



Lucimar Ramos do Vale
Maria de Fátima Alves de Oliveira

Alimentação saudável também se aprende na escola:

É com você professor!



Mestrado Profissional
Ensino em Ciências da Saúde
e do Meio Ambiente

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO MEIO AMBIENTE

Lucimar Ramos do Vale
Maria de Fátima Alves de Oliveira

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
TAMBÉM SE APRENDE NA ESCOLA:
É COM VOCÊ PROFESSOR!**

Volta redonda – RJ
2016

Sumário

Apresentação	4
Introdução	5
Preparando a escola e professores para as atividades	6
Fundamentação do Guia Pedagógico	7
Atividade 1 – Primeiro ano	8
Atividade 2 - Segundo ano	15
Atividade 3 - Terceiro ano	20
Atividade 4 - Quarto ano	24
Atividade 5 - Quinto ano	26
Atividade 6 - Sexto ano	28
Atividade 7 - Sétimo ano	31
Atividade 8 - Oitavo ano	35
Atividade 9 - Nono ano	41
CONCLUSÃO	43
Referencial Bibliográfico	44
Sites de Acesso das Imagens	45

APRESENTAÇÃO

Desde que adquiri minha formação acadêmica como Nutricionista, em 2007 transitei em ambientes escolares. Devido a grande necessidade de profissionais da área da Nutrição nas escolas, para desenvolver ações relacionadas à alimentação, fui convidada inúmeras vezes para ministrar palestras sobre essa temática. Estes momentos em que estive presente nas escolas possibilitaram-me a constatação de que crianças e adolescentes escolares de fato necessitavam de intervenções nutricionais, pois me deparei com a presença do Sobrepeso e de outras doenças correlatas prejudiciais à saúde dos indivíduos.

Já como aluna do Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, surgiu o interesse de elaborar um produto, junto à orientadora, que criasse subsídios que auxiliasse os docentes no processo de ensino-aprendizagem sobre questões alimentares e a relação com as doenças, pois nem sempre há nas instituições de ensino um Nutricionista que os auxilie nesta tarefa.

O motivo que nos incentivou a desenvolver este projeto que visa à elaboração de um Guia Pedagógico para ser utilizado por professores do ensino fundamental surgiu ao observar, enquanto Nutricionista que ministrava palestras sobre Nutrição e Saúde em escolas, que os alunos não levavam lanches saudáveis para o ambiente escolar. Poucas crianças consumiam a merenda oferecida pela escola, que apresentava um cardápio elaborado por nutricionista com alimentos adequados a faixa etária dos alunos, além de grande parte dos alunos apresentarem excesso de peso corporal, principalmente àqueles que consumiam lanches pouco saudáveis.

INTRODUÇÃO

Pretende-se com este guia compartilhar com os professores do ensino fundamental, atividades diversificadas para incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Desta forma atendendo as propostas dos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997), quando sugerem que temas relevantes à saúde, dentre eles a alimentação, sejam trabalhados de forma transversal junto as disciplinas escolares.

Desenvolver as atividades propostas no guia pode ser uma forma de tornar o ensino sobre questões alimentares, mais prazeroso e significativo, pois envolve a brincadeira, a diversão, a música, a discussão de ideias e ao mesmo tempo, a construção de conhecimentos relevantes para a vida, pois a alimentação está presente no cotidiano de todas as pessoas.

O guia foi elaborado como forma de apoiar o trabalho docente tornando as aulas mais dinâmicas, sempre que se tenha o desejo de fomentar o tema alimentação saudável no ambiente escolar. Espera-se que o incentivo a adoção de hábitos alimentares saudáveis seja articulado nas escolas por estas pessoas tão especiais do cenário educativo: os professores.

Preparando a escola e professores para as atividades

Com base em leituras sobre os hábitos alimentares de crianças e adolescentes escolares, percebemos que muitos destes desconhecem grande parte dos legumes, verduras e frutas comercializados no Brasil. Por não conhecerem, não sabem a forma, tamanho, cor, textura, cheiro e sabor. Portanto, para tornar este trabalho mais significativo para os alunos, solicitamos ao orientador/coordenador pedagógico, apoiado por demais funcionários que estejam interessados em incentivar hábitos alimentares saudáveis na sua escola, que realizem a seguinte tarefa:

Solicite aos professores, alunos e pais que tragam o maior número possível de diferentes tipos de legumes, verduras e frutas. O orientador/coordenador pedagógico pode escrever em uma folha os nomes variados de legumes, verduras e frutas e distribuir aos participantes, solicitando que tragam estes em uma data determinada, de preferência no dia em que as atividades propostas neste guia sejam iniciadas nas turmas.

Reserve uma mesa na escola onde os vegetais possam ser colocados e nomeados. Este local poderá receber o nome de: CONHECENDO OS VEGETAIS DO NOSSO PAÍS: ALIMENTOS SAUDÁVEIS. Desta forma, quando os alunos iniciarem as atividades propostas terão a oportunidade de conhecer os vegetais que poderiam fazer parte da sua alimentação para que esta se torne mais saudável.

As turmas podem ser levadas uma a uma ao local e poderão visualizar os vegetais, além de proporcionar a eles a percepção das características destes alimentos. O professor poderá aproveitar este momento para discutir o assunto com os alunos, fazendo perguntas, tecendo comentários sobre estes alimentos e tornar a aprendizagem mais significativa. Como estes alimentos são perecíveis, sugerimos que ao término das atividades eles sejam utilizados para consumo na escola.

FUNDAMENTAÇÃO DO GUIA PEDAGÓGICO

As atividades pensadas para compor este guia foram elaboradas a partir de dois parâmetros. Inicialmente, por meio de uma revisão da literatura, especificamente em artigos científicos abrangendo o tema alimentação de escolares, que revelou na maioria dos estudos analisados, nas diferentes regiões do Brasil, hábitos e consumo inadequado de alimentos por crianças e adolescentes. De modo geral o público investigado apresentava baixo consumo de frutas, legumes e verduras, preferência por alimentos não saudáveis com excesso de açúcar e gorduras, omissão de refeições importantes, consumo de alimentos com excesso de sódio, hábito de comer assistindo televisão o que possivelmente leva ao consumo exagerado de alimentos, número significativo de escolares com Obesidade, entre outros problemas. Portanto, essas questões foram norteadoras para a construção das atividades do guia pedagógico.

Posteriormente, utilizamos o trabalho de Maranhão (2007) para compreender como crianças e adolescentes apresentavam-se em relação ao seu desenvolvimento cognitivo para brincadeiras e jogos, e assim analisar qual atividade seria a mais adequada para cada faixa etária. Com base nestas informações foi construído um quadro sobre essas características (Quadro 1).

Quadro 1: Características de crianças e adolescentes em cada faixa etária.

<i>Faixa etária</i>	<i>Desenvolvimento</i>	<i>Anos escolares</i>	<i>Atividades propostas no manual</i>
4-7 anos	Na fase dos quatro a sete anos os músculos responsáveis pela coordenação motora fina serão desenvolvidos, através de brincadeiras que sejam necessários picar papel, recortar, amassar, colorir etc. Os jogos também assumem um papel importante no desenvolvimento das crianças, pois são vistos com mais seriedade perante suas regras.	1º ano (5-6 anos)	Elaboração de máscaras de vegetais para colorir e recortar.
7-10 anos	Nesta fase o corpo vai ocupar um lugar de destaque em suas brincadeiras. Por meio da curiosidade será capaz de romper os esquemas já existentes, estará mais questionadora, gostará de desafios, de resolver situações problemas. A criatividade será sua principal característica nesta fase de desenvolvimento.	3º ano (7-8 anos)	Elaboração de jogo do mico com imagens de vegetais para colorir
		4º ano (8-9 anos)	Elaboração de caderno de receitas saudáveis
		5º ano (9-10 anos)	Elaboração de cartazes com o tema: "Meu corpo é o que eu como".
A partir de 11 anos	Na fase dos 11 anos em diante os jogos tornam-se ainda mais atraentes, pois os jovens adoram a sensação da conquista de algo novo e as atividades intelectuais vão atrair suas atenções. O jovem nesta fase já consegue analisar antes de agir, portanto discutir, pesquisar, estar em contato com o grupo, arriscar-se e os desafios dos jogos serão marcantes nesta fase. A expressão artística também é outra atividade que os atrairá e assim sua criatividade será estimulada.	6º ano (10-12 anos)	Elaboração de cardápio saudável
		7º ano (12-13 anos)	Brincadeira denominada "Batata quente saudável"
		8º ano (13-14 anos)	Brincadeira denominada "Mitos e Verdades sobre alimentação"
		9º ano (14-15 anos)	Atividade denominada "Compositor saudável", consiste na reinvenção de uma música.

Fonte: Maranhão (2007) adaptado pelas autoras.

Atividade 1 – Primeiro ano



Título: Máscara Saudável.



Público-Alvo: Alunos do 1º ano do ensino fundamental.



Introdução: a atividade consiste na elaboração de máscaras com desenhos de vegetais para colorir.



Tempo estimado de atividade:
1 aula.



Faixa etária dos alunos:
5 a 6 anos.



Material necessário:

- Cópias das máscaras (sugerimos uma folha mais dura ou cartolina cortada no tamanho de uma folha de ofício);
- Cola (sugestão 1);
- Cartolina (sugestão 1);
- Elástico, barbante ou fita para prender a máscara;
- Tesoura;
- Lápis de cor ou giz de cera para colorir;
- Frutas para a salada de frutas (sugestão 2);

Como fazer:



Passo 1: o professor deve tirar cópias das máscaras (anexo 1) de acordo com o número de alunos e distribuir uma para cada aluno. Peça a eles que pintem as máscaras e em seguida recortem. Quando terminarem de recortar prenda o elástico (barbante ou fita) e a máscara estará pronta.

Passo 2: peça aos alunos que coloquem as máscaras. Convide-os para cantarem uma música que geralmente é cantada pelas crianças na escola na hora do lanche (Música1), porém substituindo algumas palavras, de forma que a música estimule o consumo de vegetais. Cante mais de uma vez e se possível forme uma roda com os alunos para que este momento seja agradável. No final sirva a salada de frutas (sugestão 2).

Exemplo da música:

Os legumes, os legumes, vou comer, vou comer...
Pra ficar saudável, pra ficar saudável e crescer, e crescer!
As verduras, as verduras, vou comer, vou comer...
Pra ficar saudável, pra ficar saudável e crescer, e crescer!
As frutinhas, as frutinhas, vou comer, vou comer...
Pra ficar saudável, pra ficar saudável e crescer, e crescer!



