APÊNDICE 14 – Atividade desenvolvida com os alunos durante a sessão 4 – "*Teatro de fantoche*"

O casamento do Feijão com Arroz

Nós: Um belo dia, Arroz chegou muito animada em casa com a grande notícia. Chamou sua mãe e contou a novidade:
Arroz: Mamãe, conheci alguém muito especial e estou namorando!
Nós: Antes de demonstrar qualquer emoção a mãe foi logo perguntando:
Mãe: E quem é o rapaz minha filha? Ele é de boa família?
Arroz: O nome dele é Feijão. Ele é da família das leguminosas. Possui muitas qualidades: carboidratos, para energia e, também, proteínas, que são 'construtoras do nosso organismo.
Mãe: Tá bom Arroz, ele até pode ser de boa Família, mas eu quero que você traga ele aqui para que eu possa conhecê-lo e ver se ele serve pra você.
Arroz: Tá bom!
Nós: E no dia Seguinte Arroz levou seu namorado Feijão para conhecer a sua mãe.
Arroz: Oi mãe este é meu namorado Feijão.
Feijão: Muito prazer sogra!
Mãe: Prazer. Bem feijão, minha filha falou sobre você e fez muitos elogios. Gostaria que você falasse mais de você. Você possui algum nutriente importante?
Feijão: Bem sogra, eu tenho muito ferro, vitaminas B e fibras - que fazem o intestino funcionar bem, e me tornam um alimento muito saudável.
Mãe: Mas, espera aí, é verdade que você é um alimento fonte de ferro, porém, por ser de origem vegetal é pouco aproveitado pelo organismo?
Feijão: É por isso que procuro sempre estar com boas companhias, as minhas amigas frutas cítricas (laranja, limão, acerola, goiaba). Elas são fontes de vitamina C e esta vitamina dá um "empurrãozinho" para o ferro ser absorvido no intestino.
Mãe: Puxa acho que você é realmente um bom partido, mas antes de deixar você namorar a minha filha gostaria de saber se você tem intenções sérias com ela, afinal ela é uma mocinha muito honrada.
Feijão: As minhas intenções são as melhores! Eu quero me casar com ela! Vai ser ótimo juntar as nossas famílias! Os meus aminoácidos são diferentes dos aminoácidos de vocês, mas só que, juntos formamos uma proteína completa.
Arroz: Ai que emoção! Eu vou me casar! Também sinto que você me completa meu lindinho! Precisamos fazer a lista de convidados! Mas nada de penetras na nossa festa de casamento, como por exemplo, aqueles salgadinhos, biscoitos, refrigerantes e outros alimentos ruins, heim! Nossos convidados serão do mais alto nível, alimentos saudáveis que promovem a saúde!
Mãe: Vocês têm a minha permissão para se casar, espero que façam a alegria nas refeições de muitas famílias!
Nós: E foi assim que a tradicional combinação 'feijão com arroz' se tornou a opção mais nutritiva e balanceada do dia-a-dia das famílias brasileiras.

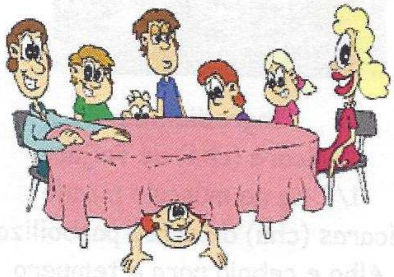
Fim...

APÊNDICE 15 – Material enviado aos pais / responsáveis na sessão 4

PAPPAS

coma comida

Pais Alunos Professores Pela Alimentação Saudável

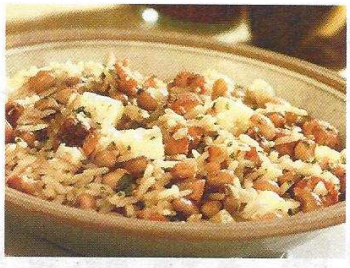


O PRAZER DE ESTAR À MESA

Com a correria do dia a dia, muitas vezes deixamos de lado antigos costumes, como comer à mesa com a nossa família, e até mesmo **COMER COMIDA**! Acabamos substituindo um rico e completo prato de comida por produtos industrializados como biscoitos e refrigerantes. Uma combinação simples está sendo esquecida: **O arroz e o feijão!** Eles formam um casal perfeito! Pergunte ao seu filho!

Agora cabe à você manter esse hábito e ajudar seu filho à crescer forte e saudável! Que tal começar preparando a receitinha que está no verso deste folheto?!

BAIÃO DE DOIS



Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão
1/2 Kg de músculo picado
2 xícaras (chá) de arroz parboilizado
Alho e cebola para o tempero
Sal a gosto

Modo de fazer

Cozinhe o feijão com o músculo. Refogue o arroz com o alho e a cebola, junte o feijão com o caldo ao arroz e complete com água se necessário. Deixe os dois cozinhando juntos até ficarem prontos. Decore com coentro ou cheiro-verde, se gostar.

