

7. ANEXO 1

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PROPOSTA CURRICULAR

7. 1. TEMA 1

O alimento e o desenvolvimento emocional

Este tema está relacionado com a percepção sensorial e as sensações de felicidade ao beber e comer; com as preferências alimentares e o significado social do alimento e da alimentação, com a imagem corporal, a auto-estima e as responsabilidades próprias das crianças.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Percepção Sensorial e o Prazer dos Alimentos:
 - ser capaz de identificar o sabor, olhar, tocar, examinar e sentir o aroma de vários tipos de alimentos e reconhecer aqueles que são importantes.
- Preferências Alimentares:
 - conhecer suas preferências alimentares e estar ciente das mesmas e de outras;
 - estar preparado para experimentar diferentes tipos de alimentos.
- Imagem Corporal:
 - saber apreciar as diferentes formas, tamanhos corporais e os diferentes tipos de pessoas.
- Significados Sociais da Alimentação, Estabelecendo e Preparando os Alimentos:
 - ser capaz de participar de refeições com outras pessoas;

- participar do preparo dos alimentos.
- Responsabilidades da Criança:
 - ser capaz de fazer escolhas diante das ofertas;
 - ser capaz de se alimentar de maneira independente.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Percepção Sensorial e o Prazer dos Alimentos:
 - ser capaz de distinguir o sabor particular de cada alimento (salgado, doce, azedo e amargo) e avaliar os vários sabores.
- Preferências Alimentares:
 - estar preparado para aumentar a aceitação de uma variedade maior de alimentos.
- Imagem Corporal:
 - considerar os diferentes modos de desenvolvimento físico;
 - respeitar os diferentes tamanhos e formas corporais.
- Sensações:
 - ser capaz de discutir suas emoções sobre a alimentação (comer e beber).
- Responsabilidades da Criança:
 - estar consciente da necessidade de dinheiro para a aquisição dos alimentos.

7.2. TEMA 2

Hábitos alimentares e influências sócio culturais

INFLUÊNCIAS SOCIOCULTURAIS

Este tema está relacionado com os valores e hábitos alimentares próprios e de outras pessoas; com a compreensão dos fatores que influenciam a escolha dos alimentos (individual, psicológico, ambiental e sócio cultural); com a identificação das diferenças de hábitos alimentares nos aspectos regional, cultural e religioso; com o conhecimento da história da alimentação e do alimento, dos padrões de refeições e suas tendências, tais como, os lanches e o vegetarianismo; com o conhecimento do equilíbrio do consumo alimentar e das normas e etiquetas para o comportamento alimentar.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Aquisição de Hábitos Alimentares:
 - descrever sozinho quais alimentos e bebidas que consomem.
- Diferenças de Hábitos Alimentares:
 - identificar o que o outro come ou bebe, seja ele da família ou não.
- Horário de Comer:
 - identificar quais os horários que as pessoas comem e bebem ao longo do dia.
- Ajustes Sociais:
 - respeitar as diferenças sociais que se caracterizam por diferentes comportamentos.
- Refeições e Lanches:
 - reconhecer a diferença entre uma refeição e um lanche;

- conhecer a diferença entre os alimentos do dia-a-dia e alimentos especiais (que não fazem parte da alimentação diária).
- Ocasões Especiais:
 - conhecer a ligação entre os alimentos especiais e as ocasiões festivas.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Hábitos Alimentares:
 - estar ciente das diferenças entre hábitos alimentares de outras pessoas e os seus próprios hábitos.
- Fatores Pessoais:
 - ter consciência de que alguns fatores pessoais influenciam na escolha dos alimentos.
- Fatores Regionais:
 - estar apto para identificar os diferentes hábitos alimentares regionais de seu país.
- Mudanças Históricas:
 - conhecer os hábitos alimentares de seus avós e compará-los com os seus.
- Ajustes Sociais:
 - identificar em seu próprio meio ambiente os diferentes ajustes sociais para o consumo de alimentos.
- Exemplos de Alimentos Diários:
 - reconhecer quantas vezes por dia comem e saber identificar quais são refeições e quais são lanches.

7.3. TEMA 3

Nutrição e saúde pessoal

Este tema está relacionado com o conhecimento: da relação entre alimentação e saúde, crescimento e atividade; dos nutrientes, suas funções e o valor nutricional dos grupos básicos de alimentos; das matérias-primas: legumes, tubérculos, raízes, cereais, vegetais, frutas, leite e derivados do leite, carne, peixe e gordura; do valor nutricional extra de alimentos: lanches, doces e bebidas; das recomendações diárias de alimentos, guias alimentares e refeições balanceadas; da saúde e equilíbrio corporal; e dos problemas relacionados com a dieta: sobrepeso; baixo peso; distúrbios alimentares; distúrbios metabólicos; cáries dentárias; doenças cardiovasculares; câncer; alergias a alimentos; doenças relacionadas com a desnutrição.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Alimentação e Saúde Pessoal:
 - conscientizar-se da necessidade do alimento para o crescimento, a saúde e a atividade;
 - identificar quais alimentos são importantes para seu crescimento e sua saúde (alimentos básicos).
- Alimentos:
 - reconhecer e classificar os diferentes tipos de alimentos e bebidas.
- Digestão:
 - saber que ele tem que cortar os alimentos em pedaços pequenos e mastigar muito bem para que a digestão seja facilitada.
- Saúde, equilíbrio corporal e prevenção:
 - relacionar a frequência da ingestão de alimentos diários com a cárie dental;

- relacionar a importância da higiene bucal para a saúde oral;
- admitir a importância do café da manhã para um bom começo do dia.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Alimentação, necessidades individuais e saúde pessoal:
 - perceber que cada indivíduo tem suas necessidades alimentares específicas;
 - perceber as necessidades individuais para alimentação e hidratação (peso, altura, idade e atividade).
- Nutrientes e Energia:
 - saber que os alimentos contêm nutrientes e fornecem a energia necessária para o crescimento e as atividades diárias.
- Alimentos:
 - entender porque certos alimentos são importantes para a saúde;
 - identificar os alimentos “extras” e suas funções;
 - identificar como diferentes os diversos tipos de bebidas.
- Digestão:
 - saber, através de experiências, que o estômago e o intestino fazem parte do sistema digestivo.
- Recomendações:
 - reconhecer que a variedade de alimentos é necessária para a saúde;

- perceber a necessidade da ingestão calórica para a atividade física.
- Saúde, equilíbrio corporal e prevenção:
 - conseguir explicar os efeitos de uma alimentação deficiente ou em excesso para a saúde.

7.4. TEMA 4

Produção de alimentos, processamento e distribuição

Este tema está relacionado com o conhecimento: da cadeia alimentar; da produção dos alimentos de origem vegetal e animal; da industrialização dos alimentos; com os fatores que influenciam a produção de alimentos; alimentos manufaturados e processamento (alimentos naturais, design dos produtos e biotecnologia); distribuição de alimentos no mundo; a política dos alimentos; implicações para o meio ambiente.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Produção de alimentos:
 - entender que todos os alimentos se originam de vegetais e animais.
- Indústria de alimentos:
 - entender que alguns alimentos são feitos ou transformados nas indústrias.
- Manufatura e Processamento de Alimentos:
 - entender que alguns alimentos necessitam ser preparados antes de serem consumidos;
 - saber que alguns alimentos se originam de uma matéria prima, ex.: o pão se origina do trigo.

- Distribuição de Alimentos:
 - perceber que os alimentos são produzidos em um local e transportados para os supermercados e lojas.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Produção de Alimentos:
 - identificar a origem de certos alimentos vegetais e animais;
 - descrever quais alimentos são de origem agrícola, pecuário e pesqueiro.
- Indústria de Alimentos:
 - identificar quais alimentos são produzidos nas indústrias.
- Processamento de Alimentos:
 - explicar quais os estágios de processamento: do trigo para farinha e da farinha para o pão;
 - perceber que determinados produtos são difíceis de serem relacionados com os ingredientes originais (matéria prima).
- Distribuição de alimentos e injustiças sociais:
 - perceber que os alimentos não são distribuídos igualmente no mundo e entender as razões disso.
- Aspectos Ambientais:
 - conseguir identificar os efeitos ambientais das embalagens de alimentos.

7.5. TEMA 5

Consumidor e aspectos alimentares

Este tema está relacionado com a qualidade dos alimentos; com venda, compra e os interesses do comprador e vendedor; com o planejamento e a compulsão para a compra; com o manuseamento do orçamento familiar; a influência da publicidade e do *marketing*; a função da embalagem, rótulos (rótulos enganosos e regulamentação) e as ofertas de alimentos das lojas, mercados e supermercados; com as implicações ambientais dos padrões atuais de consumo.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Oferta de alimentos nas lojas:
 - estar apto para identificar certas lojas como padarias ou açougues.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Desenvolvendo habilidades para comprar:
 - saber como fazer uma lista de compras e estimar o dinheiro necessário para a compra.
- Lojas de Alimentos:
 - identificar os diferentes tipos de lojas e os alimentos em oferta.
- Aspectos Ambientais:
 - saber o efeito das embalagens sobre o impacto ambiental.
- Rótulos de Alimentos:
 - identificar as informações básicas contidas nos rótulos, como consumir e prazo de validade.

- Influência dos anúncios:
 - estar apto para identificar os métodos publicitários de venda de produtos.

7.6. TEMA 6

Preservação e estocagem de alimentos

Este tema está relacionado com o ciclo, estoque e preservação dos alimentos; com a higiene e contaminação dos alimentos; uso de aditivos; alimentos irradiados; normas e regulação alimentar.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Ciclo dos Alimentos:
 - perceber que os alimentos possuem um ciclo natural de vida, que acabam estragando e que, se forem estocados de maneira adequada, esse ciclo pode ser maior.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Higiene:
 - entender as normas básicas de higiene no estoque de alimentos.
- Estoque de Alimentos:
 - saber como estocar diferentes tipos de alimentos.
- Alimentos e Embalagens:
 - entender quais embalagens podem ser usadas para preservar alimentos.

7.7. TEMA 7

Preparo de alimentos

Este tema está relacionado com a higiene pessoal, técnicas de cozimento, planejamento de processos, porções de alimentos, alimentação como um evento social ou celebração e segurança alimentar.

Tópicos para a faixa etária dos 4 aos 7 anos de idade

- Higiene:
 - entender que as mãos devem ser lavadas antes das refeições e antes de manipular os alimentos;
 - entender que frutas e vegetais frescos devem ser lavados e/ou descascados antes de comer.
- Sentando-se à Mesa:
 - estar apto para sentar-se de forma apropriada à mesa.
- Preparo de Alimentos:
 - aprender como fazer uma simples receita de preparo de alimento.
- Segurança:
 - aprender a ter atenção necessária na cozinha porque utensílios afiados são usados nas preparações.

Tópicos para a faixa etária dos 8 aos 10 anos de idade

- Preparo de Alimentos:
 - aprender como preparar sanduíches e refeições rápidas mais simples.

- Técnicas de cozimento:
 - conhecer técnicas simples de preparo dos alimentos.
- Leitura de receitas:
 - ser capaz de acompanhar receitas simples.
- Higiene:
 - compreender que as mãos e os utensílios de cozinha necessários precisam estar limpos antes de se iniciar o preparo dos alimentos.
- Segurança:
 - ser capaz de se comportar de forma segura durante as atividades de preparo de uma refeição.