Sugestão 1: as folhas de xerox, após serem pintadas podem ser coladas na cartolina e em seguida recortadas.

Sugestão 2: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas que poderá ser consumida ao término da atividade.



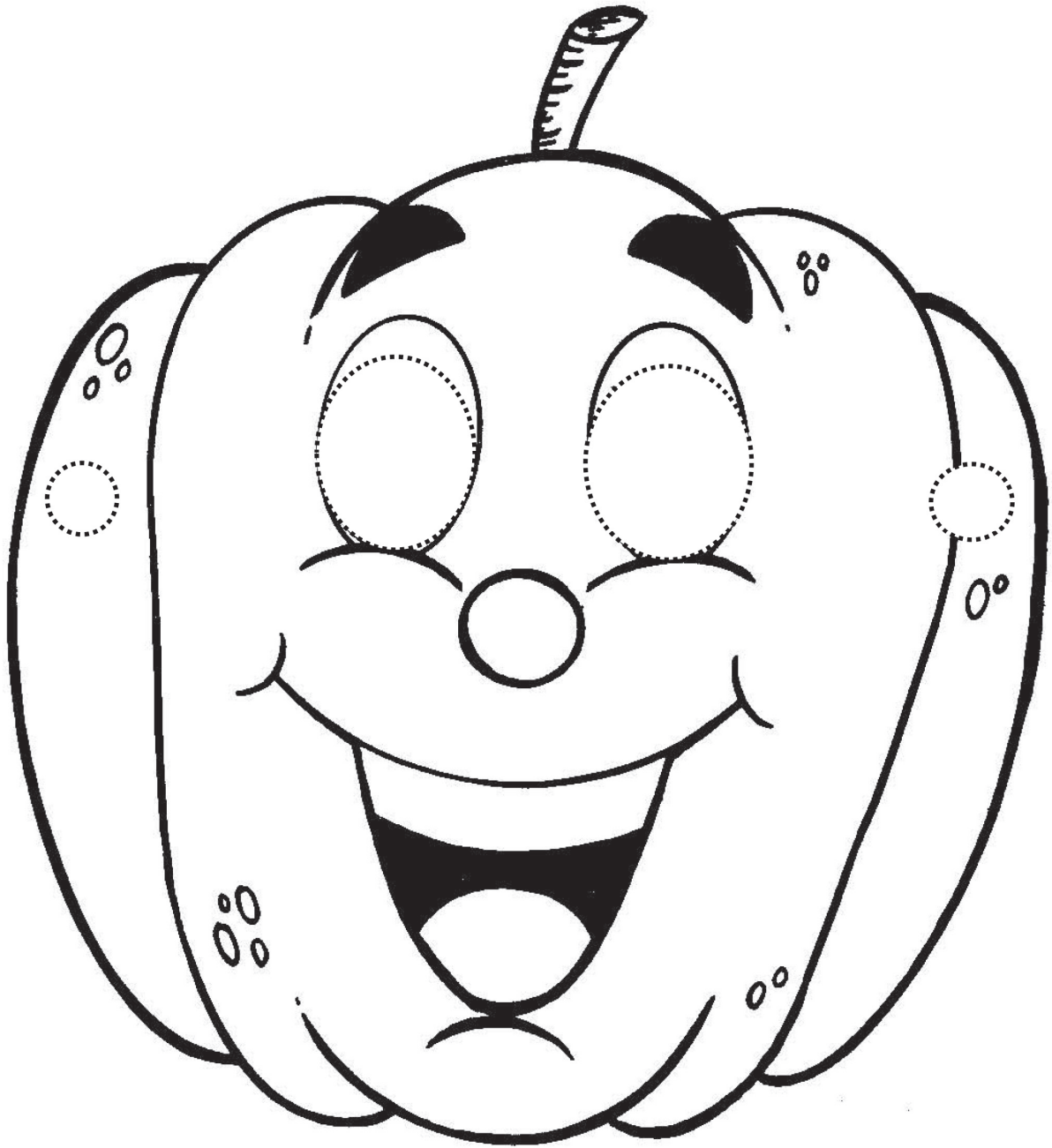
Material de apoio: para enriquecer a atividade, o professor pode optar por acessar os vídeos intitulados: "A MÚSICA DAS FRUTAS" e "DESENHO ANIMADO EDUCATIVO V" e passar para os alunos. Os vídeos mostram imagens de legumes, verduras e frutas e através da música estimulam o consumo destes alimentos saudáveis.

Sites de acesso:

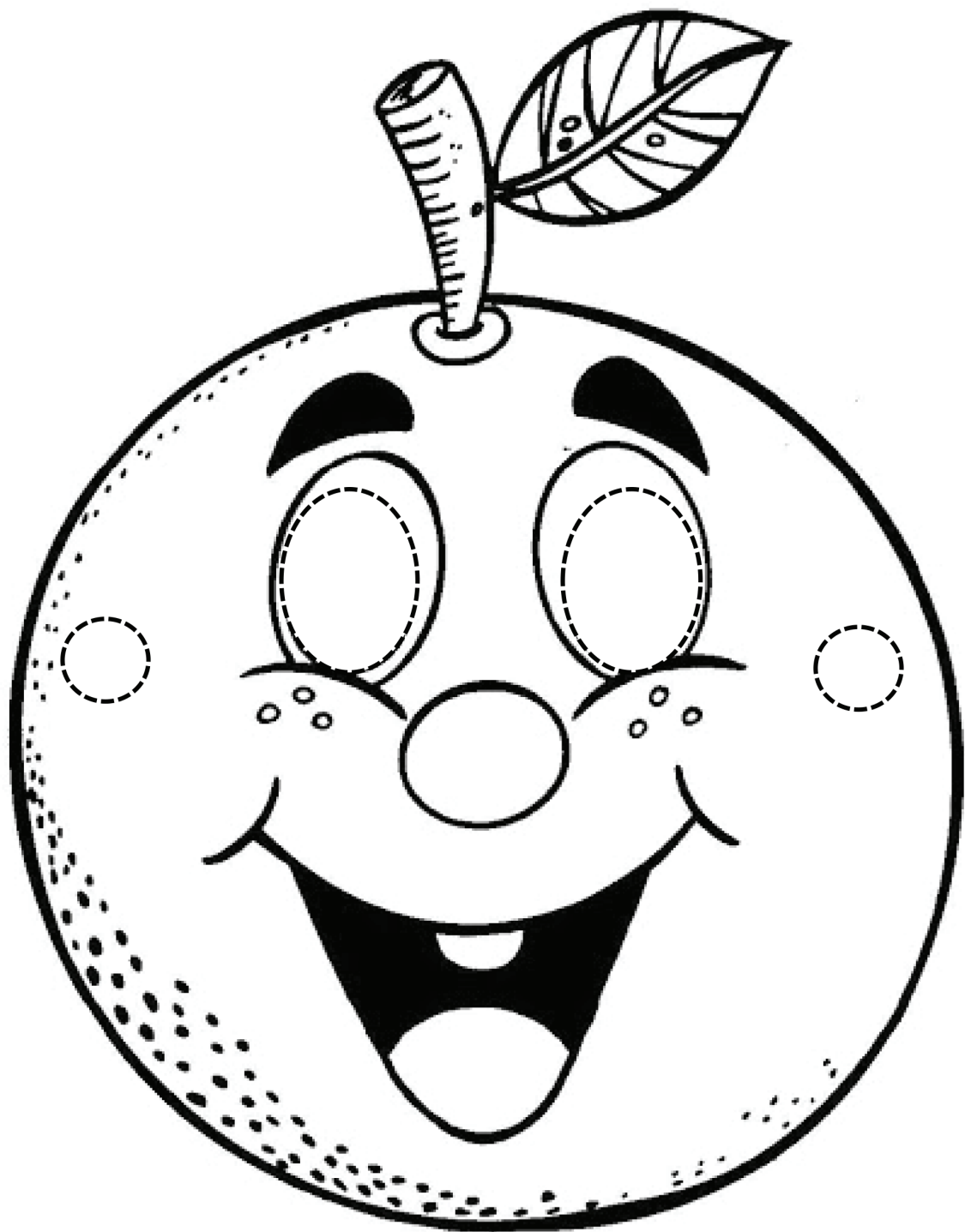
A MÚSICA DAS FRUTAS: <https://www.youtube.com/watch?v=x3ZFTkfUWz4>

DESENHO ANIMADO EDUCATIVO V: <https://www.youtube.com/watch?v=EhcFfinwDWg>

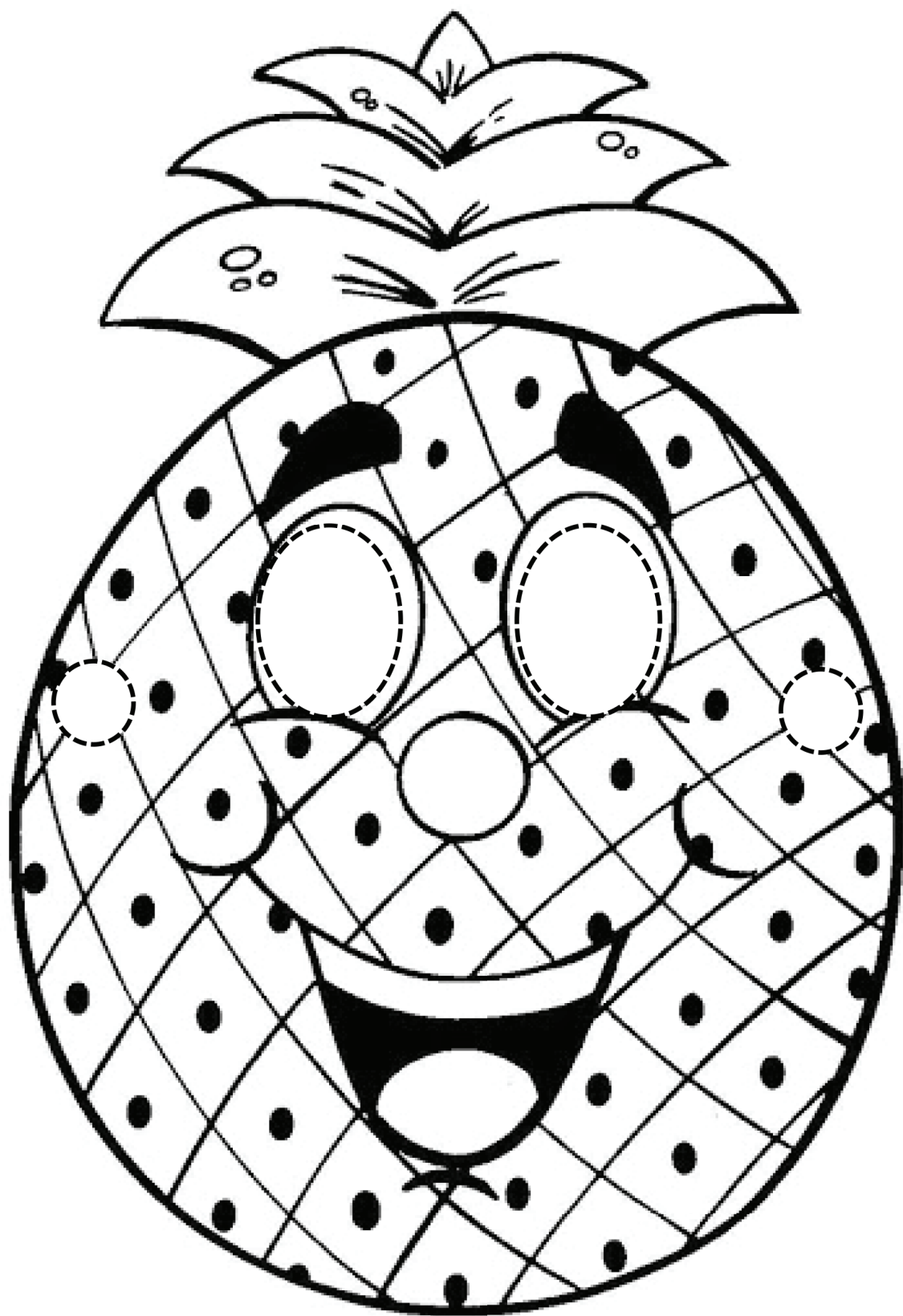
AS FRUTAS DAS MÁSCARAS SÃO: Abóbora; Laranja; Abacaxi; Morango; Maçã.



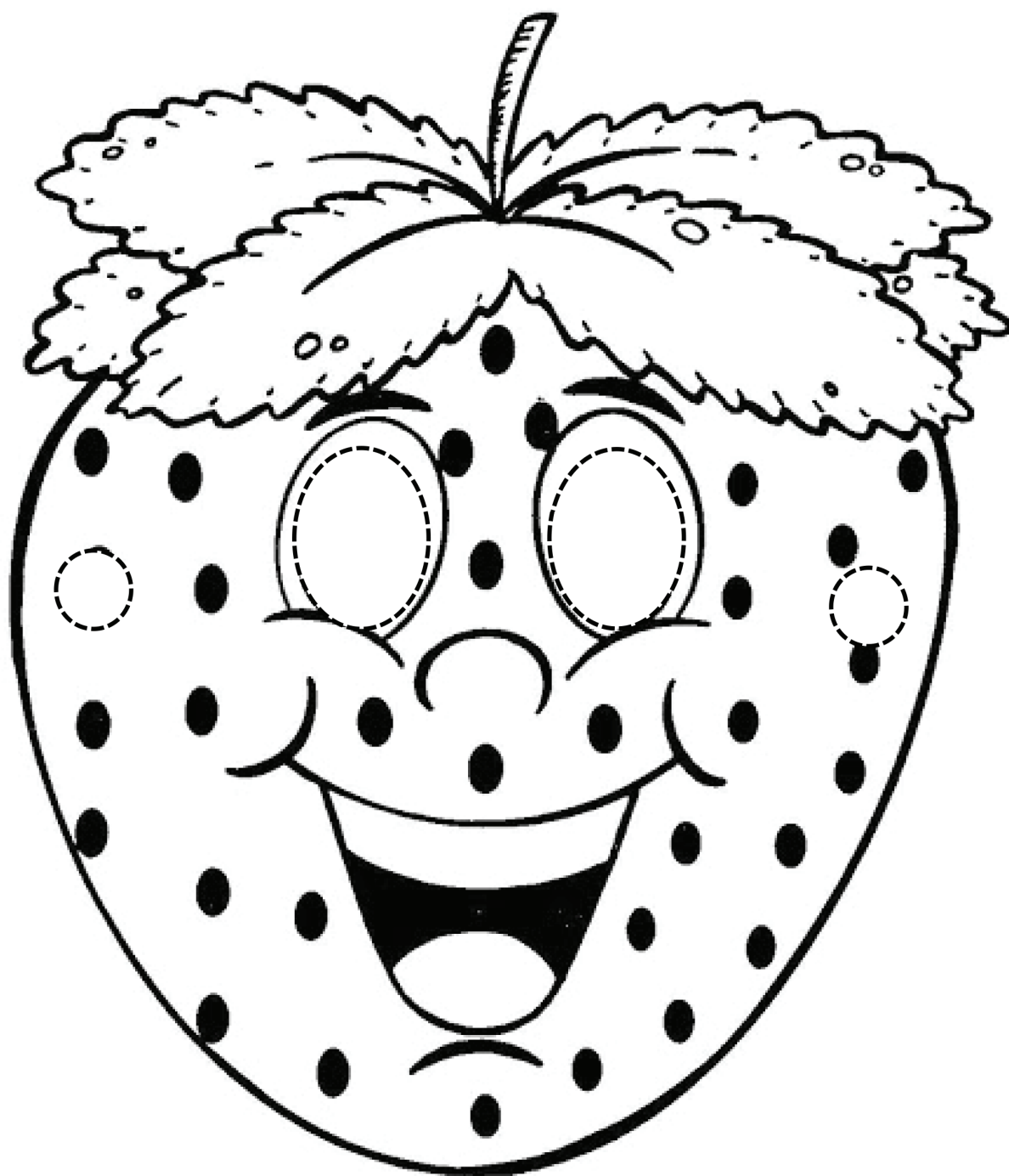
Abóbora



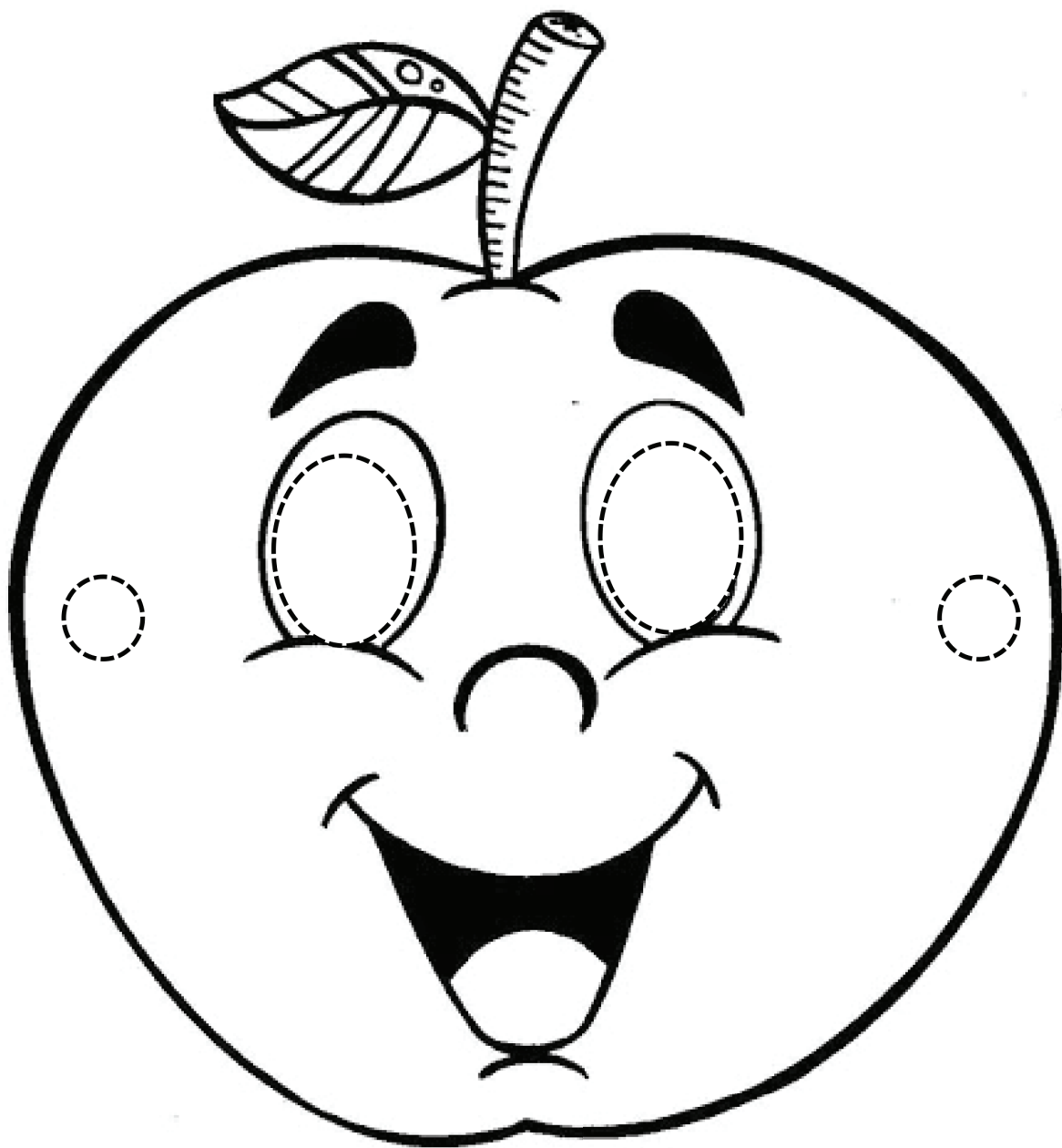
Laranja



Abacaxi



Morango



Maçã

Atividade 2 - Segundo ano.



Título: Jogo Memorizando Alimentos Saudáveis.



Público-Alvo: alunos do 2º ano do ensino fundamental.



Introdução: a atividade consiste na elaboração de um jogo da memória com imagens de frutas, legumes e verduras.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Faixa etária dos aluno: 6 a 7 anos



Material necessário:

- Cópias do jogo da memória;
- Cartolina;
- Tesoura;
- Lápis de cor ou giz de cera para colorir;
- Cola;
- Contact (sugestão 1);
- Frutas para a salada (sugestão 2).



Como fazer:

Aula 1: peça aos alunos que realizem uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet e escrevam no caderno 20 nomes de frutas, 10 nomes de legumes e 10 nomes de verduras. Dentre os alimentos consultados peça que circulem os alimentos que comem e contem quantos alimentos foram circulados e quantos não foram e tragam para a próxima aula. No final eles poderão perceber como está o seu consumo de acordo com o número de nomes que circularam. O professor deve tirar cópias do jogo da memória (anexo2) de acordo com o número de alunos para entregar na próxima aula.

Aula 2: discuta com os alunos o resultado da consulta e como está o consumo destes alimentos por eles. Em seguida distribua as xerox, peça que pintem as imagens, cole as folhas na cartolina, recortem na linha pontilhada e o jogo estará pronto. Peça aos alunos que formem duplas ou trios e brinquem com o jogo da memória. Ao final da atividade, sirva a salada de frutas.



Sugestão 1: para aumentar a durabilidade do jogo da memória sugerimos que as folhas após serem pintadas podem ser revestidas com contact.

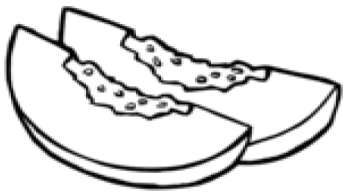
Sugestão 2: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas, onde as frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas que poderá ser consumida ao término da atividade.

Material de apoio: para enriquecer a atividade, o professor pode optar por acessar o vídeo intitulado: "ANA E AS FRUTAS" e "A HORTA DO TIO ARI" e passar para os alunos assistirem. O vídeo narra a história de uma menina que aprendeu a experimentar as frutas e acabou gostando.

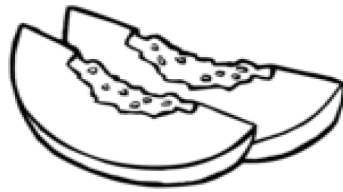
Sites de acesso:

ANA E AS FRUTAS: https://www.youtube.com/watch?v=img_qOvUklo

A HORTA DO TIO ARI: <https://www.youtube.com/watch?v=QYt10yd2TiQ>



MELÃO



MELÃO



MAÇÃ



MELANCIA



MELANCIA



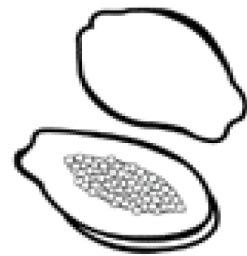
MAÇA



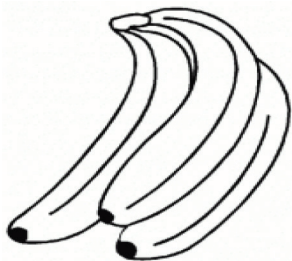
ABACATE



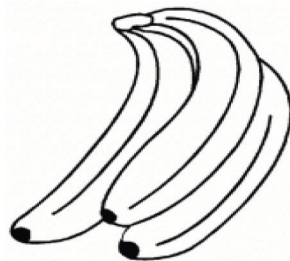
ABACATE



MAMÃO



BANANA



BANANA



MAMÃO



COUVE FLOR



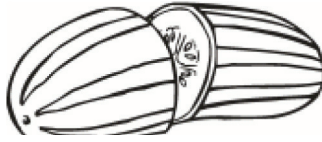
COUVE FLOR



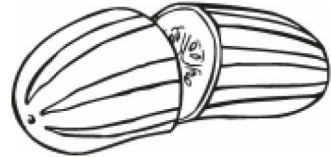
BRÓCOLIS



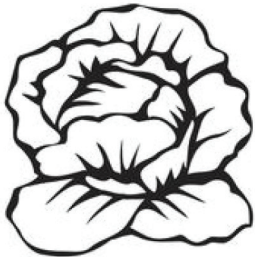
BRÓCOLIS



PEPINO



PEPINO



ALFACE



ALFACE



BETERRABA



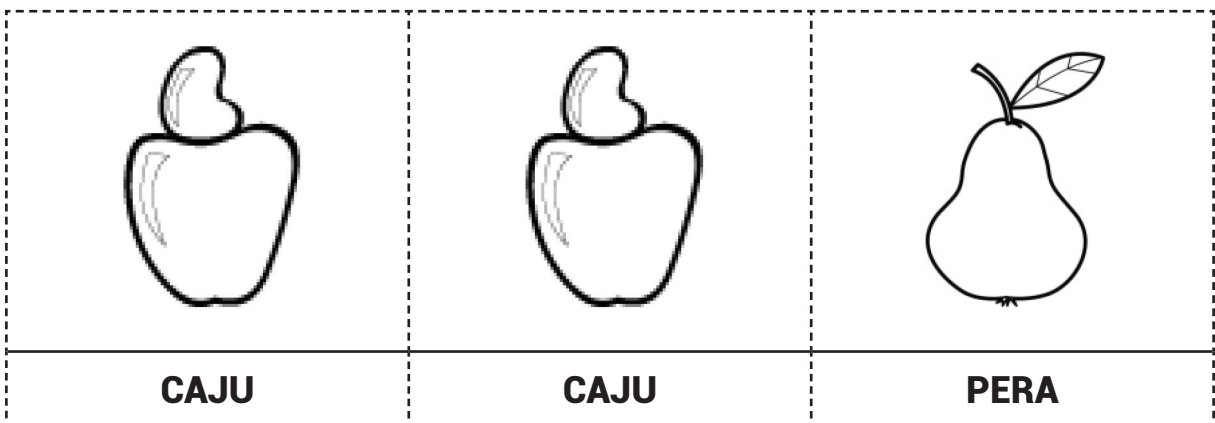
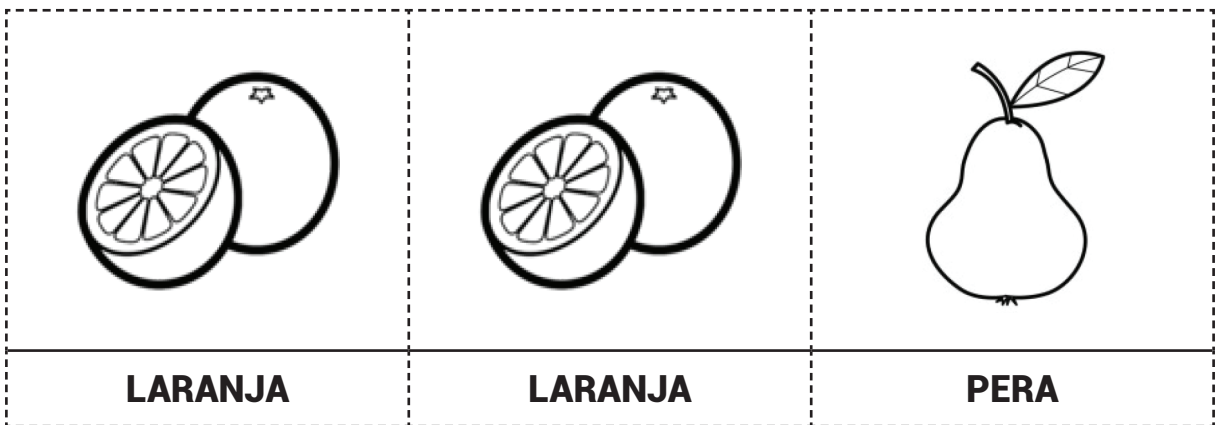
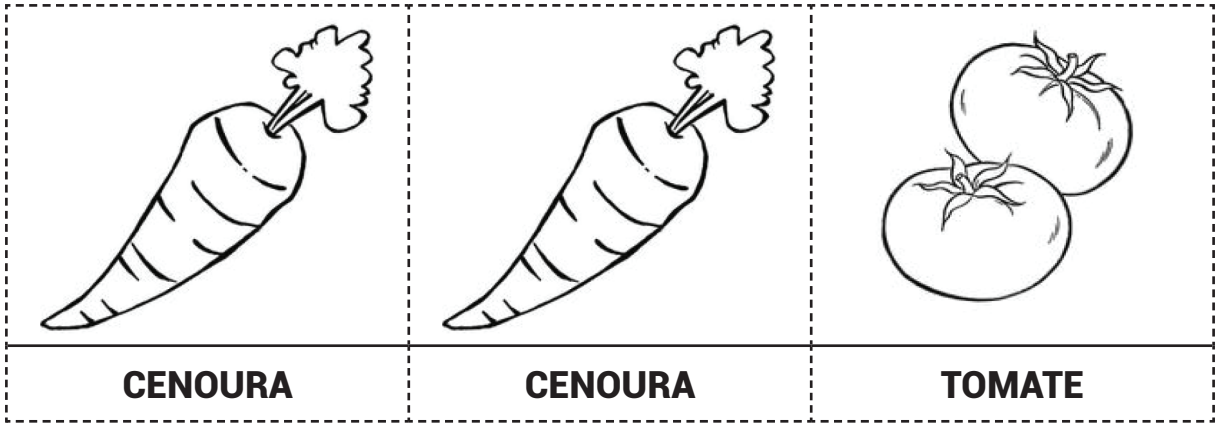
REPOLHO



REPOLHO



BETERRABA



Atividade 3 - Terceiro ano.



Título: Jogo Mico Não Saudável



Público-Alvo: alunos do 3º ano do ensino fundamental.



Introdução: a atividade consiste na elaboração de um jogo semelhante ao jogo do mico preto, com imagens de alimentos saudáveis que formam pares e uma carta de alimentos não saudáveis que corresponde ao mico.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Faixa etária dos alunos: 7 a 8 anos.



Material necessário:

- Cópias do jogo Mico não saudável;
- Cartolina;
- Cola;
- Tesoura;
- Lápis de cor ou giz de cera para colorir;
- Contact (sugestão 1);
- Frutas para a salada (sugestão 2);



Como fazer:

Aula 1: peça aos alunos que façam uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- Quais alimentos devem ser evitados, pois são considerados não saudáveis?
- Quais alimentos devemos comer diariamente, pois são alimentos saudáveis?
- Escreva no caderno o nome de alguns alimentos que aparecem nas propagandas de TV e em seguida observe se estes alimentos são saudáveis ou não.

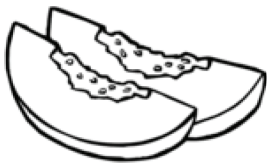
O professor deve tirar cópias do jogo (anexo 3) de acordo com o número de alunos para a próxima aula.

Aula 2: discuta com os alunos o resultado da consulta que realizaram. Distribua as cópias do jogo entre eles e peça que pintem as imagens, cole na cartolina, recortem na linha pontilhada e o jogo estará pronto. Solicite aos alunos que formem duplas ou trios e brinquem entre si. Ao final sirva a salada de frutas.



Sugestão 1: para aumentar a durabilidade do jogo, sugerimos que as folhas após serem pintadas podem ser revestidas com contact.

Sugestão 2: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas que poderá ser consumida no término da atividade.



MELÃO



MELÃO



MAÇÃ



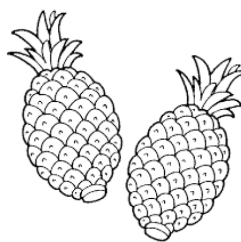
MAÇÃ



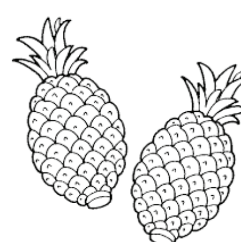
MELANCIA



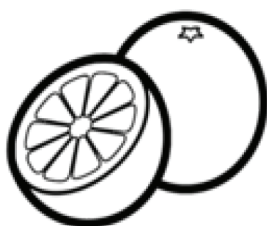
MELANCIA



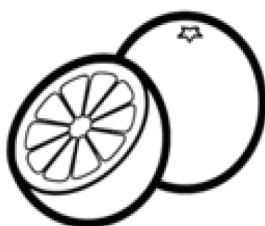
ABACAXI



ABACAXI



LARANJA



LARANJA



MAMÃO



MAMÃO



CENOURA



CENOURA



REPOLHO



REPOLHO



BETERRABA



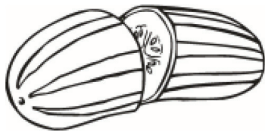
BETERRABA



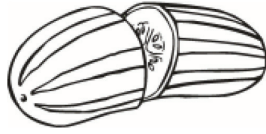
BRÓCOLIS



BRÓCOLIS



PEPINO



PEPINO



COUVE FLOR



COUVE FLOR



NÃO SAUDÁVEL

Atividade 4 - Quarto ano.



Título: Caderno de Receitas Saudáveis.



Público-Alvo: alunos do 4º ano do ensino fundamental.



Introdução: a atividade consiste na elaboração de um caderno contendo receitas saudáveis.



Tempo estimado de atividade: 3 aulas.



Faixa etária dos alunos: 8 a 9 anos.



Material necessário:

- Folha branca para elaboração da capa do caderno de receitas;
- Cópias das receitas que os alunos encontraram;
- Lápis, lápis de cor ou giz de cera (se optarem por desenhar os alimentos ao invés de colar);
- Tesoura;
- Cola;
- Grampeador;
- Frutas para a salada (sugestão);



Como fazer:

Aula 1: o professor deve pedir aos alunos que realizem uma consulta com seus familiares e em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- Quais alimentos meus avós comiam com mais frequência nas suas refeições?
- Quais alimentos meus pais comiam com mais frequência nas suas refeições?
- Quais alimentos eu como com mais frequência nas minhas refeições?
- Quais são os alimentos saudáveis que podemos comer diariamente?
- Quais são os alimentos que devemos evitar, pois são considerados não saudáveis?
- Quem come de forma mais saudável: meus avós, meus pais ou eu?

Em seguida o professor deve solicitar aos alunos que realizem uma busca por receitas de familiares que apresentem frutas, legumes e/ou verduras nos ingredientes e tragam também para a próxima aula. Devem trazer também recortes de frutas, legumes e verduras para confeccionar a capa do caderno de receitas. Podem utilizar outros materiais que desejarem para enriquecer a confecção da capa, por exemplo: fita, letras de EVA, tecido, botão, e etc. Ou seja, o aluno ficará livre para criar a sua capa com diferentes materiais.



Aula 2: discuta com os alunos sobre a consulta que realizaram. Em seguida o professor deverá distribuir uma folha branca para os alunos confeccionarem a capa do caderno de receitas. Enquanto os alunos elaboram a capa, o professor deve recolher todas as receitas trazidas por eles e selecioná-las. O número de receitas que vão fazer parte do caderno será determinado pelo professor, sendo que, devem ser excluídas receitas que não apresentam frutas, legumes e/ou verduras nos ingredientes, pois o objetivo é construir um caderno com receitas saudáveis. Depois de selecionadas as receitas, o professor deve tirar uma cópia de cada receita selecionada para cada aluno para ser entregue na próxima aula. Se houver dificuldades em tirar cópias (xerox) o professor pode solicitar que os alunos copiem as receitas.

Aula 3: leve as cópias e entregue aos alunos, solicitando que utilizem a capa que pintaram para então construir o caderno de receitas. Em seguida sirva a salada de frutas (sugestão).

Sugestão: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas que poderá ser consumida no término da atividade.

Atividade 5 - Quinto ano.



Título: Meu corpo é o que eu como.



Público-Alvo: alunos do 5º ano do ensino fundamental.



Introdução: a atividade consiste na elaboração de cartazes que incentivam uma alimentação saudável como forma de evitar o sobrepeso e a obesidade.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Faixa etária dos aluno: 9 a 10 anos.



Material necessário:

- 2 cartolinas para cada grupo de alunos;
- Tesoura;
- Cola branca;
- Revistas, embalagens, rótulos, encartes de supermercados ou figuras de alimentos variados;
- Canetinhas de ponta grossa para escrever os cartazes;
- Frutas para a salada de frutas (sugestão 1);



Como fazer:

Aula 1: o professor deve pedir aos alunos que tragam para a próxima aula revistas, encartes de supermercados ou figuras de alimentos variados, principalmente imagens de alimentos que consomem no dia a dia. Deve solicitar também que realizem uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- 1- O que é a obesidade?
- 2- Citar alimentos que ajudam no aparecimento do sobrepeso e obesidade.
- 3- Citar alimentos que ajudam a manter o peso adequado e prevenir o sobrepeso e obesidade.
- 4- Citar algumas doenças que surgem (aparecem) por causa da obesidade.
- 5- Como podemos evitar a obesidade?

Aula 2: discuta com os alunos as questões da pesquisa. Divida a turma em grupos e distribua duas cartolinas para cada grupo. Peça aos alunos que recortem figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis que observaram na pesquisa. Em uma cartolina os alunos devem desenhar um contorno semelhante a um corpo com sobrepeso e ou obesidade (corpo 1) e na outra, um contorno semelhante a um corpo magro (corpo 2). Na cartolina do corpo 1 devem ser coladas figuras de alimentos que contribuem para o aparecimento desta, enquanto que na outra cartolina devem ser coladas figuras de alimentos que a previnem, ou seja, os alimentos saudáveis que contribuem para um peso adequado.



Sugestão 1: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas para ser consumida ao final da atividade.

Sugestão 2: escreva em uma folha branca palavras referentes ao tema estudado, de acordo com o número de alunos, de forma que cada aluno receba uma palavra. Exemplo: frutas, legumes, verduras, água, refrigerante, biscoito recheado, sal, chocolate, frituras, sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outros. Recorte as palavras, dobre e coloque-as dentro de um recipiente. Peça que cada aluno retire um papel e fale o que sabe sobre a palavra que foi sorteada para os demais alunos. Esta atividade será repetida até que todos os alunos tenham a chance de se expressarem oralmente.

Atividade 6 - Sexto ano.



Título: Cardápio Saudável.



Público-Alvo: alunos do 5º ano do ensino fundamental.



Introdução: atividade que consiste na elaboração de um cardápio contendo alimentos saudáveis nas seis refeições diárias.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Material necessário:

- Cópia do cardápio;
- Revistas, jornais, encartes de supermercado, livros e recortes de figuras de alimentos;
- Tesoura;
- Cola;
- Frutas para a salada de frutas (sugestão).



Como fazer:

Aula 1: o professor deve pedir aos alunos que façam uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- Alimentos que compõem uma dieta não saudável e que devem ser evitados;
- Alimentos que compõem uma dieta saudável;
- Quais alimentos podem ser consumidos em cada uma das seis refeições diárias: Café da manhã/ Colação ou pequeno lanche/ Almoço/ Lanche da tarde/ Jantar/ Ceia ou pequeno lanche, que tornam a nossa dieta saudável.

Peça aos alunos que tragam para a próxima aula revistas, jornais, encartes de supermercado ou livros, que tenham imagens de alimentos saudáveis que podem ser consumidos nas seis refeições diárias. O professor deve tirar cópias do modelo de planilha (anexo 6) de acordo com o número de alunos ou de duplas, se preferir.

Aula 2: discuta com os alunos o resultado da consulta realizada por eles. Em seguida o professor deve distribuir a cópia para os alunos ou duplas. Os alunos deverão colar figuras de alimentos que compõem uma alimentação saudável nos espaços referentes as refeições que devemos realizar diariamente. Se faltar figuras os alunos podem desenhar e colorir os alimentos. Ao término da atividade sirva a salada de frutas. Em seguida devem produzir individualmente uma redação com o tema: O QUE EU PRECISO MELHORAR NO MEU ESTILO ALIMENTAR PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.



Sugestão 1: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas para ser consumida ao final da atividade.

CARDÁPIO SAUDÁVEL
Café da Manhã
Colação/pequeno lanche
Almoço
Lanche da Tarde
Jantar
Ceia/pequeno lanche

Atividade 7 - Sétimo ano.



Título: Batata Quente Saudável.



Público-Alvo: alunos do 7º ano.



Introdução: atividade que consiste em uma brincadeira denominada batata quente.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Material necessário:

- 1 batata grande;
- Som portátil;
- Frutas para compor a salada de frutas (sugestão).



Como fazer:

Aula 1: o professor deve pedir aos alunos que realizem uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- O que é a Obesidade?
- Quais doenças podem aparecer devido a Obesidade?
- Quais são os alimentos que ajudam no aparecimento do sobrepeso ou Obesidade?
- Qual é a forma de tratamento do sobrepeso e da obesidade? Quais os benefícios?
- Quais alimentos ajudam a prevenir o sobrepeso e a Obesidade?
- O que significa refeição saudável?
- Como podemos evitar o sobrepeso e a Obesidade?

Aula 2: discuta com os alunos o resultado da consulta que realizaram. Em seguida peça a eles que sentem no chão formando uma roda. Coloque uma música para tocar e em seguida peça aos alunos que passem de mão em mão uma batata para o colega ao lado, e assim sucessivamente. Pare a música em dado momento e quem estiver com a batata na mão deverá responder uma pergunta (anexo 7). Repita a brincadeira até que se esgotem os números de perguntas. Os alunos que forem respondendo as perguntas podem se retirar da roda. No final da atividade sirva a salada de frutas (sugestão 1).



Sugestão 1: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas para ser consumida ao final da atividade.

Sugestão 2: durante a brincadeira, se surgirem perguntas e/ou dúvidas nos alunos sobre o tema trabalhado, sugerimos que o professor escreva essas perguntas e/ou dúvidas no quadro. Ao término da atividade, solicite aos alunos que busquem as respostas, consultando em livros, internet ou outro material informativo. Na aula seguinte discuta com eles os resultados encontrados.



Material de apoio: o professor pode passar para os alunos o filme intitulado "Wall-E" produzido pela Pixar Animation Studios. O filme mostra os efeitos de uma alimentação não saudável e a falta de atividade física em humanos, além de incentivar uma reflexão a cerca da quantidade de lixo gerado no planeta.

Anexo atividade 7

Perguntas:

1- Qual a definição de Obesidade?

R: Obesidade é uma doença caracterizada por um acúmulo excessivo de gordura no corpo de um indivíduo, sendo um fator de risco para a o aparecimento de uma série de doenças.

2- Cite pelo menos 2 doenças ou problemas de saúde que podem surgir devido a Obesidade.

R: Alguns exemplos: Diabetes; Hipertensão Arterial; Problemas Cardiovasculares; Dores e problemas nas articulações; Retenção de líquidos (inchaço).

3- Existe tratamento para o sobrepeso e obesidade? Quais os benefícios?

R: Sim. Os benefícios podem ser: a diminuição do peso corporal (emagrecer), evitar o aparecimento de outras doenças, adotar um estilo de vida e de alimentação mais saudáveis.

4- Cite 3 alimentos com grande quantidade de açúcar e que ajudam no aparecimento da sobrepeso e obesidade.

R: Alimentos com grande quantidade de açúcar. Alguns exemplos: Chocolates; Refrigerantes; Sorvete; Bolos e biscoitos recheados; Balas.

5- É somente o excesso de açúcar que contribui para o ganho de peso, ou seja, para engordar? O alimento gorduroso também é um problema?

R: Tanto o açúcar quanto os alimentos gordurosos contribuem para o ganho de peso, portanto devem ser evitados.

6- Quando comemos com frequência alimentos gordurosos estamos contribuindo para o aparecimento do sobrepeso e da obesidade. Cite 2 alimentos gordurosos que devemos evitar?

R: Alguns exemplos: Batata frita; Frituras; Linguiça; Bacon; Salsicha; Salame; Queijos amarelos; Empanados; Doces feitos com creme de leite ou leite condensado.

7- "Tanto os alimentos salgados como os alimentos doces industrializados podem conter sal." É verdade essa afirmativa? Cite 1 exemplo.

R: Sim. O sal (sódio) também está contido em alimentos doces. Alguns exemplos: Biscoitos recheados; Refrigerantes; Sucos industrializados adoçados (prontos para beber).

8- Evitar o sal é uma atitude saudável? Quais os benefícios em evitar alimentos com excesso de sal?

R: Sim. O sal não pode ser eliminado da alimentação, porém seu excesso pode causar sérios problemas de saúde. Alguns benefícios: evitar principalmente a Hipertensão Arterial; Cálculos renais; Retenção de líquidos.

9- Comer alimentos saudáveis ajudam a prevenir o sobrepeso e a Obesidade. Cite 2 exemplos de alimentos saudáveis que podemos comer diariamente no almoço e no jantar.

R: Alguns exemplos para almoço e jantar: Legumes; Verduras; Arroz e feijão juntos; Peixe; Azeite extra virgem; Frutas; Sucos naturais feito de vegetais e frutas frescas.

10- É correto afirmar que devemos evitar as guloseimas (doces em geral e chocolate) trocando-as por frutas, pois as frutas são alimentos saudáveis.

R: Sim. As frutas apesar de terem um sabor doce, o açúcar delas não é maléfico a saúde, por isso podem ser consumidas diariamente.

11- Porque não devemos comer assistindo TV?

R: Porque se comemos assistindo TV, não temos consciência ou não prestamos atenção na quantidade do que estamos comendo, por isso corremos o risco de comer mais do que precisamos. A hora de refeição deve ser focada nos alimentos, na mastigação, no sabor e na sensação prazerosa no ato de estar se alimentando.

12- Cite 2 benefícios ao se adotar uma alimentação saudável.

R: Controlar o ganho de peso; Evitar doenças; Adquirir mais saúde.

13- É correto afirmar que: “devemos fazer pelo menos cinco refeições ao dia, comer preferencialmente de 3 em 3 horas, sempre preferindo os alimentos saudáveis”?

R: Sim, pois o nosso organismo mantém o metabolismo (funcionamento) normal.

14- Cite 3 alimentos considerados saudáveis.

R: De um modo geral os alimentos saudáveis são: as frutas, os legumes, as verduras, o leite, a água, arroz e feijão, as proteínas magras (peixe, ovo, frango e carne vermelha), preparações com pouca gordura (grelhados, assados, refogados ou cozidos), temperos naturais, gorduras vegetais (azeite extra virgem, óleo de coco entre outros).

15- Cite 2 formas de evitar o sobrepeso e a obesidade.

R: Adotar uma alimentação saudável e fazer exercícios físicos diariamente, por 30 minutos.

Atividade 8 - Oitavo ano.



Título: Mitos e verdades sobre alimentação.



Público-Alvo: alunos do 8º ano do ensino fundamental.



Introdução: atividade que consiste em brincadeira de pique com momentos de informação.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas.



Material necessário:

- Cópias das perguntas;
- Folha de ofício branca;
- Frutas para salada de frutas (sugestão).



Como fazer:

Aula 1: o professor deve solicitar os alunos que realizem uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre 5 mitos que envolvem a alimentação. Também deve tirar cópias das perguntas (anexo) e respostas (anexo) e levar para a próxima aula, de acordo com o número de alunos, duplas ou grupos, como desejar.

Aula 2: o professor deve discutir com os alunos o resultado da consulta que realizaram sobre os mitos envolvidos com a alimentação. Distribua uma folha de ofício branca para cada aluno (dupla ou grupo) e peça que dividam a folha ao meio. Em seguida, deverá escrever em uma metade da folha a palavra MITO e em outra metade a palavra VERDADE. Em seguida, distribua a folha de xerox com as perguntas e peça aos alunos que façam uma leitura e respondam, se é mito ou verdade, de acordo com o que sabem sobre as questões. Dê um tempo para responderem. Ao terminarem as respostas, o professor deverá então ler uma a uma as perguntas e os alunos devem se posicionar levantando a folha (MITO ou VERDADE) de acordo com a sua opinião sobre qual seria a resposta correta para a pergunta em questão.



Sugestão 1: a atividade pode ser desenvolvida individualmente, em duplas ou em grupos. Se for Individualmente, uma sugestão seria o aluno levar para casa as perguntas e envolver a família ou redes de pesquisa, para responder as questões.

Sugestão 2: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas para ser consumida ao final da atividade.

Anexo 8 – Para os alunos: marque a resposta correta.

1- Ser magro é ser saudável?

Mito () Verdade ()

2- Uma mesma dieta serve para todas as pessoas?

Mito () Verdade ()

3- Faz mal pular o café da manhã?

Mito () Verdade ()

4- Somente as crianças precisam tomar leite?

Mito () Verdade ()

5- Pão engorda?

Mito () Verdade ()

6- Comer muito no jantar engorda?

Mito () Verdade ()

7- Ficar em jejum emagrece?

Mito () Verdade ()

8- Dividir as refeições durante o dia ajuda no emagrecimento?

Mito () Verdade ()

9- É bom fazer aquelas dietas que saem nas revistas?

Mito () Verdade ()

10- Dietas muito radicais realmente funcionam para emagrecer?

Mito () Verdade ()

11- A gordura deve ser excluída da dieta?

Mito () Verdade ()

12- Alimentos enlatados contêm mais sódio (sal)?

Mito () Verdade ()

13- Diet e light significam coisas diferentes?

Mito () Verdade ()

14- Adoçante pode ser consumido livremente e em grande quantidade?

Mito () Verdade ()

15- Tomar líquidos durante a refeição atrapalha a digestão?

Mito () Verdade ()

16- Mastigar bem ajuda na digestão?

Mito () Verdade ()

17- Pode-se ver TV, ler, estudar, ficar no computador, falar e mexer no telefone enquanto comemos?

Mito () Verdade ()

Anexo 8 – Respostas que podem ser utilizadas pelo professor:

1- Ser magro é ser saudável?

MITO. Não é só o peso que determina o estado de saúde. O principal fator que determina a saúde é o comportamento saudável que está relacionado a uma alimentação adequada, na prática de atividade física regular, associados ao bem estar mental, que juntos resultam na melhora da qualidade de vida.

2- Uma mesma dieta serve para todas as pessoas?

MITO. Cada pessoa é única e seus hábitos e corpo também, por isso cada um possui um gasto de energia diferente, que depende da sua idade, do sexo (feminino ou masculino), da prática de atividade física e do estado fisiológico. Isso faz com que cada indivíduo tenha necessidades nutricionais específicas, e por isso a dieta deve ser sempre individualizada.

3- Faz mal pular o café da manhã?

Verdade. O café da manhã serve para repor a energia que gastamos enquanto dormimos, depois de muitas horas em jejum. É uma importante refeição do dia, pois faz com que a pessoa tenha disposição para estudar, trabalhar e demais atividades.

4- Somente as crianças precisam tomar leite?

MITO. O leite é um alimento importante, fonte de cálcio e também de outros nutrientes que juntos são necessários em todas as idades (bebês, escolares, adolescentes, gestantes, mães amamentando, adultos e também os idosos).

5- Pão engorda?

MITO. O pão é um alimento que nos fornece energia e em quantidades certas, não engorda e faz bem para a saúde. O pão, o arroz, o macarrão, as batatas, a mandioca são alguns exemplos de carboidratos que estão na base da pirâmide alimentar e por isso devem ser consumidos em maiores quantidades do que os demais grupos de alimentos da pirâmide. Para que a dieta seja mais saudável em relação a esses alimentos (carboidratos), sempre que possível devem ser consumidos com grãos integrais (pão integral, arroz integral, biscoito integral etc).

6- Comer muito no jantar engorda?

MITO. Ter o hábito de comer muito, em qualquer refeição, é o que nos faz engordar. É importante fazer as 6 refeições no dia, distribuindo as calorias de forma adequada em cada refeição. De fato, à noite devemos fazer uma refeição mais leve, pois o nosso metabolismo está diminuído, porém devemos comer quantidades adequadas de comida em todas as refeições do dia para não engordar.

7- Ficar em jejum emagrece?

MITO. O jejum favorece o estoque de energia e não a degradação (queima) de energia. Somente depois de alguns dias em jejum é que o organismo começa a gastar a gordura acumulada. O jejum prolongado pode causar sérios problemas ao organismo, por isso o mais indicado para emagrecer é fazer seis refeições ao dia, comer moderadamente, preferindo sempre os alimentos saudáveis. Procure um nutricionista que é o profissional mais indicado para planejar uma alimentação saudável, adequada ao

bom funcionamento do organismo.

8- Dividir as refeições durante o dia ajuda no emagrecimento?

VERDADE. Fracionar (dividir) as refeições faz com que o cérebro receba sempre algum tipo de sinal de que estamos saciados, isso impede uma fome excessiva e que se coma mais que o necessário.

9- É bom fazer aquelas dietas que saem nas revistas?

MITO. As dietas divulgadas pelas revistas são geralmente muito restritivas e não fornecem todos os nutrientes que necessitamos. As dietas restritivas geram um estresse muito grande no corpo, favorecendo o chamado "efeito sanfona (emagrece/engorda)" após o fim da dieta.

10- Dietas muito radicais realmente funcionam para emagrecer?

MITO. As dietas radicais são muito restritivas e raramente fornecem todos os nutrientes para a manutenção da saúde corporal. Visam quase sempre um emagrecimento rápido, difícil de ser mantido e podem causar o efeito sanfona.

11- A gordura deve ser excluída da dieta?

MITO. Nenhum alimento precisa ser excluído totalmente da dieta, pois todos tem sua função no organismo. A gordura é importante para a proteção dos órgãos internos do corpo, manutenção da temperatura corporal e para a formação de nossas células, mas deve ser consumida moderadamente. Sempre que tiver dúvidas sobre o consumo de alimentos, procure um profissional adequado para orientá-los ao invés de excluir o alimento da dieta por conta própria.

12- Alimentos enlatados contêm mais sódio (sal)?

VERDADE. Os alimentos enlatados possuem conservantes que normalmente tem sódio. Em excesso o sódio pode aumentar a pressão arterial, causando o que se conhece por pressão alta. Leia sempre o rótulo dos alimentos para saber sobre a quantidade de sódio presente e escolha sempre os que apresentarem menores quantidades de sal.

13- Diet e light significam coisas diferentes?

VERDADE. Diet quer dizer que o alimento não contém algum nutriente específico. Por exemplo, o açúcar para diabéticos e o sódio para pessoas com pressão alta. Light significa que o alimento tem redução (diminuição) de algum nutriente, como carboidrato, gordura ou sódio.

14- Adoçante pode ser consumido livremente e em grande quantidade?

MITO. Possuem menos ou até nenhuma caloria, mas são substâncias difíceis de serem utilizadas pelo organismo e por isso devem ser consumidos em quantidades adequadas. Os adoçantes só devem ser utilizados se forem indicados por uma nutricionista ou médico.

15- Tomar líquidos durante a refeição atrapalha a digestão?

VERDADE. Tomar líquidos facilita na deglutição (ato de engolir), fazendo com que a pessoa coma mais do que precisa. O líquido em excesso também pode prejudicar a absorção dos alimentos e causar com o tempo, uma dilatação do estômago.

16- Mastigar bem ajuda na digestão?

VERDADE. A digestão dos alimentos não começa no estômago, como muitas pessoas pensam. A digestão começa na boca, com a mastigação e a saliva, portanto devemos mastigar bem os alimentos para facilitar a absorção no intestino.

17- Pode-se ver TV, ler, estudar, ficar no computador, falar e mexer no telefone enquanto comemos?

MITO. Se comemos prestando atenção em qualquer outra coisa que não seja na comida, não temos consciência ou não prestamos atenção na quantidade do que estamos comendo, por isso corremos o risco de comer mais do que precisamos. A hora da refeição deve ser focada nos alimentos, na mastigação, no sabor e na sensação prazerosa no ato de estar se alimentando.

Atividade 9 - Nono ano



Título: Compositor Saudável.



Público-Alvo: alunos do 9º ano do ensino fundamental.



Introdução: atividade que consiste na produção de uma música.



Tempo estimado de atividade: 2 aulas



Material necessário:

- Violão;
- Som portátil;
- Música: Não é proibido de Marisa Monte;
- Frutas para a salada de frutas (sugestão).

Como fazer:



Aula 1: o professor deve pedir aos alunos que façam uma consulta em jornais, revistas, livros ou internet, escrita no caderno para a próxima aula, sobre:

- Alimentos que compõem uma dieta não saudável e que devem ser evitados.
- Quais as doenças que estão relacionadas a uma alimentação não saudável?
- Alimentos que compõem uma dieta saudável e que podemos comer diariamente.

Em seguida solicite aos alunos que em casa, ouçam e escrevam em uma folha do caderno, a letra da música "NÃO É PROIBIDO" de Marisa Monte e tragam na próxima aula. O professor deve levar um som portátil e a música para tocar na próxima aula.

Aula 2: discuta o resultado da consulta realizada pelos alunos. Divida-os em grupos (máximo de 5 alunos por grupo) e com a letra original da música em mãos, peça aos alunos para destacar (grifar) as 15 palavras que se referem a alimentos. Em seguida o professor vai propor aos alunos que reescrevam a letra da música substituindo os alimentos que grifaram (não saudáveis) por alimentos saudáveis. Ao término coloque a música para que os alunos ouçam novamente junto à classe, propondo a eles que cantem a música com a letra nova que criaram para os demais colegas, até que todos os grupos se apresentem. A atividade fica bem divertida com o uso do violão, mas na falta deste, utilize a música original.



Sugestão: para complementar esta atividade, o professor pode solicitar a cada aluno que traga de casa uma ou mais frutas. As frutas trazidas pelos alunos podem ser utilizadas na produção de uma salada de frutas que poderá ser consumida no término da atividade.

Material de apoio: os alunos podem assistir um documentário brasileiro intitulado "Muito além do peso" da cineasta Estela Renner. O filme tem a duração de aproximadamente 1:24h e aborda o tema alimentação e seu impacto em relação as doenças em crianças e adolescentes, mostrando o quanto os alimentos industrializados podem ser prejudiciais. O documentário é chocante em relação a situação alimentar de crianças e adolescentes brasileiros.

Site de acesso:

MUITO ALÉM DO PESO: https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=rb-P-nk2ULA

CONCLUSÃO

Ao elaborar este guia pedagógico, teve-se como objetivo incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis nos alunos, por meio de atividades diversificadas desenvolvidas pelos professores. Afim de que eles possam construir conhecimentos sobre hábitos alimentares e a percepção de que para se ter uma vida mais saudável, faz-se necessário a preocupação com a qualidade da alimentação. Neste trabalho, foram escolhidos os professores para fomentar esta temática na escola, porém, dada a sua relevância, deve-se ter atenção especial de profissionais de saúde, da sociedade, mas principalmente dos pais, que serão eternamente responsáveis pelo processo educativo de seus filhos.

Percebe-se que atualmente ocorre um forte incentivo a uma alimentação primordialmente industrializada e pouco saudável. Este tipo de alimentação vem contribuindo maciçamente para aumento dos casos de sobrepeso e obesidade, tanto em crianças como em adolescentes. Se não houver uma mudança positiva em relação aos hábitos e a qualidade da alimentação, corre-se um enorme risco de desenvolver posteriormente outras doenças. Por isso, a alimentação é deveras importante em todos os âmbitos da sociedade, e principalmente na escola.

Portanto, disseminar conhecimentos que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis na escola, configura-se como uma atitude que os professores podem desempenhar para promover a mudança do cenário alimentar. Assim, espera-se que o guia pedagógico seja não somente um material de apoio aos professores quanto ao ensino, mas um instrumento de incentivo a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO:

ANGELIS, Rebeca Carlota de. A Importância dos Alimentos Vegetais na Proteção da Saúde. 2. edição. São Paulo: Atheneu, 2005. 317 p.

BANKREAD, Robin Rago et al. Nutrição Incrivelmente Fácil. Trad. de Isabel Cristina Fonseca da Cruz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. 369 p.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental: Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília: MEC/SEF, 1997. 126p.

CRUZ, Camila de Oliveira; SANTOS, Jéssica Mendonça dos; CARDOZO, Tatiana Silveira Feijó. Aplicação do Programa de Educação Nutricional: Sexta é dia de fruta? É sim senhor! Revista Rede de Cuidados em Saúde, v. 9, n. 3, p. 1-12, 2015.

FISBERG, Mauro. Atualização em Obesidade na Infância e Adolescência. São Paulo: Atheneu, 2005. 245 p.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10. edição. São Paulo: Roca, 2002. 1157 p.

MARANHÃO, Diva Nereida Marques Machado. Ensinar Brincando: a aprendizagem pode ser uma grande brincadeira. 4 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2007. 126 p.

TOASSA, Erika Christiane et al. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. Nutrire, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 17-27, dez. 2010.

SITES DE ACESSO DAS IMAGENS:

Máscara laranja: Adaptado

http://1.bp.blogspot.com/-FAgreRAJ3Sc/T5G_OMux8il/AAAAAAAAAQOI/ZdWZCMU-x10A/s1600/vol.+5_Page_024.jpg

Máscara morango: Adaptado

http://3.bp.blogspot.com/-lxs15pJvdJw/T5G_QqDjvvl/AAAAAAAAAQOg/wK-IS-IAOYMU/s1600/vol.+5_Page_027.jpg

Máscara abóbora: Adaptado

http://2.bp.blogspot.com/-6_i3yWdACUA/T5G_P42_qVI/AAAAAAAAAQOY/Wm0dT-7JeMnw/s1600/vol.+5_Page_026.jpg

Máscara abacaxi: Adaptado

http://1.bp.blogspot.com/-kQLp6Qt-ACw/T5G_PGTfXWI/AAAAAAAAAQOQ/zmOY-TLXyYo/s1600/vol.+5_Page_025.jpg

Máscara Maçã: Adaptado

http://1.bp.blogspot.com/-Qs9E9pEaPmc/T5G_NQ85TjI/AAAAAAAAQOA/rkFsL3W-M42A/s1600/vol.+5_Page_023.jpg

Melão:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://cdn3.colorir.com/desenhos/pintar/fatias-de-melao-colorear.jpg&imgrefurl=http://comida.colorir.com/frutas/fatias-de-melao.html&h=470&w=600&tbnid=o5YKnwm9nUw8-M:&docid=w7d-GyKurTmhhvM&ei=y3MnVrPyAYKfwgSppo3YDQ&tbnid=isch&ved=0CC0QMygDMAN-qFQoTCPOD8_S308gCFYKPkAodKVMD2w

Cenoura:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://2.bp.blogspot.com/-Kbjn6Y-zS8Wg/Uhz8sLVSaWI/AAAAAAAAASk/twAF09UNTas/s1600/desenho%252Bde-%252Bcenora%252Blegumes%252Bpara%252Bcolorir%252Bdesenhos%252Binfantil%252Bpintar.jpg&imgrefurl=http://desenhosinfantisparacolorir.blogspot.com/2011/05/desenhos.html&h=376&w=400&tbnid=JnRMcJIQNbvMrM:&docid=-v7wskVFA_Rg-dM&ei=dXAnVrTjLsiZwQsq07ugCg&tbnid=isch&ved=0CBMQMygQM-BA4ZGoVChMI9PGD3rTTyAIVyEyQCh2q6Q6k

Laranja:

<http://comida.colorir.com/frutas/as-laranjas.html>

Alface: <http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://colorirdesenhos.com/files/styles/categorias/public/desenhos/Couve.jpg%253Fitok%253DWri1Qobp&imgrefurl=http://colorirdesenhos.com/categorias/alimentos&h=111&w=111&tbnid=tYneL-BKmaWgRaM:&docid=hPAa0yIME0euaM&ei=1nInVtKpIYGFwgSE1rXoBA&tbnid=isch&ved=0CFkQMygnMCdqFQoTCNLsqlC308gCFYGcKAodBGsNTQ>

Abacaxi:

<http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://www.ibsistemas.com.br/infancia2/images/colorir/abacaxi.gif&imgrefurl=http://para-colorir.net/?s%3DABACAXI%26page%3D2&h=609&w=653&tbnid=5H-vXYEwulxxTM:&docid=jWMcx0t-NBKHfSM&itg=1&ei=MXUnVviYI8X6wQSXoIPQCQ&tbm=isch&ved=0CEEQMyg-M-D44yAFqFQoTCLj17p-508gCFUV9kAodF9AAmg>

Maçã:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://cdn2.colorir.com/desenhos/pintar/maca-grande_2.png&imgrefurl=http://comida.colorir.com/frutas/maca-grande.html&h=470&w=600&tbnid=aMygtf3v4NPURM:&docid=ROwucD46dNch-cM&ei=5HcnVteZGsGawgTYw4yACw&tbm=isch&ved=0CEAQMygQMBBqFQoTCNebpem708gCFUGNkAod2CEDsA

Melancia: adaptada

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://www.smartkids.com.br/content/coloring_pages/images/1132/original/melancia-1.png%253F1443672554&imgrefurl=http://www.smartkids.com.br/desenhos-para-colorir/frutas-melancia.html&h=870&w=558&tbnid=dacBM3n4kKycwM:&docid=IfrAkdV0LGkZd-M&ei=NXgnVt7VBceFwgTC4I7AAg&tbm=isch&ved=0CDMQMygDMANqFQoTCJ7E4I-808gCFceCkAodQrADKA

Mamão:

<http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://www.smartkids.com.br/uploads/imagens/desenhos-para-colorir/colorir-frutas-tn.gif&imgrefurl=http://www.smartkids.com.br/especiais/frutas.html&h=100&w=120&tbnid=Rz9INjvvlmyOiM:&docid=JS0CIB-lbB5VAM&ei=vngnVoaUK80DwgSp4IeYDA&tbm=isch&ved=0CDMQMygDMANqFQoTCIbrr9G808gCFcOBkAodKfABww>

Banana:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://img3.colorirgratis.com/um-cacho-de-bananas_499dacdd1183d-p.gif&imgrefurl=http://www.colorirgratis.com/desenhos-de-frutas-para-colorir_2.html&h=250&w=300&tbnid=fbMc6S-q1AHxKkM:&docid=qlsRmJ4yqRmN6M&ei=EnknVsvQIYqYwgSXza34Bg&tbm=isch&ved=0CGcQMygvMC9qFQoTCMuhrfm808gCFQqMkAodl2YLBw

Milho:

<http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://colorir.abccrianças.com/Imagens/milho.jpg&imgrefurl=http://colorir.abccrianças.com/galerias-desenhos-de-comida-para-pintar&h=987&w=800&tbnid=osAV2nlGjvdBqM:&docid=XOAw1nzTI8y-GKM&ei=YnknVtL-E8K6wAT8lpqWAQ&tbm=isch&ved=0CEwQMygUMBRqFQoTC-NK3sp-908gCFUIDkAodflsGFg>

Tomate:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://www.desenhospara-colorireimprimir.com/wp-content/uploads/2013/10/tomates.jpg&imgrefurl=http://www.desenhosparacolorireimprimir.com/desenhos-de-legumes-verduras-para-colorir-e-imprimir/&h=749&w=556&tbnid=sdYTAMz_Qk8tZM:&docid=hdhrQgLIWLM1xM&ei=m3knVvTEF4bAwATLmazYCQ&tbm=isch&ved=0CDAQMygAMABqFQoTCLT-zLq908gCFQYgkAodywwLmw

Pêra:

https://www.google.com.br/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRxqFQoTCLSBho2-08gC-FcMUkAodnHgE_g&url=http%3A%2F%2Fwww.pintarcolorir.com.br%2Fdesenhos%2Ffrutas-para-colorir%2F&bvm=bv.105454873,d.Y2l&psig=AFQjC-NG68yoVKyWilV6R_jcpFm42mbKawg&ust=1445514078259921

Caju:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com/-YsYEL3nkS-ME/Tvo2lyUhy4I/AAAAAAAAABnQ/2iPrxXY2gT8/s200/caju_tn.gif&imgrefurl=http://prazereducar.blogspot.com/2011/12/desenhos-letra-c.html&h=100&w=120&tbnid=n1luNW1W1bFliM:&docid=eabJMBz318F6oM&ei=s3onVtWuEYeJwgThsZewDA&tbn=isch&ved=0CDkQMygJMAIqFQoTCJXUiMC-08gCFYeEkAod4dgFvg

Couve flor:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com/-raoo3e-gO-Yw/T-jhzFK0Mtl/AAAAAAAAAdXg/yzXnYgTpQzs/s1600/desenhocouveflor.jpg&imgrefurl=http://desenhosparacolorir.blogspot.com/2009/03/legumes-e-verduras.html&h=1600&w=1572&tbnid=KlhEzd1sqZgZsM:&docid=RpYVxOcwWY_s7M&ei=_3onVqOqAcOawgSovqGICA&tbn=isch&ved=0CB4QMygDMANqFQoTCOOll-S-08gCFUONkAodKF8IlgQ

Brócolis:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://www.supercoloring.com/sites/default/files/styles/coloring_full/public/cif/2009/01/broccoli-2-coloring-page.gif&imgrefurl=http://www.supercoloring.com/pt/desenhos-para-colorir/brocolis&h=1500&w=1464&tbnid=WUt5j_EQ0NsADM:&docid=G2A4s4DjPqqcmM&ei=RXsnVua_N8icwgSIhJG4Bg&tbn=isch&ved=0CBsQMygAMABqFQoTCKb2_YW_08gCFUiOkAodCEIEZw

Pepino:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-AR0J-jPR7rCk/TIRBVYF4baI/AAAAAAAAAEDU/bTZoJhcS5sM/s1600/Pepino-2-550x265.gif&imgrefurl=http://blog-de-aprendizagem.blogspot.com/2011/08/desenhos-de-pepinos-para-imprimir-e.html&h=265&w=550&tbnid=90vXxCa-EnM-bxM:&docid=ZuMnCmK8uoeY0M&ei=cXsnVpb7JMGjwASfwJilDw&tbn=isch&ved=0CBwQMygBMAFqFQoTCNb36Jq_08gCFcERkAodHyAG8Q

Beterraba:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://cdn5.colorir.com/desenhos/pintar/beterraba.gif&imgrefurl=http://comida.colorir.com/verduras/beterraba.html&h=470&w=505&tbnid=dQLfwYI60r37RM:&docid=RtRjmysZwUbO-EM&ei=rXsnVtuoCcWpwgS824q4Aw&tbn=isch&ved=0CDAQMygAMABqFQoTCJuzm7e_08gCFcWUkAodvKOCNw

Repolho:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://cdn5.colorir.com/desenhos/color/201118/d9d0f2b88851fb7dd6d82029c98095c8.png&imgrefurl=http://galeria.colorir.com/comida/verduras/couve-pintado-por-repolho-609748.html&h=470&w=505&tbnid=8md5w278cpyWxM:&docid=MIPaiTA17pY3eM&ei=23snV-qyAD4KUwASn8p4Q&tbnid=isch&ved=0CB4QMygAMABqFQoTCOzZmM2_08gCFQIKkAodJ7kHAg

Refrigerante, batata frita e hambúrguer:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://img1.colorirgratis.com/5170f-1391fc27-p.gif&imgrefurl=http://www.colorirgratis.com/desenho-de-menu-completo-de-fast-food_10154.html&h=250&w=300&tbnid=eLJY2kO69OaWNM:&docid=UY4aQPWoBja5UM&ei=8H0nVvbINlq1wASNrYqwDA&tbnid=isch&ved=0CCYQMy-gLMAAtqFQoTCPad0svB08gCFYoakAodjZYCxg

Pizza:

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://images.clipartlogo.com/files/ss/thumb/452/45241597/cartoon-vector-outline_small.jpg&imgrefurl=http://pt.clipartlogo.com/premium/detail/illustration-of-cartoon-turtle_119187250.html&h=89&w=125&tbnid=lheUXEcWzhOKTM:&docid=w5ga-9bLVXVb3M&ei=3X8nVu-qNI8ilwgSXnaD4BA&tbnid=isch&ved=0CGAQMygIMCVqFQoTCKrwyrbD08gCFciSkAodlw4ITw

Guloseimas (adaptado):

http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-jIInd2ykH-Gjk/TonceerO8AI/AAAAAAAAAGJU/Gbs3j54gXtc/s1600/Xupa-Xupa-para-colorir.png&imgrefurl=http://blog-de-aprendizagem.blogspot.com/2011/10/imagens-de-doces-para-imprimir-e.html&h=480&w=478&tbnid=07wpdbS_QZUO4M:&docid=06b49v9gwn0XTM&ei=8IAnVtmbBcOhwgT0vpXoCQ&tbnid=isch&ved=0CDgQMy-gHMAAdqFQoTCNnTvbnE08gCFcOQkAoddF8FnQ

Abacate:

http://cdn3.colorir.com/desenhos/pintar/abacates_2.png