UERJ
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

UFRJ
Universidade Federal do Rio de Janeiro

NEBIN
Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição

APÊNDICE 16 – Plano de aula entregue aos professores na sessão 4

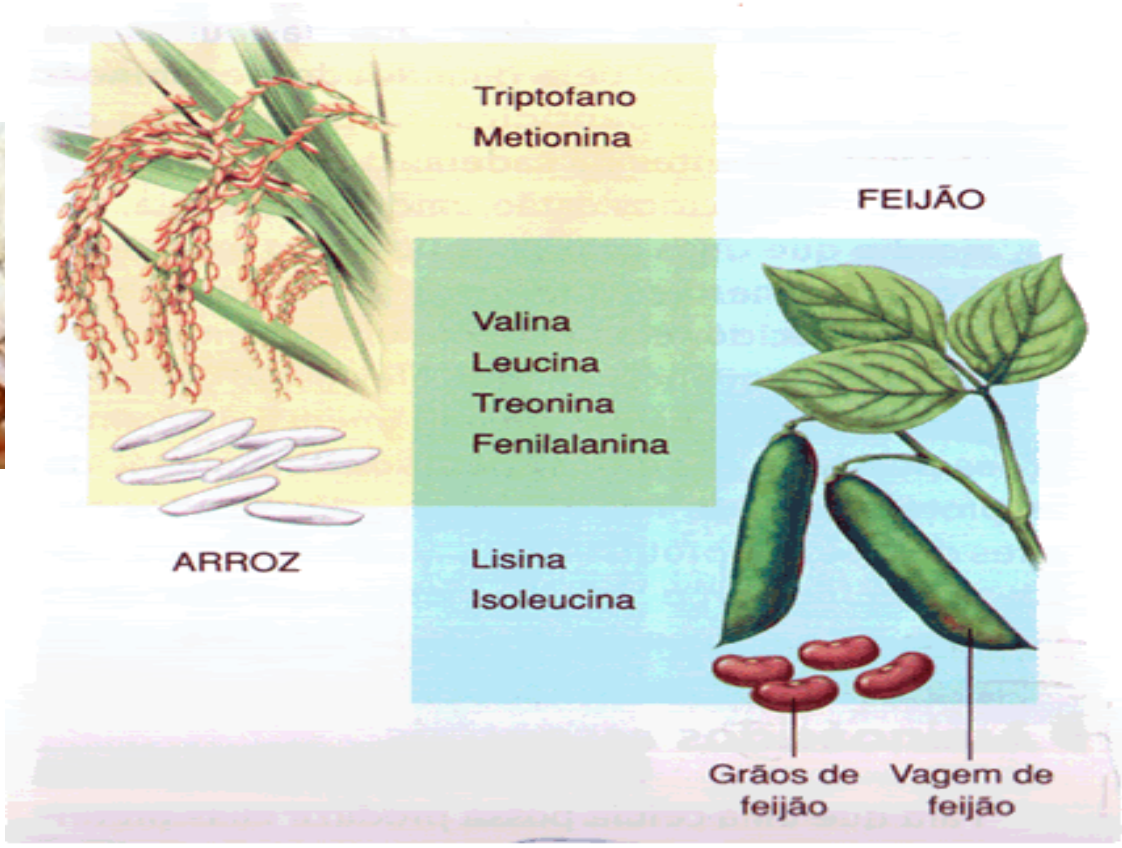
PAPPAS

coma comida

Planejamento de aula para o professor

Prezado(a) professor(a): Este planejamento de aula tem como objetivo auxiliá-lo na continuidade do trabalho que a equipe de nutricionistas do projeto **PAPPAS** (PAIS E PROFESSORES PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL) vem desenvolvendo em sua turma.

Tema: Atividade sobre Arroz com Feijão, A Combinação Perfeita!



Objetivo Proposto nos PCN'S de interesse no presente projeto:
Trabalhar com o aluno os diferentes nutrientes, seus papéis na constituição e saúde do organismo conforme suas necessidades, reconhecendo aspectos socioculturais relativos à alimentação e doenças resultantes de carência nutricional (PCN de Ciências Naturais 1996:.73).

Justificativa: Pesquisas têm mostrado uma dieta pouco saudável entre jovens, com consumo de guloseimas e petiscos ricos em açúcares e gorduras, de refrigerantes, biscoitos e doces no lugar de refeições com legumes, verduras, arroz, feijão e carnes.

Objetivos:
- Relacionar a alimentação como uma necessidade biológica comum a todos os seres humanos e fundamentais à construção e ao desenvolvimento do corpo — proteínas, vitaminas, carboidratos, lipídios, sais minerais e água, que ajudam no equilíbrio do metabolismo.
- Incentivar o aluno a comer comida, principalmente alimentos como o arroz e feijão que são típicos da comida brasileira e de alto valor nutricional, ao invés de lanches rápidos de baixa qualidade nutritiva.

Metodologia:
Seguimos Paulo Freire que ao se reportar a questão dos conteúdos escolares afirmava que deveria ser discutida com os educandos a realidade concreta, associada à disciplina cujo conteúdo,

estabelecesse uma "intimidade" entre o saberes curriculares fundamentais aos educandos e a experiência social que eles têm como indivíduos (FREIRE, 2003:30).

Conhecimentos prévios:

FEIJÃO	+	**ARROZ**	**RESULTADO**
Leguminosa		Cereal	
Excelente fonte de aminoácidos essenciais, que são as pequenas substancias que formam as proteínas, que não são produzidas no nosso organismo.		também fonte de aminoácidos essenciais.	A união do arroz com feijão garante o fornecimento de aminoácidos de qualidade.
Destaca-se a quantidade do aminoácido chamado lisina.		Um dos aminoácidos mais abundantes é a metionina	

OBS:
- A união do feijão com o arroz resulta em alimento com bom índice glicêmico. Enquanto o arroz sozinho, principalmente o polido, pode disparar as taxas de açúcar e insulina na circulação, o feijão tem o poder de brecar esse efeito, o que mantém a glicose estabilizada. *A mistura é, portanto, bem-vinda para manter a glicemia em níveis adequados e diminuir o risco do diabetes.*
- a quantidade de fibras presentes no feijão proporciona saciedade, permitindo melhor controle do consumo alimentar.

Sugestões de atividades:
I) Reúna os alunos em círculo e converse com eles sobre folclore, parte importante da cultura de um povo. Trabalhar brincadeiras, como a parlenda, que são versos infantis, com rimas criadas para divertir, acalmar e ajudar a decorar determinados assuntos. Como exemplo use a do "Um, dois, feijão com arroz". O aluno tentará fazer a rima com palavras relacionadas ao arroz e feijão.

Parlenda original	Exemplo de parlenda criada
Um, dois, feijão com arroz	Um, dois, feijão com arroz
Três, quatro, feijão no prato	Três, quatro, feijão no prato
Cinco, seis, falar inglês	Cinco, seis já sou freguês
Sete, oito, comer biscoito	Sete, oito, combinar os dois
Nove, dez, comer pastéis.	Nove, dez, saúde dez!!!!!

II) Monte um painel com seus alunos sobre os diferentes tipos de feijão e arroz que estão ligados à história local ou regional. (pesquisar na internet).

