

Projeto

Saber Comer é Saber Escolher

Guião de Aplicação para Profissionais



2

ÍNDICE

1 - O Projeto	6
2 - Destinatários	15
3 - Objectivos	23
4 - Metodologia	31
5 - Duração da implementação	22
6 - Materiais	22
7 - Parcerias	23
8 - Contactos	23

4

1. O Projeto

Este Projeto procura dar às crianças, referências que lhes permitam fazer escolhas mais informadas e saudáveis. Promove a associação entre hábitos alimentares e a prática de atividade física enquanto componentes fundamentais para um crescimento saudável e foi desenhado especificamente para crianças com idades entre os 3 e os 7 anos.

Da auscultação efetuada junto de diversos profissionais de educação, concluiu-se que a maioria das crianças apresenta pelo menos um dos seguintes comportamentos:

- Lanches com consumo elevado de snacks doces ou salgados e refrigerantes;
- Diminuto consumo de fruta no seu estado natural;
- Recusa ou dificuldades no consumo de peixe;
- Consumo insuficiente de hortícolas crus ou cozinhados.

Assim, foram criados 4 contos originais (refletindo cada um dos comportamentos identificados), bem como um conjunto de outras atividades lúdicas.

Sabendo-se que o perfil de muitos desses hábitos permanece durante a adolescência e idade adulta, procura-se intervir numa fase precoce, potenciando a mudança quer de um ponto de vista das escolhas alimentares, quer no que se refere à promoção de um estilo de vida ativo.

2. Destinatários

O Projeto Saber Comer é Saber Escolher dirige-se a docentes, enfermeiros/as com intervenção na área da saúde escolar e outros profissionais.

Nota: Todos os materiais associados ao projeto são disponibilizados gratuitamente pelo Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas (GS/CMO), mediante pedido.

6





7

3. Objetivos

Objetivo Estratégico:

Incentivar e apoiar o desenvolvimento de ações de promoção de escolhas alimentares saudáveis, por parte dos estabelecimentos de ensino.

Objetivo Geral:

Sensibilizar para a importância de uma alimentação que beneficie um crescimento saudável.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar um conjunto de atividades que facilite o desenvolvimento de uma atitude positiva face aos alimentos mais saudáveis;
- Promover a associação entre hábitos alimentares e a prática de atividade física enquanto componentes fundamentais para um crescimento saudável.



4. Metodologia

Este Projeto pode ser aplicado por docentes em funções nos estabelecimentos de educação pré-escolar, do ensino básico e outros profissionais.

Pretende-se que estes profissionais fiquem familiarizados com o Projeto Saber Comer é Saber Escolher, seus materiais e dinâmicas, e com as diversas metodologias de implementação numa lógica de autonomia pedagógica.

Cabe ao Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas o apoio técnico, logístico e supervisão do projeto, visando a melhoria contínua.

Este Guião visa contribuir para facilitar a implementação do Projeto Saber Comer é Saber Escolher junto das crianças e (quando se considere adequado) envolvendo as suas



famílias.

As dinâmicas de promoção da alimentação saudável e da atividade física regular (criadas ou adaptadas pelo Gabinete de Saúde), têm um cariz eminentemente lúdico, dadas as idades do grupo-alvo, e consistem em:

A. Jogo de Apresentação (escolha de um alimento)

Dinâmica de “quebra-gelo” que pode ser utilizada para introduzir o tema da alimentação de uma forma divertida.

10

- Material - Uma bola pequena (leve e fácil de agarrar)
- Duração (mínima aproximada) – entre 5 a 10 minutos
- Dimensão do grupo - Máximo de 25/30 crianças
- Local – Sala ou espaço exterior



- Instruções:

Com as crianças e os adultos dinamizadores dispostos em círculo.

O jogo inicia com um dinamizador a segurar a bola.

Diz o seu nome e algo de que gosta muito de comer. Deverá referir algo que não esteja associado a hábitos saudáveis (ex: gelado, gomas, chocolate, sobremesa).

Passa a bola a uma criança que diz o seu nome e o alimento de que gosta muito, e assim sucessivamente até completar todo o grupo.

Nota: As crianças tendem a imitar os adultos. Se dizemos que gostamos muito de fruta e legumes, tendencialmente irão reproduzir. Por outro lado, se falamos em doces, as crianças poderão ser mais genuínas e abordam desta forma alguns comportamentos alimentares que podem ser explorados por si só. Por exemplo: Será que devemos comer gelados todos os dias, ou só de vez em quando? Porquê? O que significa de vez em quando? Uma vez por semana?

