo que o aluno tenha provado durante a última semana.
- Verifica se todos os alunos elaboraram a caderneta de alimentos correctamente.

Esta caderneta serve para estimular os alunos a provarem novos alimentos. Deve-se premiar os que por iniciativa própria não se esquecem de desenhar na caderneta sempre que comerem alimentos novos.

Como montar a caderneta

Recortar a caderneta do livro pelas linhas indicadas.
Dobrar pelo meio.
Com um lápis furar os 4 círculos indicados.
Juntar as folhas todas colocando a capa primeiro e as outras folhas no meio.
Juntar as folhas com uma corda para a caderneta não se desmanchar.

Nota: Esta aula poderá exceder os 45 minutos mas pode facilmente ser integrada numa lição de trabalhos manuais.

4.5 Lição 5 – Alimentos cor de laranja

Objectivo: Identificar os alimentos cor de laranja.
Distinguir os frutos dos vegetais.
Indicar diversas formas de consumir estes alimentos.
Saber como se faz sumo.

Nota: Pressupõe-se que os alunos já tiveram aulas de ciências em que aprenderam a distinguir os frutos dos vegetais

Material necessário:

- Cartões de alimentos, livro do aluno, uma laranja, uma faca, garfo ou espremedor de laranja.

Motivação: O Professor pergunta aos alunos que alimentos cor de laranja conhecem. (Manga papaia, caju. Batata doce de polpa alaranjada cenoura, laranja, tangerina, abóbora) e à medida que os alunos dão as respostas, vai espalhando na esteira de exposição ou no quadro os cartões correspondentes. Se os alunos não identificarem todos os alimentos o professor apresenta os que faltarem.

Desenvolvimento da aula:

- O Professor pede aos alunos para distinguir entre frutos e vegetais utilizando os cartões de alimentos colocados na esteira.
- Em seguida pede para os alunos identificarem os alimentos que se comem crus, e os que se comem cozidos. Haverá também os alimentos que se podem comer crus e cozidos (cenoura).
- O professor pergunta a alguns alunos de que maneiras podem ser consumidos estes alimentos para fazer surgir a ideia do sumo, em sopas, como acompanhantes, como sobremesa, como lanche, como xarope, papas, etc.

Método de fazer o sumo de laranja:

O professor lava as mãos.
Lava a laranja e a faca/ou garfo antes de fazer o sumo.
Em seguida corta a laranja ao meio e espreme o sumo da laranja para um copo transparente (se possível) para as crianças verem o sumo.

Se for altura da laranja, se houver fartura e as crianças tenham acesso, o professor pode no dia anterior pedir aos alunos para trazerem uma laranja ou uma tangerina. Assim poderá fazer sumo suficiente para todos provarem.

Caso não seja a época da laranja, outro fruto poderá ser utilizado, por exemplo o maracujá (a cuja polpa é laranja), a manga, a papaia.

Nota: Será importante referir de que sempre que possível, os alimentos devem ser consumidos crus pois a cozedura destrói as vitaminas.

Consolidação: Exercícios do livro do aluno

- 1 - É fruto ou vegetal? Liga com uma linha o alimento ao grupo a que pertencem.
- 2 – O alimento come-se cru ou cozido?
- 3 – Põem os desenhos em ordem. Indica com números.

Nota: No caso da laranja, há um desenho que não pertence a esta sequência e que os alunos deverão identificar.
Neste caso não é necessário descascar a fruta.

A ordem dos outros desenhos é:

- Lavar as mãos.
- Lavar a fruta.
- Espremer a laranja para retirar o sumo.
- Esta pronto.
- A seguir bebe-se.

O exercício 3 pode ser feito em casa como TPC.

4.6 Lição 6 - Alimentos amarelos

Objectivos: Identificar os alimentos amarelos (milho, banana, limão, grão de bico, Nhandolo,

goiaba, manga, etc.).

Distinguir os frutos dos vegetais.

Indicar diversas formas de consumir estes alimentos.

Saber como se faz uma salada de frutas.

Material necessário:

- Uma maçaroca, cartões de alimentos e livro do aluno.
- Um garfo/colher por aluno (podem trazer de casa).

Nota: Nesta aula juntou-se alguns alimentos cor de laranja estudados na aula anterior para a demonstração prática.

Motivação: O professor traz uma maçaroca e mostra-a aos alunos pedindo para eles identificarem o alimento Depois coloca o cartão deste alimento no quadro. Pergunta em seguida, de que forma se pode comer este alimento (assado ou cozido, como farinha, torrado, em papas, acompanhado com outros alimentos, massendera, etc.)

Pergunta de que cor é a maçaroca e que outros alimentos da mesma cor conhecem. Os alunos, ou o professor, colocam no quadro os cartões que mostram estes alimentos.

Desenvolvimento da aula:

- O Professor lembra aos alunos sobre o que fizeram na aula anterior dos alimentos cor de laranja, onde distinguiram; a) os que se podem comer crus ou cozidos, b) quais são os frutos e quais são os vegetais, c) quais se podem comer como papas, sumos,
- O professor divide a turma em vários grupos e distribui um cartão a cada um dos grupos.
- Dá indicação clara para cada grupo pensar se o alimento é fruto ou vegetal, se pode ser comido cru ou cozido e como se pode comer (em sopa, como acompanhante, etc.).
- Cada grupo fará uma apresentação oral onde irá falar sobre o seu alimento aos outros alunos.