Feijões:
Na Bahia - feijão mulatinho e o feijão fradinho (utilizado no acarajé e no abará).
Em parte do Nordeste - o feijão-de-corda misturado ao arroz produz o "baião-de-dois".
Em Belém - o feijão tipo manteiguinha (variedade do feijão branco americano).
Em MG, RJ e SP - feijão preto ou vermelho.
Benefícios do Feijão - ***leguminosa que é excelente fonte de aminoácidos essenciais, rico em proteínas vegetais, rico em vitaminas do complexo B, rico em ferro, potássio, zinco, entre outros minerais essenciais e rico em fibras***

Arroz:
Agulinha - É o arroz branco polido, o mais comum na culinária brasileira
Integral - Rico em fibras, vitaminas e sais minerais pode ser encontrado em grãos longos ou curtos
Vermelho - tem uma película vermelha em seus grãos
Parbolizado - Passa por tratamento em água fervente quando os nutrientes são transferidos para a parte interna dos grãos.
Basmati - especialidade indiana, esse tipo de arroz é perfumado e saboroso. Muito utilizado na Itália, Portugal e Espanha, principalmente nas paellas
Tailandês - também conhecido como Jasmim, apresenta aroma e textura macia
Selvagem - Rico em nutrientes, pouco calórico e geralmente utilizado em misturas com o Arroz Branco
Japonês - tem grande quantidade de amido, usado em sushis.

Benefícios do Arroz – cereal que fornece diversos pedacinhos de proteínas fundamentais para a composição de músculos, unhas e cabelo, rico em vitaminas do complexo B, rico em amido (contribui com a absorção de proteínas e fornece energia).

APÊNDICE 17 – Roteiro utilizado pelos intervencionistas na sessão 4

PAPPAS

coma comida

4ª intervenção: Casamento do Feijão com Arroz
Semana: 07 a 11/06/2010

1) Fazer a chamada.
2) Mostrar tabela com as bolinhas e ressaltar a importância do comportamento.
3) Começar falando sobre a importância do Feijão e do Arroz para uma alimentação saudável.

Feijão com arroz: a combinação perfeita

Juntos, eles formam uma proteína que faz toda a diferença para a nossa saúde. A dupla também ajuda a equilibrar os níveis de glicose no sangue e é aliada da saúde bucal.

Como em um casamento feliz, a química aqui é perfeita. Mais do que uma saborosa parceria, o encontro do arroz com o feijão assegura um invejável arranjo de nutrientes. O que falta em um, o outro fornece e, assim, se completam. Unidos, oferecem uma excelente combinação protéica.

Estes grãos contém aminoácidos diferentes, sendo que o arroz contêm metionina, e os feijões, lisina. Esses nomes esquisitos são pedacinhos de proteína, chamados aminoácidos. Quando estão juntos, são muito mais eficientes na reparação de tecidos do organismo inteiro. Tal combinação é rara de ver entre os vegetais. Geralmente são alimentos de origem animal, como as carnes, que apresentam essa característica. A dica é botar no prato feijão e arroz.

Essa mistura é, portanto, bem-vinda para manter a glicemia em níveis adequados e diminuir o risco do diabete. Sem falar que, proporciona saciedade.

O feijão é rico em ferro, por isso é um alimento importante na nossa alimentação. Existem outros alimentos que fazem parte da mesma família do feijão, a família das leguminosas, como, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja, entre outros.

4) Mostrar os grãos.

Tipos de feijão

Existem hoje no Brasil sete tipos de feijão de caráter comercial. São eles: Carioca, Preto, Rosinha, Roxinho, Mulatinho, Rajado e Manteigão (jalo) e Branco. Esses tipos de feijão se diferem principalmente pela cor e tamanho. Por exemplo os tipos Carioca, Preto, Roxinho, Rosinha, Mulatinho e Manteigão são considerados grãos pequenos. O único que é tido como grão graúdo é o Rajado.
Apesar do feijão carioca ser o mais consumido e produzido no Brasil, ele não é unanimidade em todo território. Existem estudos que mostram os tipos de feijão mais consumidos em cada estado. Por exemplo, o feijão preto possui maior preferência nos estados na região Sul, Espírito Santo e Rio de Janeiro; o Mulatinho na Região Nordeste; o Roxo em Goiás e Minas Gerais. O tipo Rosinha é mais usado no Mato Grosso, Pará, Goiás e São Paulo; o Manteigão (Jalo) em São Paulo, Pará, Minas Gerais e Goiás; e o Rajado em Minas Gerais, São Paulo e Região Sul.

5) Mostrar **o mapa**.

6) Teatro de fantoches.
- Nós iremos interpretar a história.
- Cada criança que quiser interpretar as falas, receberá um roteiro com as falas, sendo orientada por um de nós.

APÊNDICE 18 – Atividade desenvolvida com os alunos durante a sessão 5 – "*Desfile*"

.Desfile das frutas:

E entrando na passarela, ela. . . a mais esbelta das frutas! A banana!!! Com seus lindos cachos dourados, banana é um fruta tropical que vem de uma árvore chamada bananeira. Sua casca é amarela, e quando vai ficando mais "velha", surgem manchinhas escuras. Ela é rica em vitamina A, vitamina C, fibras e potássio. Banana é macia, saborosa e doce. E tem mais: ela está sempre presente na merenda da escola!!! Palmas para ela!!!!

E agora, com vocês, a uva! Ela veio de longe... e chegou ao Brasil junto com os portugueses. Uva é arredondada, e pode ser roxa, rosada ou verde. É rica em sais minerais como cálcio, ferro, fósforo, sódio e potássio, além de uma boa quantidade de vitaminas B e vitamina C. Ela é muito saudável mesmo!! Uhuuuuuu . . .

Agora, na passarela, chamamos ela, o fruto da macieira, a.... maçã!!! Maçã possui excelente valor nutritivo!! Rica em fibras, principalmente na sua casca, mçã que ajuda a reduzir o colesterol, a glicose do sangue e também ajudam no funcionamento do intestino!! Além disso é rica em de vitaminas B1, B2, B3, ferro e fósforo. Também sempre presente na merenda da escola, vamos aproveitar!!! Eeeeeee!!!

Agora vem ela, a fruta mais "boazuda" do pedaço! Ela é fruto de uma árvore chamada pereira. Pêra, pode entrar na passarela!!! Pêra é muito nutritiva e possui uma casca fina que pode ser amarela, verde ou vermelha. È rica em sódio, potássio, magnésio e cálcio, além de vitaminas A, C e do complexo B e fibras! Pêra é muito suculenta e muitas mulheres se orgulham de ter o corpo parecido com seu. Uhuu!!! Valeu, Pêra!!

E o desfile continua... chamamos agora na passarela, a laranja! Laranja é uma fruta cítrica e pode possuir sabor doce ou azedo! A árvore que produz esta fruta é a laranjeira. Laranja é rica em fósforo, cálcio e ferro e vitamina C, é claro! Além disso, laranja possui vitaminas A e B! Com apenas 2 laranjas podemos fazer um delicioso suco!!! Huuummm....

E agora, ele... Considerado a fruta preferida de muita gente, com vocês... Morango!! Morango é a fruta mais sensível, e por isso não pode ser guardado por muito tempo!! Tem um sabor bem diferente! É carnoso, suculento e rico em potássio, sódio, além de vitamina C. Morango é bom de qualquer jeito, e sabem quando é a época dele?? Agora!! Vamos aproveitar!!!! Que delícia!!!

Entrando na passarela... ele, o rei dos frutos! Abacaxi!!!! Abacaxi ganhou este apelido dos portugueses por causa da sua coroa! É uma fruta típica de países tropicais, como o Brasil, logo não gosta muito do frio. Quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Tem grande quantidade de água e fibras, além de ter uma boa quantidade de vitaminas C, B1 e A. E tem mais!!! Sua casca pode ser aproveitada para fazer suco!!! Obrigada, abacaxi!!!

Dando continuidade ao nosso desfile, chamamos o fruto do abacateiro!! Pode entrar, abacate!!!! O abacate é um fruto rico em gorduras boas, que ajudam a reduzir o colesterol do nosso organismo!! Possui também proteínas, fósforo e vitamina E. Na cozinha, o abacate pode ser udsado de muitas maneiras! Dá uma salada excelente quando cortado em cubos e temperado com sal, limão e pimenta do reino. Também fica muito saboroso quando misturado ao leite!!!!! Viva o abacate!!!

“Meu limão meu limoeiro . . .” Quem não conhece ele? Fechando o nosso desfile, chamamos o limão!!! O limão é rico em vitamina C, vitaminas B, além de cálcio, fósforo e ferro. Pode ser usado para fazer sucos, como tempero de saladas e a raspa da casca é utilizada em diversos pratos da culinária brasileira.
Uma limonada bem gelada...é muito bom!! Obrigada, limão!!!!
Encerramos o nosso desfile e agradecemos a todas as frutas, que tornam nossa vida mais saudável, gostosa e colorida!!!
Palmas para as frutas!!!!!!!!!!

APÊNDICE 19 – Material enviado aos pais / responsáveis na sessão 5

Abacaxi assado com hortelã

Ingredientes

- 1 abacaxi
- Hortelã
- Óleo para untar a forma

Modo de preparo

Descascar o abacaxi e cortar em rodelas de, aproximadamente, um dedo de espessura. Untar um tabuleiro com óleo e arrumar as fatias do abacaxi uma ao lado da outra. Levar para assar no forno. Quando o abacaxi estiver ficando dourado, tirar do forno e arrumar na travessa que for servir. Picar a hortelã e salpicar em cima das rodelas de abacaxi.

Acompanha e facilita a digestão de carnes, frangos e peixes assados.

Propriedades Nutricionais:

O abacaxi é rico em vitamina C e sais minerais como Cálcio, Ferro e Fósforo. O hortelã possui vitaminas A,B e C, minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio) e estimula o aparelho digestivo.

Guacamole

Ingredientes

- 2 tomates médios sem sementes
- Folhas de 1/2 maço médio de coentro ou salsinha
- 1 abacate médio
- Suco de 1 limão médio
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo

Picar o tomate em cubos bem pequenos. Picar as folhas de coentro ou salsinha e reservar. Abrir o abacate, retirar o caroço, tirar a polpa com uma colher e colocá-la num prato fundo. Amassar com um garfo, deixando alguns pedaços. Regar com o suco de limão e adicionar tomate, o coentro ou a salsinha, a cebola, o azeite de oliva e o sal. Se gostar, adicionar pimenta. Misturar e servir em seguida como acompanhamento de saladas ou torradas.

Propriedades Nutricionais:

O abacate é rico em vitamina E, gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de Oliva), vitaminas e sais minerais. Benefícia as artérias e reduz o mau colesterol!

Sugestões ou duvidas quanto à alimentação ligue para o numero: **2334-0504 Ramal 146 e 155** ou mande um recado pelo seu filho.

PAPAS coma comida

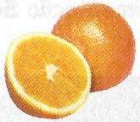
Pais Alunos Professores Pela Alimentação Saudável

BRASIL, o país das frutas!!

NEBIN

UERJ

- Aumente a quantidade de frutas na alimentação da sua família! Mande fruta para seu filho comer na escola!



- Coma frutas nos lanches ao invés de biscoitos! Frutas da época custam o mesmo que biscoitos!

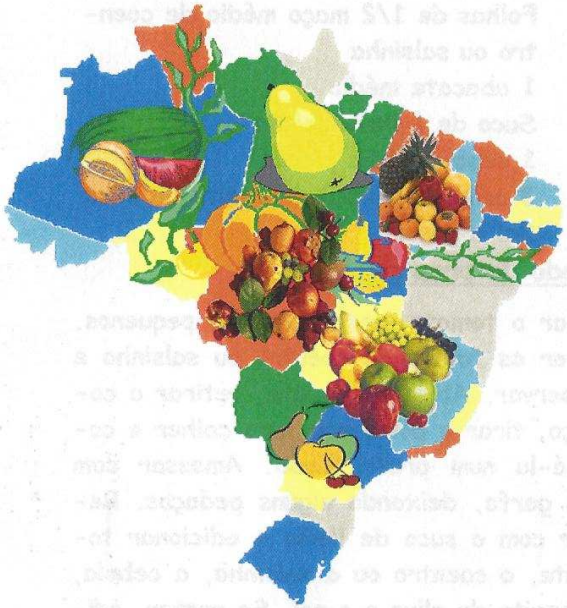
- Tome suco de fruta preparado com pouco açúcar no lugar dos refrigerantes.