11

B. Dinâmica sensorial (olfato e tato para identificar alimentos)

Esta atividade visa proporcionar uma experiência sensorial positiva entre as crianças e alguns alimentos: hortícolas e frutas.

- Materiais - hortícolas e frutas variadas; venda para os olhos.

12

Nota: Em diversas ocasiões foi solicitado que as crianças trouxessem um destes alimentos de casa, o que genericamente correspondia a um grande entusiasmo e curiosidade.

- Duração - entre 20 a 30 minutos.
- Dimensão do grupo - Máximo de 25/30 crianças
- Local - Sala.

- Instruções:

O conjunto de alimentos constituído por frutas e hortícolas são colocados numa caixa. As crianças ficam em círculo, sentadas no chão.

Venda-se uma das crianças, de seguida dá-se um alimento para que esta possa sentir e cheirar, tentando adivinhar do que se trata.

Nota: tendencialmente estes alimentos têm uma textura e cheiro agradáveis o que contribui para uma sensação positiva.



O grupo pode ajudar, dizendo a cor e para que serve (sopa, salada, etc.). No caso de a criança com a venda não conseguir acertar, o adulto poderá segredar ao ouvido para que assim possa acertar dizendo em voz alta para todo o grupo. De facto, o objetivo é proporcionar uma experiência positiva, e não o facto de acertar ou não no nome do alimento.

Esse alimento é passado a todas as crianças, estimulando assim os sentidos do tato e olfato.

Vendar a criança ao lado e repetir o mesmo processo com os outros alimentos.



C. Dramatização de contos acerca dos alimentos (características e funções dos alimentos)

Contar uma história tem um grande potencial pedagógico, sobretudo nesta faixa etária.

Contudo, não encontramos histórias sobre alimentos, que explicassem eficazmente a crianças entre os 3 e os 7 anos, o que acontece a curto prazo (naquele dia, ou seguintes), quando se consome determinados alimentos: por ex. pão e leite em vez de bolos e refrigerantes.

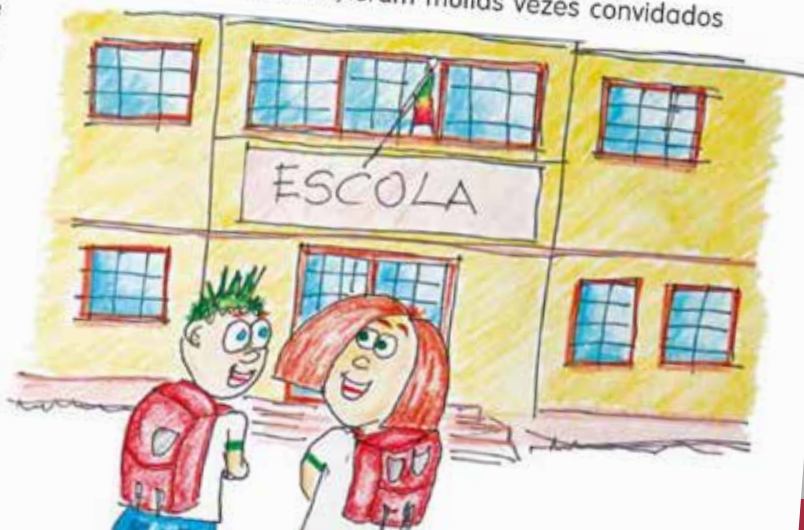
O efeito a longo prazo pode ser entendido pelas crianças como o que irá acontecer na semana seguinte. As consequências de um consumo alimentar desadequado ocorrem genericamente vários anos depois, contudo essa é uma noção bastante abstrata para as crianças com estas idades.

Assim, foram concebidos quatro pequenos contos infantis que espelham os quatro comportamentos alimentares que foram identificados como sendo críticos:

- Pequeno almoço/ lanches;
- Consumo de fruta no seu estado natural;
- Consumo de peixe;
- Consumo de hortícolas.