Consolidação:

Fazer salada de fruta:

O professor lava as mãos.

Lava a manga, a goiaba, a banana, e faz o mesmo com os alimentos alaranjados já estudados, a papaia e a manga.

Descasca os alimentos.

Corta todos os frutos aos bocados para uma tigela ou prato ou bacia pequena.

Espreme o sumo de limão.

E mistura tudo.

Deixar algum tempo enquanto os alunos fazem os exercícios e depois todos provam.

Não esquecer de mandar todos lavarem as mãos antes.

TPC: Pinta e descobre o alimento escondido. Os alunos podem começar a pintar na sala e acabar em casa. Pode-se decidir as cores a serem usadas na sala e se só se pinta a figura geométrica ou o quadrado completo.

4.7 Lição 7 - Alimentos verdes

Objectivos: Identificar a variedade de alimentos verdes que existem e comemos.
Entender a relação existente entre a falta duma alimentação adequada e a nossa estatura, e estado emocional

Material necessário:

- Livro do aluno,

Motivação: O professor conta/lê a história da Girafa do pescoço alto. Retirada do livro de Maria Reis da editora IMPALA sociedade Editorial S:AL1997):

A GIRAFA PESCOÇO ALTO

A Girafa Pescoço Alto estava magrinha e muito triste porque na selva não conseguia encontrar comida.

As árvores tinham todas as folhas muito altas e ela nem com o seu longo pescoço conseguia lá chegar. Então andava com a cabeça pendurada.

Mas os macacos que brincavam aos pulos nas árvores, ao olhar para a girafa, perguntaram-lhe:

- Amiga Girafa que é que tens?

E a girafa respondeu:

- Não chego às folhinhas e tenho fome.

Os macacos fizeram uma reunião para deliberar o que haviam de fazer para ajudar a girafa. Quando acabaram, chamaram-na e disseram:

Girafa vem aqui para debaixo desta árvore.

Os macacos estavam todos nessa árvore e no mesmo ramo cheio de folhas. Então disseram à girafa:

- Vá, come agora.

E a girafa comeu e ficou cheia de forças.

- Transformou-se na girafa com o pelo mais brilhante e bonito da selva porque comia as folhas mais altas que os amigos macacos lhe davam, com toda a sua ginástica e brincadeira, ao empurrar os ramos para baixo até à altura do seu pescoço.

O professor faz algumas perguntas para se certificar de que a história foi entendida por todos.

Algumas perguntas possíveis:

- Quais os personagens (girafa e macacos) da história?
- Qual o problema da girafa (está triste porque não come e anda magra)?
- Porque é que ela não come? (porque não chega às folha altas).
- Quem ajudou a girafa a comer? (os macacos)?
- Como é que os macacos ajudaram? (empurrando para baixo na brincadeira o ramo com as folhas para a girafa conseguir alcançar as folhas e poder comê-las).

Nota: esta história pode ser integrada numa aula de Português com perguntas de compreensão que depois leve a falar dos aspectos nutricionais.

Desenvolvimento da aula:

O resto da aula será relacionado com aspectos de nutrição

- O que é que a Girafa gosta de comer?
 - De que cor são as folhas das árvores?
 - Quem é que gosta de folhas?
 - Que folhas é que vocês comem?
-
- Ver a reacção dos alunos pois são capazes de não relacionarem imediatamente que nós também comemos folhas de certas plantas.
 - Alguns exemplos de folhas poderão ser: (folhas de feijão nhemba, de abóbora, de cacana, de batata doce, de mandioca, de alface, de couve, e outros exemplos de folhas consumidas localmente).
 - O professor ou os alunos colocam no quadro os cartões respectivos dos alimentos verdes, separando os que são folhas dos que não são folhas (quiabos, feijão verde, pimentos, pepino, abacate).
 - O professor revê em coro com os alunos todos alimentos.

Consolidação: exercícios do livro do aluno

1 – É fruta ou vegetal? Liga o alimento ao grupo certo.

2 – Estes alimentos comem-se crus ou cozidos?

3 - Desenha 4 alimentos verdes que comes em casa.

Os exercícios também podem ser feitos como TPC se não houver tempo para completar tudo na aula.

4.8 Lição 8 - Alimentos de outras cores

Objectivos: Identificar alimentos de outras cores (malambe, amendoim, madumbe, mandioca, batata, beterraba, feijão, ananás, tomate, litche, etc.), suas características e possíveis utilizações.

Material necessário:

- Um alimento à escolha do professor,
- Cartões de alimentos
- Livro do aluno

Motivação: O professor esconde o alimento que trouxe e pergunta:

O que tenho escondido nas minhas mãos?
Quem adivinha?
De que cor é?
Come-se cru ou cozido?
Que sabor tem? (É doce salgado ou ácido?)
É fruto?

Vai respondendo sim ou não as respostas dos alunos até eles adivinharem. Não se deve demorar demasiado tempo a adivinhar cada alimento, senão desmotiva o aluno. Se ninguém adivinhar o professor mostra o alimento escondido.