BEBER ÁGUA EMAGRECE !!

APROVEITE!!

APROVEITE AS FRUTAS TÍPICAS DO NOSSO PAÍS!

Caju você só encontra aqui!!



Goiaba, jabuticaba, tangerina, cajá, uva, manga, cacau, melancia, banana, caqui, acerola, cupuaçu, pêssego, pitanga... No Brasil nós temos mais de uma fruta para cada dia do ano!!

RECEITAS

Bolo de banana

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo
½ xícara de aveia
1 colher de sopa de fermento
½ copo de suco de laranja
1 xícara de açúcar
10 bananas maduras cortadas em rodel
Suco de 1 limão
2 colheres de sopa de óleo
Canela a gosto

Modo de preparo:

Coloque as bananas cortadas em rodelas
ma vasilha com o caldo do limão. Mistur
farinha, a aveia e o fermento e acresce
o óleo e o suco de laranja até ficar
consistência cremosa.
Unte uma forma com óleo, e alterne can
das de massa e de banana. Salpique canel
leve ao forno pré-aquecido.

Propriedades Nutricionais:

A banana é rica em potássio, vitamina A e fibras. Ajuda a evitar e tratar a hipertensão arterial .

APÊNDICE 20 – Plano de aula entregue aos professores na sessão 5

PAPPAS

coma comida

Planejamento de aula para o professor

Prezado(a) professor(a): Este planejamento de aula tem como objetivo auxiliá-lo na continuidade do trabalho que a equipe de nutricionistas do projeto **PAPPAS** (PAIS E PROFESSORES PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL) vem desenvolvendo em sua turma.

Tema: Atividade sobre **Frutas**

Objetivo Proposto nos PCN'S de interesse no presente projeto:
Trabalhar com o aluno os diferentes nutrientes, seus papéis na constituição e saúde do organismo conforme suas necessidades, reconhecendo aspectos socioculturais relativos à alimentação e doenças resultantes de carência nutricional.(PCN de Ciências Naturais 1996:.73).

Objetivos: Levar os alunos à valorizar atitudes e comportamentos favoráveis à saúde em relação à alimentação, prinicipalmente no tocante ao consumo de frutas.

Metodologia: Segundo Jean Piaget, a eficácia do conteúdo lúdico, direcionado como meio de ensino para os professores e método de aprendizagem para os alunos, é uma ação que vem de encontro com o gosto natural da criança aprender, através do brincar.

Conhecimentos prévios:
Reconhecer que as frutas são fontes de inúmeros nutrientes como vitaminas, minerais, fibras e outros compostos bioativos. Além de possuírem baixa densidade energética, contribuem para a promoção e manutenção da saúde.

Sugestões de atividades:
- Separe as carteiras em dois grupos (lado direito e esquerdo). Um de frente para o outro.
- Converse com eles sobre as características e o valor nutritivo das frutas. (em anexo)
- Recorte as cartelas e distribua um quadradinho com as frutas para um grupo e outro com as características para outro grupo.
- Intercalando, um aluno fala o que tem na sua cartela ou a foto, ou as características e o outro grupo deverá identificar quem está com a resposta.
- Ao fim da brincadeira eles poderão montar um painel com as fotos das frutas, o que elas possuem e como podem ser usadas

CARACTERÍSTICAS DAS FRUTAS

1) Banana: Sou rica em potássio e sou da cor do ouro.

2) Melão: Sou amarelo por fora, branco por dentro, minha casca é dura. Muitos pensam que sou água pura, mas sou rico em fibras,vitaminas A, C e complexo B, cálcio, ferro e fósforo.

3) Acerola: Sou vermelha, possuo sabor ácido-azedo e uma unidade minha possui aproximadamente um grama de Vitamina C.

4) Açaí: Sou um ótimo energético, rico em proteínas, fibras e lipídios. Muitos me consomem gelado e com banana.

5) Abacaxi: Minha coroa me faz ser o rei das frutas, tenho sabor ácido e muitas vezes adocicado.

6) Goiaba: Tenho grande valor nutritivo, principalmente pelo meu alto teor de vitamina C. Minha casca pode ser verde ou amarela quando estou madura e por dentro sou vermelha ou branca.

7) Abacate: Sou rico em gorduras e proteínas e minha gordura é boa, semelhante à do azeite. Fico uma delícia batido com leite gelado!

8) Caju: Sou suculento e rico em vitamina C e ferro. Possuo ainda uma deliciosa castanha.

9) Pera: Sou suculenta e muitas mulheres se orgulham de ter o corpo parecido com o meu formato.

10) Uva: Posso ser verde ou vermelha e da minha fruta é feito o vinho e vinagre.

11) Morango: Sou a fruta preferida de muita gente. É mais fácil me encontrar no inverno. Sou rico em vitamina C.

12) Maçã: Possuo excelente valor nutritivo. Possuo pectina, que ajuda a reduzir o colesterol, além de vitaminas B1, B2, niacina, ferro e fósforo.

13) Jabuticaba: Floresço no tronco da árvore, possuo casca roxa escura, quase preta e polpa esbranquiçada, doce e saborosa, com uma a quatro sementes.

14) Manga: Sou rica em vitaminas A, C e complexos de B, e ainda contenho muitos sais minerais, principalmente ferro. Possuo uma grande semente.

15) Kiwi: Sou oval e achatado, possuo casca marrom clara, coberta por pequenos pêlos. Minha polpa é esverdeada, com sementes pequenas e pretas no centro. Possuo vitamina C, potássio, cálcio, fósforo e fibras.

16) Melancia: Tenho formato oval, casca lisa com listras verde escura e clara. Minha polpa é vermelha e suculenta e com várias sementes pretas e pequenas. Peso de 5 a 10 quilos e sou rica em sais minerais e vitaminas.

17) Laranja: Sou amarela, com sabor variando do doce para o azedo e rica em vitamina C e sais minerais. Sou muito usada em sucos.

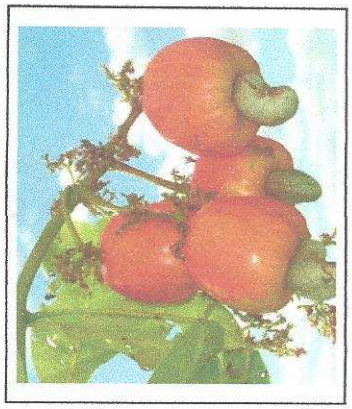
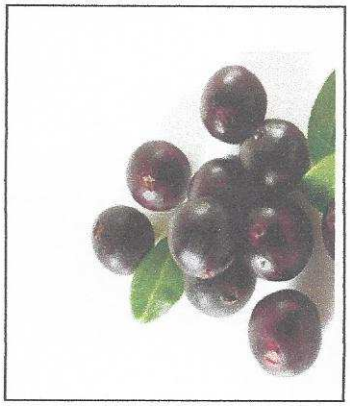
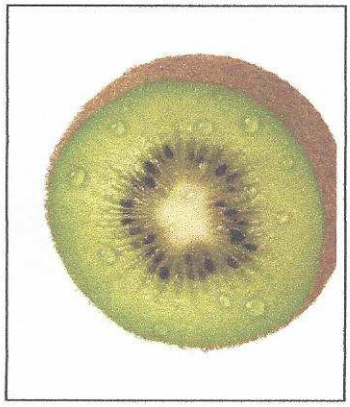
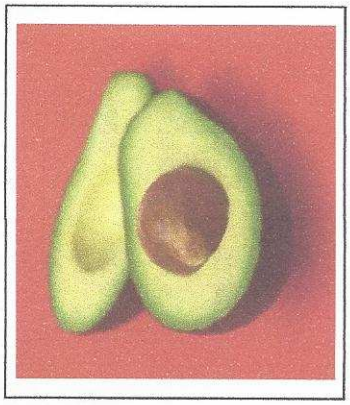
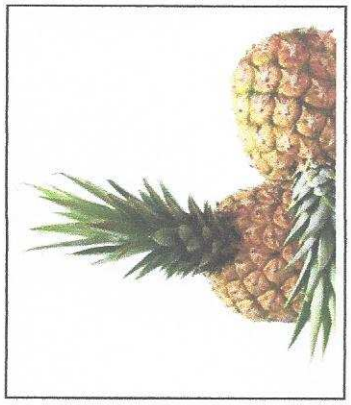
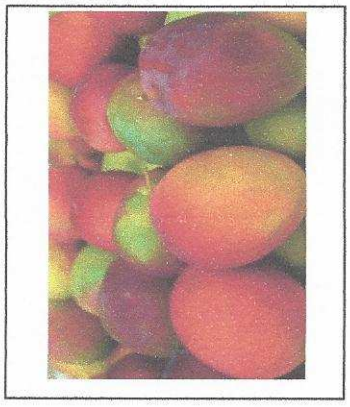
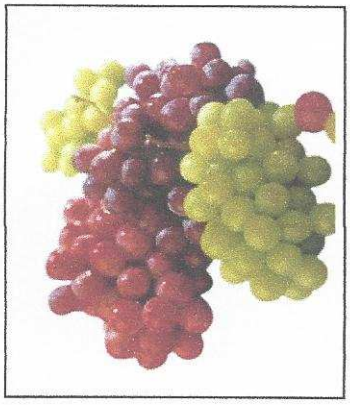
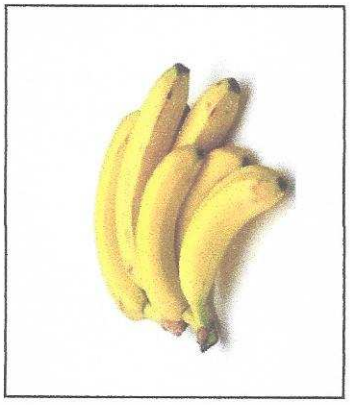
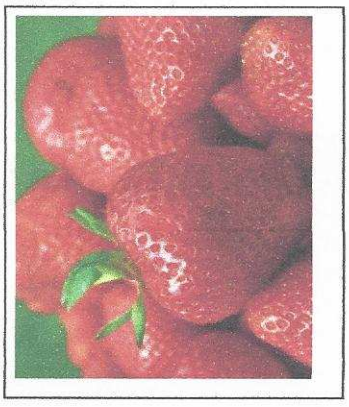
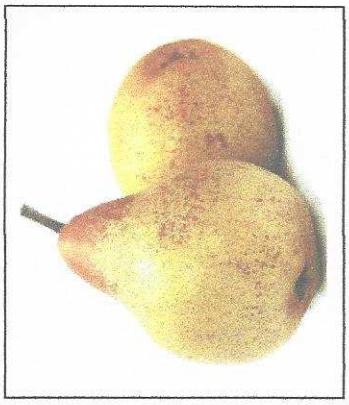
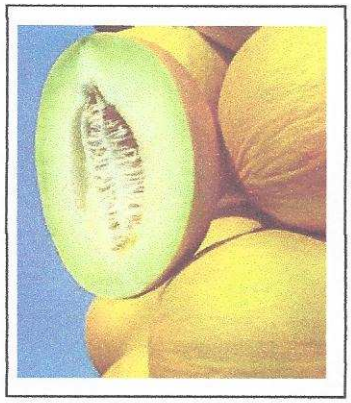
18) Limão: Minha casca é verde, lisa ou áspera. Sou de sabor azedo e usado em sucos. Possuo vitamina C, complexo B e sais minerais.

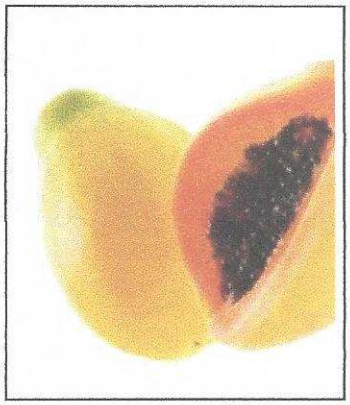
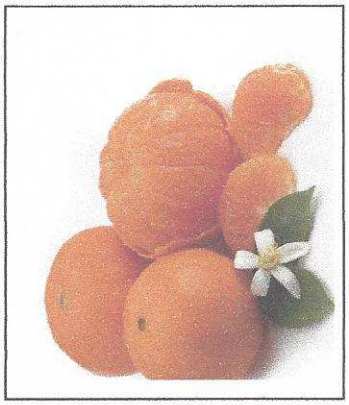
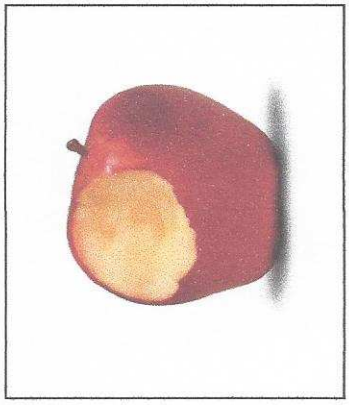
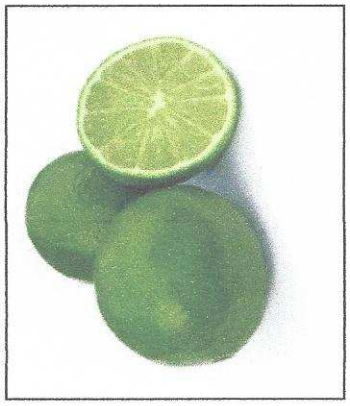
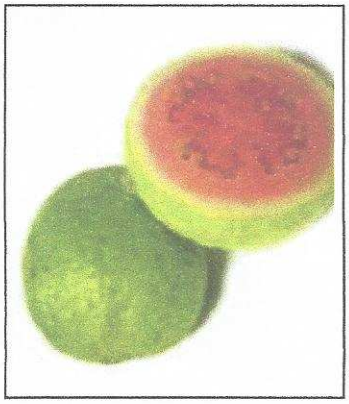
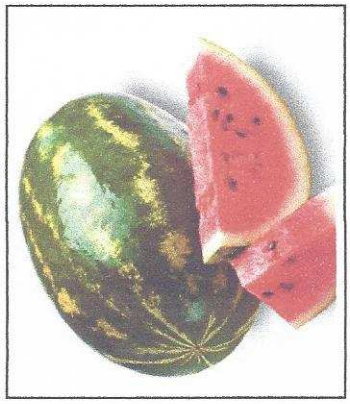
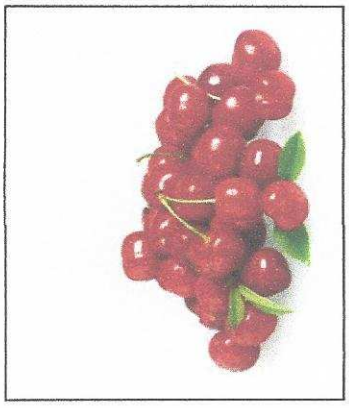
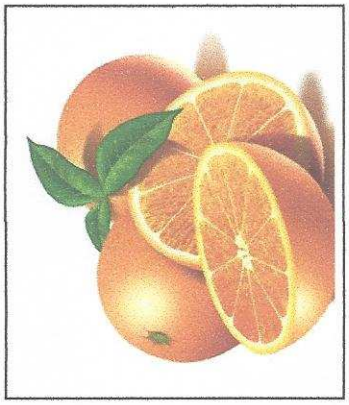
19) Tangerina: Sou doce ou azeda, de formato arredondado, com gomos e casca alaranjada. Possuo sais minerais e vitaminas A, C e do complexo B.

20) Mamão: Sou amarelo, macio, com sementes no centro. Possuo vitaminas A, C e do complexo B e sais minerais. Sou usado em vitaminas e doces.

Minha coroa me faz ser o rei das frutas, tenho sabor ácido e muitas vezes adocicado	Tenho grande valor nutritivo, principalmente pelo meu alto teor de vitamina C. Minha casca pode ser verde ou amarela quando estou madura e por dentro sou vermelha ou branca	Sou suculenta e muitas mulheres se orgulham de ter o corpo parecido com o meu formato	Sou a fruta preferida de muita gente. É mais fácil me encontrar no inverno. Sou rico em vitamina C
Possuo excelente valor nutritivo. Possuo pectina, que ajuda a reduzir o colesterol, além de vitaminas B1, B2, niacina, ferro e fósforo	Floresço no tronco da árvore, possuo casca roxa escura, quase preta e polpa esbranquiçada, doce, comestível e saborosa, com uma a quatro sementes.	Sou rica em vitaminas A, C e complexos de B, e ainda contenho muitos sais minerais, principalmente ferro. Possuo uma grande semente	Sou oval e achatado, possuo casca marrom claro, coberta por pêlos. Minha polpa é esverdeada e possuo vit. C, sais minerais e fibras

Tenho formato oval, casca lisa com listras verde escura e clara. Minha polpa é vermelha e suculenta, com várias sementes pretas e pequenas. Peso de 5 a 10 quilos e sou rica em sais minerais e vitaminas	Posso ser verde ou vermelha e da minha fruta é feito o vinho e vinagre	Sou rico em gorduras e proteínas e minha gordura é semelhante a do azeite. Fico uma delícia batido com leite gelado!	Sou suculento e rico em vitamina C e ferro. Possuo ainda uma deliciosa castanha.
Sou amarela, com sabor variando do doce para o azedo e rica em vitamina C e sais minerais. Sou muito usada em sucos.	Minha casca é verde, lisa ou áspera. Sou de sabor azedo e usado em sucos. Possuo vitamina C, complexo B e sais minerais	Sou doce ou azeda, de formato arredondado, com gomos e casca alaranjada. Possuo sais minerais e vitaminas A, C e do complexo B.	Sou amarelo, macio, com sementes no centro. Possuo vitaminas A, C e do complexo B e sais minerais. Sou usado em vitaminas e doces.

APÊNDICE 21 – Roteiro utilizado pelos intervencionistas na sessão 5

PAPPAS

coma comida

5ª intervenção: Frutas
Semana: 30/06 – 09/07

9) Fazer a chamada.
10) Conversa sobre importância das frutas

- As frutas são deliciosas e ainda exercem papéis importantíssimos no nosso organismo, pois são fontes de água, fibras, diversas vitaminas, sais minerais e carboidratos, como a frutose (que é o açúcar natural das frutas). Algumas frutas como o abacate e as nozes, também fornecem gorduras saudáveis e proteínas, de maneira bem equilibrada.
- No passado a maior parte do açúcar consumido vinha das frutas e ninguém tinha cáries... Quase não havia diabetes também.
- As fibras presentes nas frutas não fundamentais para o intestino funcionar melhor e também para evitar que o açúcar do sangue aumente, evitando então o diabetes.
- Comer frutas antes e depois das refeições ajuda a reduzir o consumo de biscoitos que como já vimos não fazem bem para a saúde. Além disso, frutas fazem bem para a pele, evitando o aparecimento de espinhas.
- As frutas ricas em vitamina C (laranja, caju, limão, acerola...) ajudam o organismo a absorver melhor o ferro dos alimentos de origem vegetal, como o feijão!
- Existe a idéia de que a fruta é cara, mas se fizermos a comparação com outros alimentos, como biscoitos, por exemplo, podemos concluir que não é assim. Por exemplo: com R$2.00 conseguimos comprar uma dúzia de bananas na feira. Quantos pacotes de biscoito compramos? Lembre-se que com 12 bananas você passará 12 recreios alimentado e saudável. Na hora de comprar, pense: o que estou comprando com esse dinheiro? No caso da fruta: vitaminas, minerais, água e fibras = SAÚDE. Já no caso dos biscoitos, gordura, corantes, aromatizantes e açúcar.
- Quem compra lanche na cantina? Quem traz lanche de casa? Quem come a merenda da escola? Quem come a merenda da escola, além de estar economizando, faz uma refeição saudável. E quando a sobremesa é fruta, vocês comem? Vocês podem comer a fruta servida na merenda ou então trazer a fruta de casa! Quem tem pé de fruta em casa? É importante comer pelo menos 3 porções de frutas por dia. Quando a sobremesa da escola é fruta é bom aproveitar!!!
- A fruta é versátil podendo ser consumida e preparada de várias formas: em sucos de fruta caseiros, purês ou papas, batidos (vitaminas), saladas de fruta, misturadas com outros alimentos, pode ser cozida, assada, com e/ou sem casaca, na forma de bolos, tortas, geléias… enfim, do modo como desejar.
- A fruta tem um sabor doce e agradável ao paladar de todos. Há uma grande variedade de frutas, sempre podemos escolher aquela que é a nossa preferência.
- Vamos ver quem conhece mais frutas?

11) Dividir a turma em 3 grupos. Observar se há mais de 6 crianças em cada grupo. Se tiver, chamar de 2 em 2 para a brincadeira do tato ou do olfato (as 2 crianças vão tentar adivinhar a mesma fruta).
12) Brincadeira dos sentidos: Prova de frutas com os olhos vendados, adivinhar a fruta pelo tato, olfato, paladar e sensação do alimento na boca.

NA HORA DO PALADAR, PERGUNTAR QUAL A SENSAÇÃO DO ALIMENTO NA BOCA, ANTES DE PERGUNTAR QUAL É A FRUTA!!!

GRUPO 1			GRUPO 2			GRUPO 3		
TATO	OLFATO	PALADAR	TATO	OLFATO	PALADAR	TATO	OLFATO	PALADAR
uva	banana	tangerina	carambola	manga	banana	caju	tangerina	morango
kiwi	morango	manga	pinha	caju	morango	manga	limão	kiwi

ANOTAR OS NOMES DOS ALUNOS DO GRUPO VENCEDOR!!!

13) Desfile de alimentos saudáveis

Perguntar quem gostaria de participar de um desfile. Cada criança será uma fruta. Quem quiser, deverá colocar uma fruta do pescoço e sair da sala. Só entrar quando for chamado, na ordem: banana, uva, maçã, pêra, laranja, morango, abacaxi, abacate e limão. Nós iremos narrar o desfile!

14) Entregar os estojos (prêmio pelo bom comportamento e participação nas intervenções do primeiro semestre)
15) Degustação de frutas

7) Retorno para os pais: Folder com receitas com frutas. Sugerir aos alunos que preparem as receitas com os familiares.
8) Retorno para os professores: Plano de aula
9) Preencher a ficha dos professores.
10) Preencher a ficha das merendeiras.

APÊNDICE 22 – Check-list da participação do professor

PAPAS coma comida

Nome da escola	Cartazes continuam pregados na escola? Se não, colar!	INTERVENÇÃO 1 -ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL-		INTERVENÇÃO 2 -A LENDA DA MANDIOCA-		INTERVENÇÃO 3 -AÇÚCAR E DIABETES-		INTERVENÇÃO 4 -ARROZ E FEIJÃO-		
		Vídeo	Frases vencedoras	Planejamento de aula – história em quadrinhos	Lenda da mandioca na parede	Planejamento de aula – moeda escurecida	Complemento (Alimento, função e onde são encontrados)	Planejamento de aula - parlenda	Fantoche	Pé e bolas

APÊNDICE 23 – Material entregue aos alunos na sessão 6

ANOTE NOS QUADRADINHOS QUANTOS COPOS DE ÁGUA VOCÊ BEBEU EM CADA DIA.

Agosto 2010						
dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOME:
ESCOLA:
TURMA:

ANOTE NOS QUADRADINHOS QUANTOS COPOS DE ÁGUA VOCÊ BEBEU EM CADA DIA.

Setembro 2010						
dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

APÊNDICE 24 – Atividade desenvolvida com os alunos durante a sessão 6 – "*Super poderes para o Super Água*"

Nome: _____ Turma: _____

Escola: _____

Escreva aqui os super poderes do Super Água: