

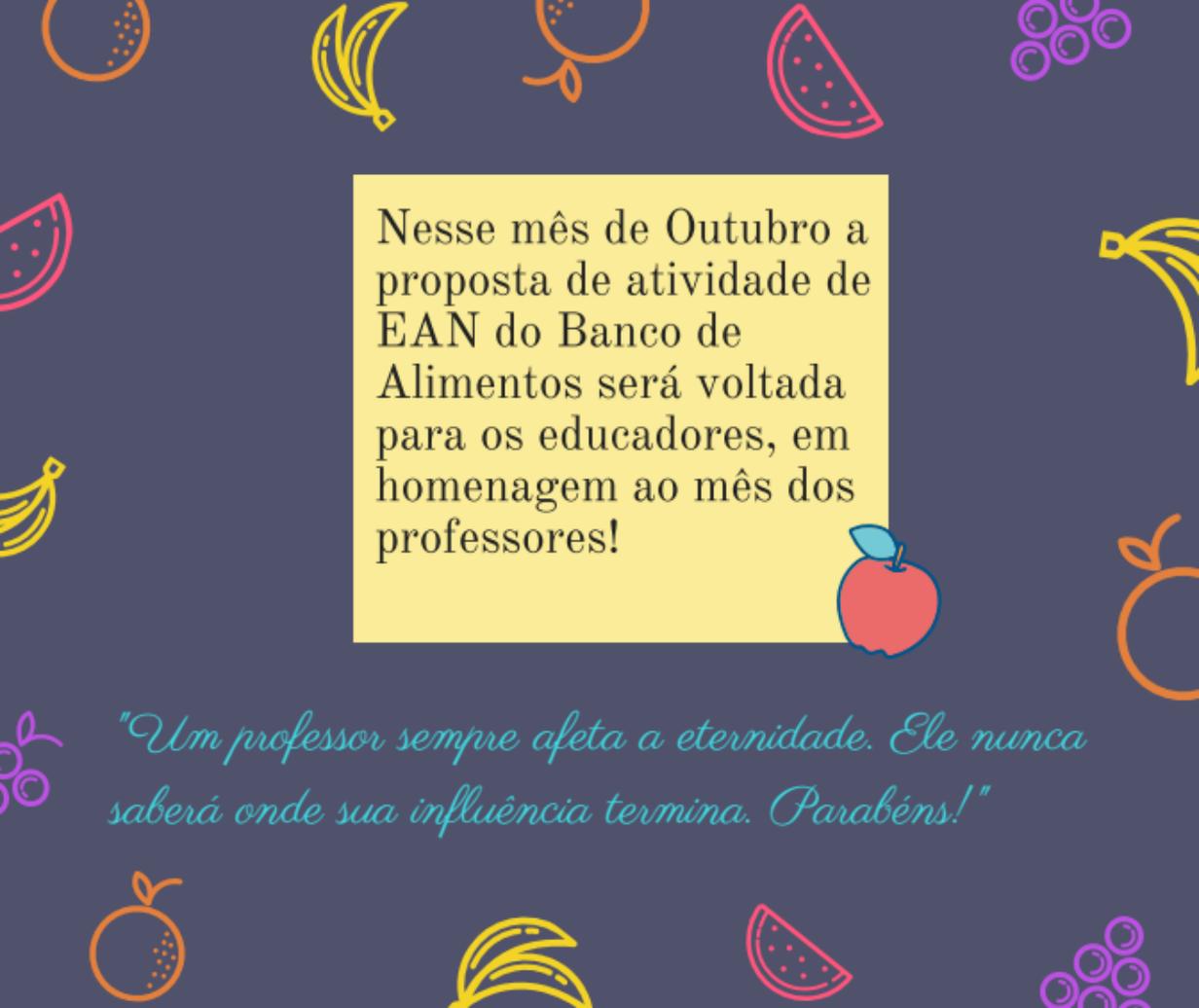
DESCOMPLICANDO EAN- OUTUBRO

Atividade

Formando hábitos alimentares saudáveis

teachers





Nesse mês de Outubro a proposta de atividade de EAN do Banco de Alimentos será voltada para os educadores, em homenagem ao mês dos professores!

"Um professor sempre afeta a eternidade. Ele nunca saberá onde sua influência termina. Parabéns!"

Atividade: Formando hábitos alimentares saudáveis

Público alvo: Educadores, coordenadores, diretores

Objetivo: Estimular os educadores a incentivar os alunos a formar hábitos alimentares saudáveis. Aumentar a motivação desses profissionais no trabalho, além de auxiliar a melhorar suas escolhas alimentares.

Materiais: Plaquinhas com as palavras "MITO" e "VERDADE", embalagens de alimentos industrializados ricos em gorduras, açúcar e sal, frascos vazios para colocar açúcar, óleo e sal, mural para expor os alimentos industrializados, alimentos in natura, recortes de alimentos, pratinhos, palito de picolés, recordatório 24h, slides sobre EAN, perguntas para mitos e verdades, dinâmicas.

Metodologia:

- 1) Organize um encontro com os educadores, coordenadores e diretores conforme a agenda dos mesmos;
- 2) Comece falando sobre o objetivo do encontro e a importância da realização de uma atividade de educação alimentar e nutricional;

3) Comunique que vai haver uma gincana durante o mês de Outubro e que ao decorrer do encontro eles vão ganhando pontos nas dinâmicas. Faça uma dinâmica rápida, e leia uma mensagem motivacional para iniciar a atividade de forma descontraída;

4) Construa uma lista de recordatório 24 horas e peça para que cada um escreva o que comeu no dia anterior em suas refeições;

5) Separe-os em grupo e peça para que cada grupo escolha um recordatório que na opinião deles é o menos saudável e peça para que um integrante do grupo leia para todos;

6) Após todos os grupos apresentarem o recordatório, fale sobre os benefícios de uma alimentação saudável e balanceada e mostre opções saudáveis e acessíveis de café da manhã, desjejum, almoço, lanche e jantar;

7) Mantenha os grupos e distribua plaquinhas de "mito" e "verdade" e faça a dinâmica dos mitos e verdades sobre a alimentação, monte perguntas comuns como: "Mito ou verdade: Comer banana diminui câibras?". Conforme for feita a pergunta peça para que o grupo levante a plaquinha correspondente e vá pontuando as equipes que acertarem, ao final o grupo que tiver mais acertos ganha;

Obs: Conforme for fazendo as perguntas, ao revelar a resposta correta comente rapidamente sobre.

8) Por último mostre o mural com os alimentos industrializados e as respectivas quantidades de sal, óleo e açúcar que contém em cada, você também pode mostrar opções saborosas e saudáveis de substituição para esses alimentos;

9) Ao final explique que a gincana irá continuar durante o mês, cada grupo terá que escolher alguma das atividades realizadas no encontro para replicar em sua turma com seus alunos, explique que o grupo que realizar mais atividades e de forma mais criativa ganhará mais pontos;

10) No final do mês some os pontos de cada grupo e anuncie o vencedor para toda a Instituição e premie os participantes.

Avaliação:

A avaliação pode ser feita por meio dos alunos, peça para que eles votem nas atividades que mais gostaram de participar e que acharam mais divertidas, dessa forma poderá também escolher o grupo que ganhará mais pontos.

Indiara Alves
Nutricionista
CRN1/11005