Desenvolvimento da aula:

- O professor destaca cartões de 4 alimentos, por exemplo: (o amendoim, o litche o feijão, e a beterraba) e diz que vão aprender uma canção sobre esses alimentos:

1	É na árvore Que tiramos litchês Os frutos castanhos Para comermos	2	O amendoim De cor castanha Cozido ou assado É saboroso
3	O Feijão seco Legume vermelho Cozido com arroz É muito bom	4	A Beterraba Cozida ou crua É um legume bom Para a salada

- Para ensinar esta canção, o professor arranja os cartões destes alimentos e ordena-os consoante a canção, coloca-os na esteira de exposição e começa por exemplo com os seguintes passos:

Interpretação da canção

Como se chama este alimento? (apontando o alimento no cartão colocado na esteira de exposição)

De onde o tiramos?

De que cor é?

É fruto ou vegetal?

Para que serve?

Entoção da canção pelo professor

Para dar a conhecer a canção, o professor poderá cantá-la toda ou por partes, com gestos e expressão corporal.

Imitação da canção pelos alunos

O professor canta a canção por partes, com gestos e os alunos cantam imitando o professor, como por exemplo: O professor canta “É na árvore” e os alunos imitam; “ é na árvore”, e assim sucessivamente até ao fim da quadra sobre o 1º alimento.

Repetição da canção

Os alunos ajudados pelo professor cantam toda a quadra da canção.

Entoção da canção pelos alunos

Por fim os alunos cantam todos juntos a canção movimentando o corpo, fazendo gestos e batendo palmas.

NB: A melodia da canção popular em Moçambique “*É na machamba, que vamos trabalhar vamos produzir comida para engordar*” adapta-se perfeitamente a esta canção. Porém, o professor pode arranjar uma outra melodia para esta canção, bem como pode variar os alimentos.

Variante: Dividir a turma em grupos e indicar 1 ou 2 grupos para cada estrofe. Cada grupo inventa uma melodia para a sua parte. No final os grupos apresentam as suas propostas de melodia. Poderá haver uma votação da turma para escolher a melodia de que mais gostam.

Consolidação: Exercícios do livro do aluno

1. Pinta os alimentos de branco, vermelho e castanho
2. É fruta ou vegetal? Liga o alimento ao grupo certo.

Alguns exercícios podem ser concluídos em casa como TPC.

4.9 Lição 9 - Os animais com asas

Objectivo: Identificar os animais que voam ou os produtos, seus derivados que também são consumidos, (abelhas, patos, galinhas, pombos, perus, galinha do mato, passarinhos, etc.).
Saber enumerar as utilizações na alimentação.

Material necessário:

- Folhas em cartolina do livro do aluno, com desenhos de moldes de alguns animais para fazer máscaras.

Motivação: O professor anuncia que vai fazer um jogo com os alunos e explica:

Eu pergunto: A galinha voa?

Vocês respondem: Voa! E imitam com as mãos o voar da galinha

O cão voa?

A resposta deve ser “ não” porque o cão não voa.

E assim sucessivamente, com mais animais dependendo do desenvolvimento dos alunos.

Os alunos que estiverem distraídos vão falhar.

Desenvolvimento da aula:

- O professor mostra cartões com os animais e numa sessão de perguntas e respostas fala sobre:
- A cor dos animais apresentados (que podem ser 3 ou 4)
- A maneira como o alimento é preparado e comido (assado, cozido, tiram-se as penas, etc.)
- As coisas que eles nos dão (ovos, carne, estrume, penas, etc.)
- Em seguida, o professor divide a turma em 8 ou mais grupos de quatro, cinco ou seis alunos.
- Cada grupo escolhe um animal e todos em grupos recortam a máscara do animal do seu grupo.
- Cada grupo discute a apresentação que vai fazer à turma sobre as características do seu animal.
- Esta apresentação deve ser feita com muitos gestos para animação.
- Exemplos de apresentações:

GRUPO DOS PATOS

Nós somos os patos amarelinhos. Todos gostam muito de nós porque comem a nossa carne e os ovos que pomos. Com os ovos, fazem-se bolos muito saborosos. Nós grasnamos: quá quá quá.

GRUPO DOS POMBOS

Nós somos os pombos. Gostamos de viver junto do homem e animamos a capoeira onde se encontram o pato, a galinha e o peru. Há pessoas que comem a nossa carne. Quando cantamos, alegramos todo o mundo.

GRUPO DOS PINTAINHOS/GALINHA

Nós somos pintainhos. A nossa mãe é a galinha. Quando crescermos seremos galinhas e galos. Todos gostam de nós porque comem a nossa carne e ovos. Nós voamos assim,

assim, e assim. Quando temos fome gritamos piu piu piu.

GRUPO DAS ABELHAS

Nós gostamos de poisar de flor em flor. Tiramos um pólen e com ele pó fazemos o mel que o homem precisa para comer. Sem nós, o homem sentiria a nossa falta. Zum zum zum; vamos poisar na flor. Zum zum zum.

GRUPO DOS GAFANHOTOS

Nós animamos as crianças. Elas gostam de brincar connosco. Correm, correm, correm, até nos apanharem. Pulam, Pulam, pulam, já nos apanharam. Ficamos tristes quando nos metem o pé em cima e nos esmagam.

E assim sucessivamente, até acabarem todos os grupos.

Consolidação: exercícios do livro do aluno

- 1 – Liga o animal de asas ao alimento que ele nos dá.
- 2 – Desenha um círculo à volta dos alimentos dos animais com asas.

Nota: Em cada exercício pode haver mais do que uma ligação.

4.10 Lição 10 - Os animais de quatro patas

Objectivo: Identificar os animais que não voam e os seus derivados.
Saber enumerar as diversas formas como os alimentos são consumidos.

Material necessário:

- Página do livro, com fantoches de dedo de alguns animais com quatro patas, por exemplo cabrito, boi, vaca, ovelha, porco e um cão.

Motivação: O professor conta uma história em que entrem alguns destes animais, colocando os fantoches nos dedos:

Era uma vez o Sr. Fernando que tinha uma grande machamba. Ao lado da machamba havia um curral de cabritos e outro de bois. Havia um cão para guardar tudo isto. Os filhos do Sr. Fernando gostavam muito de brincar na sua machamba. Um dia eles ouviram os animais a discutir:

(apresentando o fantoche **cão**) – Eu sou o cão, o meu dono gosta de mim porque quando vejo um ladrão eu ladro: ão ão ão (olhando para o cabrito). Tu estragas a machamba do meu dono, não tens casa, não tens vergonha? Eu não vou permitir que continues a estragar as alfaces, e outros legumes do meu dono, ouviste? Vai procurar outro sítio que aqui não entras. Vai, vai, vai, ão, ão, ão.

(com o fantoche **cabrito**) – ó cão, porque é que pensas que és o melhor? Não passas de um animal de guarda. O nosso dono aproveita a minha carne para comer, o meu leite para beber ou fazer queijo e a minha pele para fabricar muitas coisas bonitas. E tu? O que lhe dás? Nada! Por isso eu sou mais importante que tu. Mê, mê, mê.

(com o fantoche da **vaca**) – A melhor sou eu, porque o leite que tu dás (olhando para o cabrito) não se compara com o meu leite; As pessoas tomam mais o leite de vaca. Também serve para fazer queijo, iogurte e pudim. Sou tão importante que quando passo na estrada os carros param. Até pareço uma rainha. Com a minha carne, os homens fazem bons bifés, enquanto tu quase só tens ossos.

(com o fantoche **porco**) – Deixem-se de histórias, eu, o Sr. Porco é que sou importante. Com a minha carne fazem mais coisas do que com a tua (olhando a vaca). Para além da carne, fazem chouriço, torresmos, morcela, farinheira, toucinho, fiambre, presunto, banha e muito mais.

Desenvolvimento da aula:

- Os alunos recortam os fantoches, colocam nos seus dedos e vão movimentando os mesmos de acordo com a história que o professor reconta.
- Depois deste ensaio, o professor pede para os alunos praticarem em grupos. A seguir pede a um grupo de alunos (4 ou 5) para contarem a história sozinha utilizando os fantoches dos animais.
- O professor deve explicar que os alunos não precisam de se lembrar das mesmas palavras do professor, podem improvisar. Podem até ter outra iniciativa que deve ser aceite pelo professor.

Consolidação: exercícios do livro do aluno.

- 1 - Juntar os números para acabar o desenho do cabrito
- 2 - Liga o animal àquilo que ele nos dá.

4.11 Lição 11 – Os animais que vêm da água

Objectivo: Identificar os animais que vêm da água.
Saber como se podem apanhar.
Identificar os que servem de alimento.

Material necessário:

- Peixe seco,
- Clipes,
- Paus,
- Linha
- Livro do aluno.

Motivação: O professor mostra um peixe seco (ou se for possível, ele poderá levar para à sala de aula uma lata com água e peixinhos) Segue-se uma sessão de perguntas e respostas sobre o peixe. Identificar outros animais que vêm da água (caranguejo, camarão, amêijoas, diversos peixes, etc.). Se for possível, ele poderá levar para à sala de aula uma lata com água e peixinhos.

Desenvolvimento da aula:

- O professor fala então da pesca destes alimentos como uma actividade muito importante e pergunta se alguém já pescou e que materiais utilizou para tal actividade (como por exemplo, capulanas, redes, cana de pesca, etc.).
- Identificam em cada caso como e onde se apanha o animal do mar ou do rio. (ex. a amêijoa, o caranguejo, o peixe, etc.)
- Segue-se o Jogo da pesca.
- Os alunos, com a ajuda do professor, recortam as figuras do seu livro, e montam um anzol com a linha e o clip e em grupos tentam pescar.
- Na ponta de cada peixe ou objecto do mar tem de haver uma argola.
- Ganha quem conseguir pescar mais peixes
- Cada peixe ou figura vale certos pontos (ver nas figuras) consoante a sua utilidade como alimento.
- Infelizmente às vezes também se pescam coisas que não deveriam estar no mar ou rios mas que estão lá porque as pessoas sujam estes sítios, (ex. lata de refrescos, plástico, coisas velhas). Estes objectos não recebem pontos ao serem apanhados.

Nota: Pode-se aproveitar para falar do lixo que é atirado para a água e não serve para nada a não ser sujar os rios. Também prejudica a saúde dos animais.

Consolidação: Exercícios da página

- 1 – Indica com um X os alimentos marinhos que já comeste.
- 2 – Liga os números para completar o desenho. (o peixe)

TPC – *Os alunos devem pedir a alguém em casa para numa próxima refeição, se possível, prepararem peixe. Podem depois falar sobre essa refeição na aula como exercício de oralidade.*

4.12 Lição 12 - A água e a vida

Objectivo: Conhecer a importância vital da água para a existência de vida.
Saber que todos os seres vivos têm água na sua composição
Saber identificar a diferença entre um alimento com água e um alimento, ao qual foi extraído a água.

Material necessário:

- Livro do aluno,
- Plantas do feijoeiro saudável e dum outra planta qualquer mas seca;
- Um objecto cortante;
- Bananas e mangas ou outros alimentos, consoante o número de grupos, que se prestem a uma experiência de secagem dos mesmos.

Motivação: O professor conta a história de uma semente de feijão que cresceu. (Pode-se usar uma planta do feijoeiro que tenha sido plantado no início do ano e que os alunos tenha sempre regado e visto crescer, ou pode-se falar do que acontece quando não há chuva para a machamba.)

Esta planta tinha uma amiga (outra planta seca que o professor pode levar para a sala de aula) que chorava muito porque ninguém a regava. Por isso vejam como ela ficou.

O que acham? Porque secou?

Reparem no nosso feijoeiro. Está bonito, não está?

Qual é a diferença entre estas plantas?

Uma bebe água todos os dias e a outra não.

O que vai acontecer à planta que não bebe água?

Vai morrer?

E nós? Será que também precisamos de água? Porquê?

Será que vamos ficar como esta planta seca.

O que poderá acontecer à nossa pele.

Como é que podemos saber se estamos a tomar suficientes líquidos?

Desenvolvimento da aula:

A ideia aqui é fazer um paralelo entre o que acontece a um fruto apanhado fresco e contendo alto teor de líquido e o que acontece quando perde todo o líquido (ficando ressequido). As crianças já terão possivelmente visto as mães a secarem peixe então o processo não será uma novidade. E embora esta técnica seja muito útil na conservação de alimentos, não tem efeitos benéficos em seres vivos.

- O professor mostra aos alunos a manga e corta para todos verem e pergunta:
A manga tem água?
Estão a ver?
Tem água sim porque está molhada.
É por isso que espreme-mos o sumo.
- Depois corta a banana e faz o mesmo que com a manga.
- Organiza os alunos em grupos.
- Distribui as bananas e mangas ou outros frutos entre os grupos que com a ajuda do professor cortaram e põem a secar.
- Mais tarde (1 semana depois ou mais) irá analisar-se o resultado da experiência.
- Pode-se aproveitar esta experiência para falar de formas de conservação dos alimentos através da secagem.

Nota: É importante, os alunos entenderem sobre a necessidade que todos os seres vivos têm de beber água e que tudo tem uma certa quantidade desse líquido na sua composição. Poderá fazer-se também referência à forma como cada ser vivo obtém esse líquido precioso. Que é importante para estar saudável.

Falar dos efeitos que tem em nós e noutros seres vivos a falta de água (ex, pele seca).

Consolidação: exercícios do livro do aluno

1. Indica com um X a planta que não tem água.
2. Pinta os copos de água que devemos beber por dias.
3. Pinta o desenho do menino e da menina, felizes e saudáveis porque bebem água suficiente.

4.13 Lição 13 - A água e os alimentos

Objectivo: Conhecer a importância da água na lavagem dos alimentos, particularmente os que comemos crus.

Material necessário:

- Imagens de alguns alimentos como o pepino, cenoura, alface, tomate cebola e os próprios alimentos para a confecção da salada verde.

Motivação: História inventada

O professor conta a história dos vegetais que queriam ficar bem limpinhas e bonitas para irem a festa de aniversário do João:

Era uma vez um menino chamado João que fazia anos. Por isso, pediu aos pais para fazerem uma festa. Na sua festa, os pais prepararam só arroz e um pouco de carne, porque não tinham outros alimentos.

Um **tomate** da sua pequena horta teve pena do menino e convidou a **cenoura, o pepino, a alface e a cebola** para irem animar a festa do menino João.

-”Eu quero ficar bem limpinha e bonita para todos olharem para mim”. Disse a cenoura.

-”**Eu quero tomar banho para ficar limpo**”, disse o pepino.

A alface disse – “se eu não tomar banho os meninos que me comerem podem ficar com dores de barriga”.

-”Sim, é verdade amigos”, disse a cebola. –”É muito importante tomarmos banho. Até eu me lavo depois de me despir”.

E aí o Tomate acrescentou – “Vamos todos primeiro procurar água”.

Então procuraram uma bacia de água.

“Olha” – disse o pepino, -”ali está uma bacia”.

-”Vamos mergulhar lá dentro”, disse a cebola

Todos juntos correram para a bacia. – “Vamos, vamos! Que bom! Como é bom tomar banho”.

Nadaram, brincaram, lavaram as caras, atrás das orelhas, o pescoço e até as pontinhas de cabelo que tivessem.

Assim depois de limpinhos e bonitos, o tomate disse:

-”Obrigada queridos amigos por aceitarem o meu convite, vamos todos animar a festa do João”.

Quando chegaram a festa, todos gostaram dos legumes que juntos numa salada, estavam a brilhar de tão limpinhos que estavam.

Nota: Como é uma história em que se faz de conta que os vegetais falam, os cartões/ personagens têm atributos humanos como olhos, bocas etc. Tal como crianças mascaradas de alimentos para um teatro. Talvez seja útil dar esta explicação para não haver confusão das crianças pensarem que os alimentos têm olhos e falam.

Desenvolvimento da aula:

- O professor informa que vão fazer a salada da festa do João e chama 5 alunos para o ajudarem, ficando os outros a observar o processo.
- Pede aos alunos que vão ajudar para primeiro lavarem as mãos, e depois para lavarem os alimentos.

- Cada aluno lava um alimento.
- O professor lembrando à turma que antes de fazer a salada ou cozinhar os alimentos é preciso:
 1. Lavar as mãos,
 2. Lavar os alimentos. para evitar doenças.
- Em seguida o professor corta os legumes e faz a salada. Se possível, tempere a salada com um pouco de sal e óleo. Todos deverão ter a oportunidade de provar um pouco. Não insista se algum aluno não quiser.

Consolidação: Exercícios do livro

1. Recorta os cartões e conta a história aos teus amigos.
2. Como se faz uma salada? Indica com números a ordem certa.

Respostas para o exercício 4, 3, 1, 2

4.14 Lição 14 – A água e o nosso corpo

Objectivo: Conhecer a importância da água para a higiene pessoal.

Material necessário:

- Bacia com água
- Sabão
- Livro do aluno

Motivação: O professor pede aos alunos para olharem para as mãos e dizerem se acham que as mãos estão limpas ou não. Pede para eles pensarem na quantidade de coisas em que tocaram com as mãos desde que saíram de casa. Pergunta a alguns alunos para responderem, identificando o que tocaram também.

De todos os alunos que responderam, o professor escolhe 3 ou 4 e diz que vão ajudar numa experiência (escolher uns que tenham tocado em muitas coisas e outros em poucas.) Na mesa do professor, deverá haver um pano húmido e um pano branco ou toalhas de papel. Cada aluno passa as mãos pelo pano húmido e limpa-as de seguida na toalha/pano. O resultado deverá ser a toalha/pano ficar com sujidade saída das mãos. Talvez haja às vezes sujidade e nós não a vemos!

Desenvolvimento da aula:

- Segue-se uma sessão de perguntas e respostas:
O que aconteceu? O que estão a ver? Se eles fossem pegar em comida com estas mãos o que iria acontecer?
- O professor pede mais 3 ou 4 voluntários e indica uma bacia de água.
- Pede para eles lavarem bem as mãos com sabão.
- Depois limpam as mãos noutra pano branco.
- Este pano deverá ser mostrado aos alunos para eles notarem as diferenças.

- Segue-se outra sessão de perguntas à semelhança da anterior:
- O professor manda abrir os livros na lição 14 e os alunos explicam cada gravura com a ajuda do professor:
- Quando devemos lavar as mãos?
 1. Antes de comermos
 2. Depois de utilizarmos a latrina
 3. Depois de brincarmos
 4. Depois de ajudarmos a trabalhar na machamba
 5. Antes de cozinarmos

- Com ajuda do professor, dividem-se os alunos em grupos e segue-se então um jogo com cartas
 - A história que não devia ter acontecido!
- Os alunos recortam e vêem as possibilidades.
- Segue-se uma apresentação de situações de falta de higiene e suas consequências.

Consolidação: resolução dos exercícios no livro do aluno:

1. Indica com um X a resposta certa em cada sequência.
2. O que é que se faz primeiro? Liga um desenho da coluna 1 com um desenho da coluna 2.
3. A história que não devia ter acontecido!

Possíveis sequências encontradas no jogo das cartas:

1 2 3 - 6 2 3 - 5 9 4 - 9 7 4 - 1 8 3 - 9 6 3 - 2 9 4

Respostas para o exercício 1

Lavar as mãos, lavar a fruta, lavar as mãos, depois de comer

Resposta para o exercício 2

Menina suja **com** tomar banho

Pentear **com** ir para a escola

Levantar **com** vestir

4.15 Lição 15 - O que comemos antes de ir à escola

Objectivo: Identificar os diversos alimentos que servem de pequeno-almoço para os alunos.
Conhecer por que é importante comer de manhã (tomar o pequeno almoço).

Material necessário:

- Cartões e dominós de alimentos que se comem (milho, mapira, arroz, pão, batata doce, abóbora, pepino, alface, couve, cenoura, tomate, cebola, beterraba, manga, papaia, ata, ananás, banana, cana doce, ovos, peixe, laranja, tangerina, limão, xima, feijão, carne, caranguejo, leite, amendoim, etc.

Motivação: O professor conta a história do macaco preguiçoso. Retirada do livro de Maria Reis da editora IMPALA sociedade Editorial S:AL1997):

O macaco preguiçoso

O Macaco dormia, dormia, em cima do ramo da árvore com o rabo enrolado muito descansado.

Os outros amigos macacos saltavam de galho em galho e comiam frutos. O dia chegava ao fim e o nosso amigo macaco preguiçoso acordava a espreguiçar-se, fazia sons estranhos e continuava a espreguiçar-se.

Depois lembrava-se que tinha fome, mas à volta dele não tinha comida e então resolvia voltar a dormir.

Assim se passavam os dias e cada vez tinha mais sono, porque já não tinha forças para se mexer ou pensar, porque é que estava tão magrinho.

Um dia aproximou-se dele o Macaco mais velho da sua aldeia e perguntou-lhe:

- Diz-me lá, o que fazes tu?
- E o nosso amigo Macaco não soube responder, mas ficou calado a pensar. Pensou muito e descobriu que não fazia mais nada senão dormir.

Então resolveu ver o que os outros faziam.

Descobriu assim que era muito mais divertido saltar de ramo em ramo e apanhar frutos. Os outros macacos acabaram por descobrir que ele até era muito rápido e engraçado. Assim estavam sempre a desafiá-lo para todas as tarefas.

Deste modo, o nosso amigo macaco preguiçoso descobriu o que era ter amigos e fazer parte da sua aldeia. Sentiu-se feliz pois só tinha sono quando estava cansado de tanta actividade.

Adormecia à noite e sonhava com as aventuras do dia seguinte.

Nota: é importante comer para ter forças para brincar

Desenvolvimento da aula:

- O professor faz algumas perguntas para se certificar de que a história foi entendida por todos.

- **Perguntas:**

1. Quais são os personagens da história? (vários macacos mas especialmente o preguiçoso)
 2. Qual é o problema do macaco preguiçoso? (só dormia)
 3. Porque é que ele não brincava? (porque estava sempre com sono e sem forças)
 4. E porque é que isso acontecia? (ele não comia)
 5. Quem o ajudou a resolver o problema? (O macaco mais velho da aldeia pois sabia muita coisa)
 6. O que aconteceu depois? (passava o dia a brincar e a fazer amigos).
- Em grupos os alunos fazem uma lista de coisas que eles comem ou podem comer antes de vir para a escola
 - Podem também preparar diferentes propostas de menu de pequeno-almoço/mata-bicho.
 - Cada grupo apresenta a sua proposta oralmente.

Nota:

Como em muitos casos as crianças têm dificuldades em casa e podem sentir-se envergonhadas, o professor não deve insistir com elas para dizerem o que comem mas sim pedir para elas dizerem o que gostariam de ter, ou acham que seria bom. Se elas falarem de comer uma fruta, mandioca cozida ou batata-doce deve-se indicar que isso é muito bom para a saúde e motiva-las a continuar.

Consolidação: Exercícios do livro do aluno

1. Recorta e joga com os teus amigos.

Nota:

Os alunos recortam os dominós dos alimentos que comem e o professor depois explica como é que se joga (pode ler as instruções). Podem jogar na aula para entenderem o jogo e poderem brincar em casa com irmãos ou amigos.

Instruções para jogar o jogo dos dominós

Depois de recortar os dominós do livro coloque-os sobre a mesa com a face virada para baixo. Põe-se um dominó no centro da mesa virado para cima. Cada aluno (3-4 podem jogar de cada vez) escolhe 3 dos outros dominós e verifica se coincide alguma face (por exemplo alface com alface, abacate com abacate) com o que está no centro. Os jogadores vão à vez ver se podem colocar um no centro e se não podem, terão de tirar um dominó do monte. Ganha o jogador que acabar primeiro as suas peças.

2. Pinta o desenho e responde à pergunta.
(O que está a menina a comer?) Pode ser uma papa, o caril do dia anterior. Deixe as crianças darem palpites.

4.16 Lição 16 – O que comemos na escola

Objectivo: Identificar os alimentos que os alunos comem na escola (para o lanche)
Incentiva-los a criar o hábito de levarem um lanche para a escola.

Material necessário:

- Livro do aluno,
- Papelão,
- Canetas de feltro ou carvão para escrever,
- Esteira de exposição e cartões de alimentos.
- Um alimento que os alunos devem trazer para o lanche (a pedido do professor no dia anterior). Pode ser por exemplo batata-doce, amendoim ou milho torrado, banana etc.

Motivação: O professor começa por mostrar o seu lanche e fala sobre ele, escolhendo o cartão de alimento correspondente ao que trouxe (que pode ser um fruto por exemplo) e coloca o cartão na esteira de exposição. Alguns alunos (os que trouxeram lanche, um a um, vão falando sobre o seu alimento à semelhança do que o professor fez.

Nota:

Mais uma vez é importante estimular as crianças a falar e sentirem-se à vontade com o que cada uma traz por muito simples que seja. Há que louvar as que trazem algo (seja amendoim torrado, milho assado, uma fruta ou qualquer outro lanche a que elas tenham acesso. Pode-se também aqui desencorajar a ideia de que os rebuçados, chupas ou refrescos são substitutos porque estes são à base de açúcar e fazem mal aos dentes.

Desenvolvimento da aula:

- O professor explica que vão todos fazer parte dum jogo/inquérito.
- Pendura na parede um quadro desenhado em papel, ou desenha num canto do quadro a grelha abaixo indicada. Explica aos alunos, o que querem dizer as linhas e os números nesta tabela/quadro e preenche com os dados/informação dos alunos sobre os alimentos que trouxeram para a escola nesse dia: (O quadro pode-se fazer do tamanho que o professor quiser).

Exemplo do quadro

ALIMENTOS	Dias da semana ou Mês										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Mandioca	4										
Banana	2										
Laranja	5										
Papaia	10										
Micate	14										
Batata-doce	6										
Milho torrado	3										
Amendoim torrado	12										
Maçaroca	9										

Este quadro refere-se a 11 dias e será preenchido consoante o número de alimentos mencionados e trazidos pelos alunos. Por exemplo no dia 1, 4 alunos trouxeram mandioca; 2 trouxeram banana; 5 trouxeram laranja; 10 trouxeram papaia; 14 trouxeram micate e assim sucessivamente, até completar o mês. **Este quadro visa incentivar os alunos a trazerem qualquer coisa para comer na escola e assim participarem no “inquérito”.** Também se pode fazer um quadro semanal.

Nota:

Os alunos são ainda demasiado jovens para preencherem o quadro, sozinhos. O quadro é completado pelo professor embora os alunos devam entender o que se está a passar.

Consolidação: **Exercícios do livro do aluno**

1. Indica com um x o que trazes para comer na escola.
2. Liga o alimento à primeira letra do seu nome.

4.17 Lição 17 – O que comemos depois da escola

Objectivo: Conhecer a importância de cada alimento que faz parte duma refeição principal (jantar ou almoço).
Identificar diferentes tipos de alimentos (fruta, vegetal, grãos, carne....)
Saber que é necessário comer um pouco de tudo

Material necessário:

- O livro do aluno,
- Tesouras
- Cola.

Motivação: O professor conta a fábula sobre o jantar na casa do coelho.

Era uma vez um coelho que perguntou aos animais:

-”Quem quer jantar comigo na minha casa?”

O gato aceitou o convite, dizendo:

-”Miau, miau, miau! Eu como peixe, eu quero jantar contigo.”

O coelho continuou:

-”Quem mais quer jantar comigo?”

-” ão, ão, ão, eu quero,” disse o cão. –” Eu gosto de comer carne.”

Enquanto discutiam debaixo duma mangueira, um passarinho gritou lá de cima: (imitando o passarinho) –”Eu como frutas! Posso oferecer-vos mangas para se comer depois.”

Mas o coelho só gostava de pepino, cebola, tomate, pimento, alface e cenoura. Então disse:

-”Eu como alimentos de muitas cores e não sei fazer outras coisas.”

Uma formiga que ia a passar, ouviu e disse, -” Porque é que cada um não leva o que gosta ou sabe fazer? Assim, todos irão ter a possibilidade de provar um pouco de tudo.”

Os animais assim fizeram. Ao jantar, comeram um pouco de tudo. Gostaram da comida e da ideia.

No fim, o cão disse:

-”Amanhã, o almoço é na minha casa. Eu vou preparar carne com os alimentos de outras cores.”

O gato imitou:

- “Eu também quero que um dia venham a minha casa comer peixe. Vou prepara-lo com outros alimentos.”

O passarinho respondeu:

-”Sim amigos e eu posso trazer os frutos para a sobremesa ou para fazermos sumo.”

Assim os animais juntaram-se muitas vezes para comerem juntos.

O coelho então arrematou:

-”Eu não disse que tinha boas ideias.”

Vamos todos comer muitos alimentos diferentes.

Desenvolvimento da aula:

- Em grupos, os alunos vão pensar em várias refeições (ou pratos de comida) que eles gostariam de preparar para levar, se fossem convidados para jantar a casa do coelho. Podem desenhar ou só elaborar uma lista do que iriam levar
- Assim vão aparecer diferentes grupos de alimentos que formam uma refeição, por exemplo: peixe com arroz e salada e manga, xima com carne e sumo de laranja; xima com folhas de abóbora e ata, etc.
- Um elemento de cada grupo vai depois fazer uma apresentação do que aquele grupo iria levar.
- A seguir podem fazer o mesmo exercício mas utilizando o livro. (ex 1)

Consolidação: Exercícios do livro do aluno

1. Recortam os alimentos da página seguinte e cola nos pratos para completar as refeições.

Podem fazer uma refeição na escola se houver tempo, e levarem as outras para fazer como TPC.

2. Indica com x o que gostas de comer mais vezes.

Este exercício é igual ao da primeira lição e serve para comparar as respostas do aluno e ver se houve modificação de comportamento alimentar.

1. Referências

1. Bleichrodt, N. e Born, M. P.: A meta-analysis of research on iodine and its relationship to cognitive development. In Stanbury JB (ed.) The damaged brain of iodine deficiency. Cognizant Communication Corporation, 1994. New York.
2. Cludston, G. A., Dulberg, E. M., Pandav, C. S. e Tiden, R. L.: Iodine deficiency disorders in South East Asia. In HETZEL, B. S., DUNN, J. T. e STANBURY, J. B.: The prevention and control of iodine deficiency disorders, 1987: 65 84.
3. Foote, Dorothy e Offutt, Gardiner: Reportagem Técnica da Anemia. Atlanta, CARE, Programa contra a Desnutrição por Micronutrientes (PAMM) e Rollins Escola de Saúde Pública da Universidade Emory, 1997.
4. Ismael, C., Khan, S., Thompson, R., Meershoek, S., Van Streirteghem V. Inquérito Nacional sobre a Deficiência de Vitamina A e Prevalência de Anemia e Malária em Crianças dos 6-59 meses e Respectivas Mães – Versão Preliminar. MISAU - Repartição de Nutrição e Instituto Nacional de Saúde, Helen Keller International e UNICEF, Maputo, Outubro de 2003.
5. Khan, S., Fidalgo, L., Ismael, C., Meershoek S., Ibrahimo, H., Tiago, A., Miguel, A, junusso, N., Aguayo, V. Moçambique: Investir na Nutrição é reduzir a Pobreza. MISAU-Repartição de Nutrição. Maputo, 2004
6. Nutrition Essentials, A guide for health Managers, WHO, BASIC and Unicef, 1999
7. WHO: World Health Report 2003. WHO, Geneva, 2003.
8. www.nutritionexplorations.org
9. www.atozteacherstuff.com
10. www.neatsolutions.com