1. A Festa Perdida

Era uma vez duas crianças: a Lili e o Tomás. São muito simpáticas e muito divertidas e por isso têm muitos amiguinhos! São mesmo os mais populares da Escola Amarela, onde são colegas na mesma sala. Mas tinham outra coisa em comum: Não gostavam de fruta! Por isso eram conhecidos por Tomás não come Ananás e Lili não gosta de Kiwi. Como toda a gente gostava muito do Tomás e da Lili, eram muitas vezes convidados para as festas de anos de muitos meninos e meninas da Escola Amarela.



Para cada um destes contos foram criadas personagens: Zé Maria da Padaria, Lili não gosta de Kiwi; Vitinho não come Peixinho; Sara Valadas não gosta de Sopa nem Saladas, entre outros.

No final de cada história existe uma breve explicação para as crianças acerca da importância de um dado alimento, e uma outra, mais elaborada, dirigida aos dinamizadores do projeto.

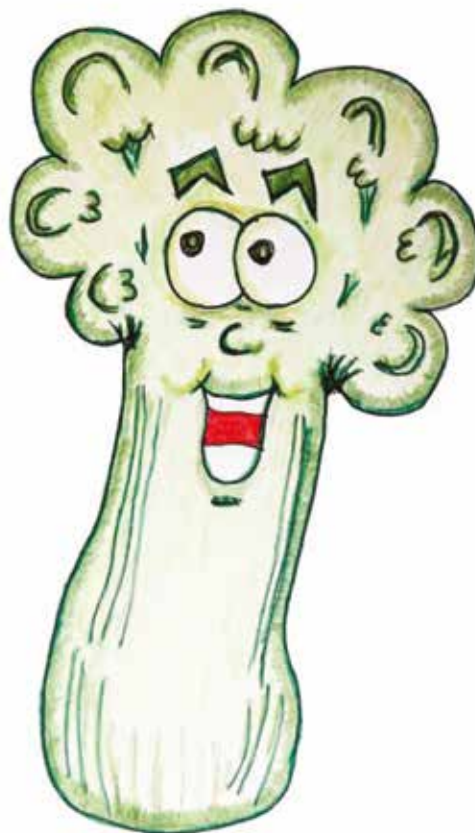
①. Impacto nas Crianças

Para os mais novos...

A "família" dos vegetais inclui as hortaliças (por exemplo couve e alface) e os legumes (por exemplo cenoura, tomate e beringela).

Devemos comer estes alimentos em sopas ou saladas, ao almoço e ao jantar, porque ajudam todo o corpo a funcionar bem, em especial a nossa barriga. Até mesmo as sandes podem ter uma folha de alface ou uma rodela de tomate.

Sabias que existem legumes muito diferentes ao longo do ano? Podes escolher e experimentar, fica tudo mais saboroso, colorido e saudável!



Breve explicação para educadores/as e pais:

As hortícolas (hortaliças e legumes) são alimentos extremamente ricos em vitaminas, minerais, fibras alimentares e água. Trata-se de alimentos com um elevado valor nutricional, sendo absolutamente fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo.

Por serem ricos em fibras alimentares, os hortícolas têm uma função benéfica no processo digestivo, intervindo designadamente ao nível da melhoria do trânsito intestinal e reduzindo a obstipação.

O consumo regular dos diversos alimentos deste grupo, contribui para a redução do risco de diversas doenças crónicas, tais como doenças cardiovasculares, excesso de peso, diabetes, alguns tipos de cancro, entre outras.

Para se obter um leque alargado de nutrientes, o consumo de hortícolas deverá ser o mais diversificado possível (preferindo os da época), dada a quantidade de nutrientes (vitaminas e minerais) que poderão ser fornecidos por estes alimentos, sendo que, tendencialmente, a cores diferentes correspondem nutrientes distintos.

As sopas, legumes cozidos ou salteados e as saladas, são bons exemplos que permitem o consumo de hortícolas com uma preparação e confeção simples. Quando o tempo de preparação é um problema, os hortícolas congelados e as saladas embaladas (estas tendencialmente mais caras) poderão ser uma boa alternativa que facilita a ingestão de nutrientes fundamentais para o estado de saúde.

Criadas as personagens, ilustrações e recorrendo à imaginação, foi possível transformar papel, cartolinas e lápis de cor em “fantoques” que representam cada personagem das histórias.

Quer a simplicidade das histórias, quer a elaboração dos fantoches, foram concebidas para permitir o envolvimento das crianças em todas as fases do projeto. Ou seja, poderá caber-lhes a elas a dramatização dos contos e a realização dos fantoches recorrendo a técnicas básicas de recorte, dobragem e pintura.

Quando criamos as condições para as crianças se envolverem estamos a assegurar que estão mais predispostas para escutar a nossa mensagem. Nestas condições facilita-se a interiorização de conceitos de alimentação saudável e o desejável aumento de escolhas saudáveis.

Nota: Instruções detalhadas para a conceção dos fantoches disponibilizadas no Caderno de Atividades.



E. Impacto nas Famílias

Uma das dificuldades mais recorrente, trata-se da comunicação com as famílias das crianças, dado o seu papel central na oferta alimentar dentro de casa.

Uma forma muito prática de dar algum retorno às famílias consiste na distribuição a cada criança de um “helicóptero”, facilmente construído com papel/cartolina.

18

Este “helicóptero” tem uma de quatro cores que representa um alimento diferente: amarelo (cereais/pão); verde (hortícolas/legumes); laranja (fruta); azul (peixe).

Ao chegar a casa as crianças poderão falar do alimento correspondente à “sua cor”, e que corresponde à respetiva história.



Este Projeto permite ainda adotar uma estratégia de sensibilização que parte das próprias crianças, que poderão representar as histórias e manobrar os fantoches em contexto de uma festa na escola. Nestas ocasiões, as famílias acorrem com muito mais facilidade, do que quando o convite é para uma ação de sensibilização acerca de alimentação saudável. Além disso, o emissor da mensagem são as suas crianças, o que aumenta a sensibilidade para a mensagem veiculada.

F. Gincana dos Alimentos

Esta atividade tem o objetivo de reforçar o papel da atividade física regular, para um crescimento saudável.

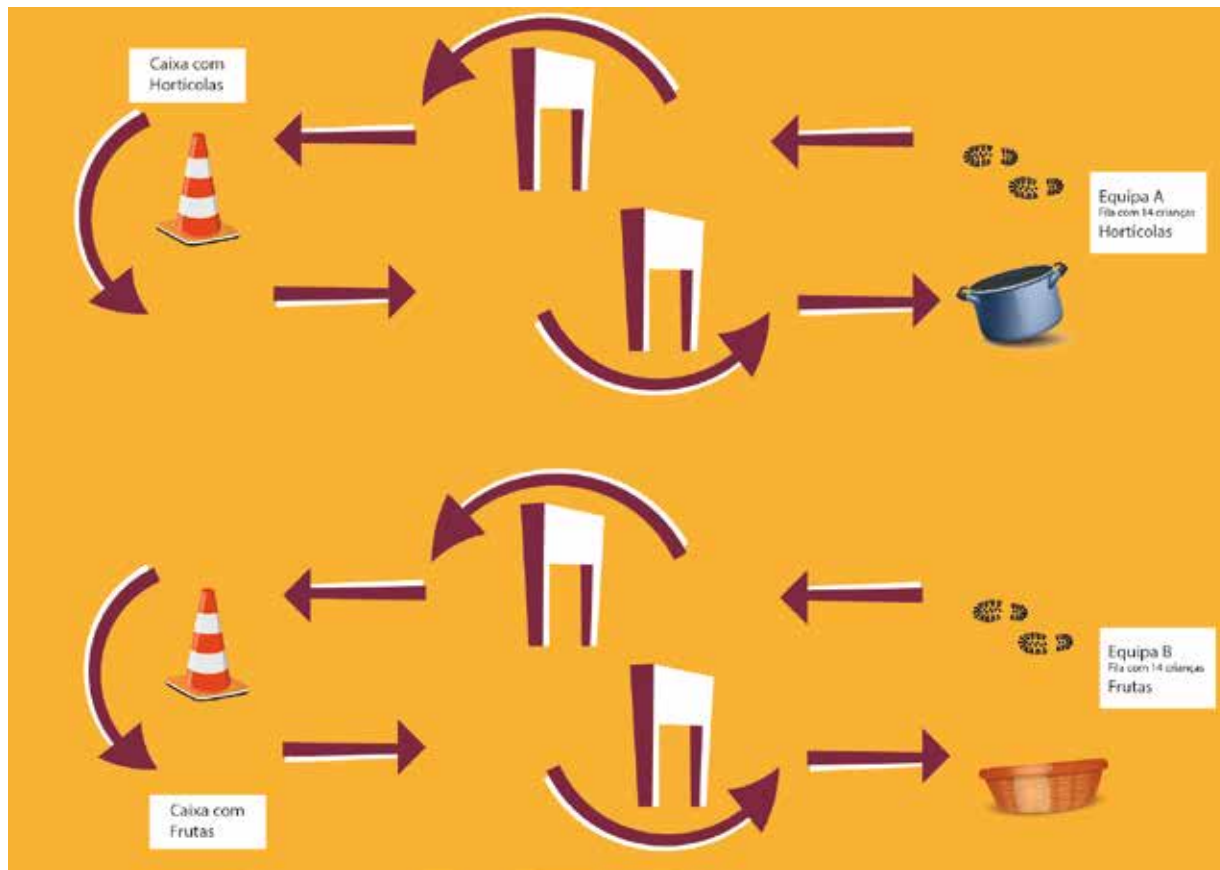
- Materiais – hortícolas e frutas variadas (poderão ser os alimentos usados na Dinâmica Sensorial); equipamentos básicos de motricidade (cones, arcos, cordas); 4 caixas de cartão ou plástico.
- Duração – entre 20 a 30 minutos
- Dimensão do grupo - Máximo de 25/30 crianças
- Local – Espaço exterior ou Sala ampla (tipo polivalente, ginásio, etc.)

19



- Instruções

20



Formar as crianças em duas filas, constituindo assim dois grupos, designados de “Frutas” e “Legumes” (para simplificar o termo “hortícolas”).

À ordem de partida sai uma criança de cada equipa, em corrida, ultrapassa um obstáculo



(arcos, cordas, cones, etc.).

No lado oposto encontra-se uma caixa com “legumes” / “frutas”. A criança retira um alimento da caixa, continua em corrida no sentido inverso (na direção dos seus colegas), ultrapassa um obstáculo e coloca o alimento noutra caixa (vazia) situada no início do percurso.

À chegada, sai outra criança do mesmo grupo numa sequência “tipo estafeta”, até todos terem participado.

Poderá ser repetido trocando as equipas, ou seja, quem representou os “legumes”, passa a fazer parte da equipa das “frutas” e vice-versa.

No final da atividade deverá ser oferecida água, sendo este um momento adequado para falar brevemente acerca da importância da hidratação. Podem ser usadas garrafas, cantis, ou em alternativa copos de papel origami, o que tem a vantagem de suscitar interesse adicional por parte das crianças.

5. Duração da implementação

Cada dinâmica/atividade acima identificada pode ser implementada de duas formas:

- Em sequência, numa mesma sessão com a duração aproximada de 1h30;
- Separadamente, seguida de reflexão e debate junto das crianças, uma vez que cada uma delas tem potencial que permite a exploração da temática por parte de quem dinamiza.

Em Odivelas os docentes têm optado por esta modalidade, pois facilita o seu encaixe nas atividades letivas. Neste caso cada atividade pode ser aplicada numa semana diferente, o que pode facilitar a interiorização de comportamentos alimentares saudáveis por parte das crianças.

22

6. Materiais

Cedência Gratuita de:

1 Livro "Histórias do que (não) Gosto de Comer";

1 Caderno de Atividades "Histórias do que (não) Gosto de Comer" (contém personagens em formato "fantoche" para construção).

Instruções para construção dos "Helicópteros".

Outros materiais necessários são simples e pouco onerosos, tais como: 1 bola (de espuma); venda para os olhos; cartolina e papel; lápis de cor/canetas; equipamentos básicos de

motricidade (cones, arcos, cordas); caixas de cartão ou plástico.

7. Parcerias

Dado que um dos objetivos do Programa de Alimentação Saudável em Odivelas se prende com a divulgação de informação relevante, credível e validada pelos organismos competentes, foi consultada a Direção-Geral da Saúde (DGS/PNPAS), permitindo a validação da mensagem veiculada nos contos infantis e dando a sua autorização para a sua autorização para a divulgação deste apoio institucional.

23

8. Contactos

Para implementar o Projeto Saber Comer é Saber Escolher, poderá contactar:

Gabinete de Saúde ; saude@cm-odivelas.pt; 219320970.

Cristina Saraiva (Coordenadora do Gabinete de Saúde)

- Tel. 219 320 970, cristina.saraiva@cm-odivelas.pt.

Carlos Valentim (Técnico do Gabinete de Saúde)

- Tel. 219 320 968, carlos.valentim@cm-odivelas.pt.



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL