APÊNDICE 25 - Material enviado aos pais / responsáveis na sessão 6

PAPPAS coma comida

Pais Alunos Professores Pela Alimentação Saudável

SUPER ÁGUA

Faça do Super Água o herói do seu filho!

ÁGUA É VIDA!

O futuro da ÁGUA está literalmente em nossas mãos.

FAÇA A SUA PARTE!

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

NEBIN Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição

UERJ Universidade Federal do Rio de Janeiro

UERJ Estado do Rio de Janeiro

BEBER ÁGUA É SUPER IMPORTANTE!!!

Ela ajuda a transportar nutrientes para todo o corpo;

Ajuda na eliminação de substâncias tóxicas;

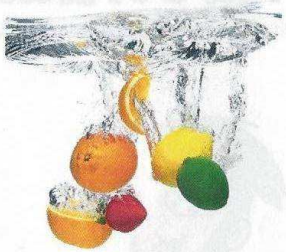
Ajuda na regulação da temperatura corporal;

Reduz o risco de formação de cálculos renais;

Melhora a prisão de ventre

Ajuda a emagrecer

VOCÊ SABIA ?



As frutas, além de serem ricas em vitaminas, minerais e fibras, também são excelente fonte de água!

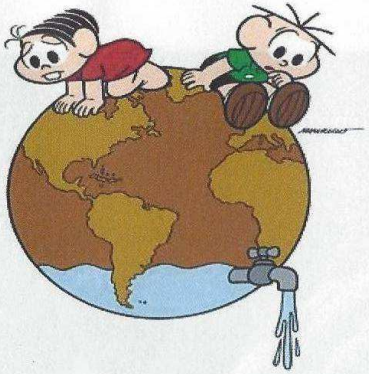
Melancia: 92% de água
Laranja: 87%
Maçã: 84%
Uva: 81%
Banana: 74%

A água é muito importante para a vida!

Mais de 70% do nosso organismo é composto de água!

A água é indispensável para a respiração, digestão e reprodução.

Sem água, o planeta seria uma imensidão sem vida.



O PLANETA PEDE ÁGUA!

A Terra poderia ser chamada de planeta água. As águas ocupam 71% da superfície do planeta.

O problema é que a maior parte desse montão de água não é própria para consumo: 97% é água do mar, muito salgada para beber; 1,7% está congelada nos pólos e nas montanhas e 1,2% fica no interior da Terra. Apenas uma quantidade muito pequena de água pode ser usada para beber.

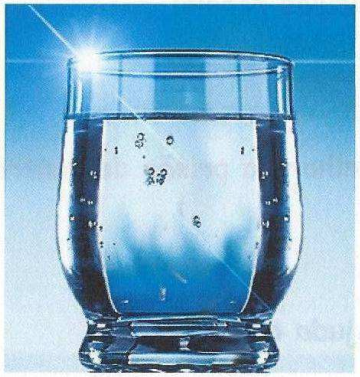
Então, dê valor à água que você tem.

Beba à vontade....

Mas não desperdice!!

DICAS PARA BEBER MAIS ÁGUA:

- Ter sempre um copo ou garrafinha por perto;
- Substituir refrigerantes, guaraná natural e outras bebidas industrializadas por água;
- NÃO espere sentir sede para beber água. Quando sentimos sede, é um sinal de que nosso corpo já está desidratado!



APÊNDICE 26 – Plano de aula entregue aos professores na sessão 6

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, ALUNOS E PROFESSORES PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL) vem desenvolvendo em sua turma.
(Profª Therezinha Barbosa Cunha)

Tema: Atividade sobre **água**

Objetivo Proposto nos PCN'S de interesse no presente projeto: Conhecer a importância da água para a vida e para a história dos povos. A água é essencial para manter a vida e determinante para a organização das sociedades.

Justificativa: Entender que as transformações da natureza são constantes e permitem a recomposição dos elementos necessários à vida. A ação do homem pode acelerar ou interromper esse fluxo, impedindo a renovação dos recursos. A industrialização das águas na forma de refrigerante e águas coloridas e adoçadas contribui para o uso indevido da água potável porque para cada litro de bebida engarrafada gasta-se 1,4 litros de água, incluída a água da própria bebida.

Objetivos: Compreender que o nosso corpo é formado por cerca de 70% de água, que são perdidos e repostos constantemente pelo nosso organismo e que é melhor fazer isso por meio de água potável do que com refrigerantes.

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 a importância da água para a nossa saúde e funcionamento do organismo e os malefícios do refrigerante.

Sugestões de atividades:
- Monte com seus alunos uma história em quadrinhos com o nosso mascote: "O Super Água".
-Os alunos poderão utilizar os poderes que eles idealizaram na aula com as nutricionistas.
- Converse com eles sobre o valor da água para o funcionamento do nosso corpo, no transporte de nutriente, na eliminação de substâncias tóxicas e na regulação da temperatura corporal.

Texto para ser utilizado como fonte de consulta

<u>Água fonte de vida, a importância da água no nosso organismo.</u>

A importância da água no nosso planeta é inigualável e significado de vida, dai a frase "**água fonte de vida**", sendo também fundamental para o nosso **organismo,** a **água** tem um papel importante na nossa saúde , tendo a **água** diversas funções como:
* A água **transporta** pelo nosso organismo os nutrientes e os resíduos resultantes dos processos metabólicos. A água transporta também outras substâncias do meio ambiente.
* A água é um excelente **solvente** e meio de suspensão, muitas substâncias dissolvem-se ou chegam mesmo a estar suspensas, permitindo que existam reacções químicas para formar novos compostos.
* A água facilita a eliminação das toxinas acumuladas no nosso organismo através da urina.
* Outro dos benefícios da água tem a ver com o seu **efeito lubrificante** nas nossas articulações. A desidratação nas cartilagens provoca movimentos abrasivos quando existe um qualquer movimento ósseo resultante de uma deficiente hidratação das extremidades ósseas.
* A água é um dos **reguladores de temperatura** do nosso organismo.
* A água é **essencial para todos os processos fisiológicos** de digestão, absorção assimilação e de excreção.
* A água diminui a constipação intestinal.

Distribuição da água no nosso organismo

A quantidade de água que existe no nosso corpo varia com a idade, sexo, massa muscular e com a percentagem de tecido adiposo. Em pessoas saudáveis as variações da quantidade de água no corpo decorrem do crescimento, aumento ou perda de peso, durante a gravidez e lactação. O total de água corporal varia de pessoa para pessoa, sendo esse valor afectado por diversos factores, como:
* Massa muscular: De 70% a 75% do peso corporal nos adultos é constituído por massa muscular, sendo esta constituída por 73% de água.
* Tecido adiposo: A percentagem de tecido adiposo no nosso organismo vai dos 10% aos 40% ou mais, contendo apenas 30% de água.
* É necessário beber água várias vezes por dia.
* Pulmões: 86% constituídos por água. * Rins: 83%.* Sangue: 81%. * Coração: 75%. * Fígado: 86%
* Músculos: 75%
E você já bebeu água hoje? Depois de ler o texto "água fonte de vida" faz ainda mais sentido,que a saúde e funcionamento do nosso organismo é extremamente sensível à quantidade de água que ingerimos. Porque a água é fonte de vida, e a importância da água no seu organismo é responsável pelo seu bem-estar. Uma recente pesquisa mnostrou que beber água emagrece! Por tudo isto, beba bastante água.

Fonte: (FNB)Institute of Medicine

APÊNDICE 27 – Roteiro utilizado pelos intervencionistas na sessão 6

PAPPAS
coma comida

6ª intervenção: ÁGUA
Semana: 16 a 20/08/2010

1) Fazer a chamada.
2) Conversa sobre importância da ÁGUA

- A água é fundamental para nossa sobrevivência
- Vocês sabem o que é água potável? Sabia que muitas pessoas não têm acesso à água potável?
- Fazer a demonstração da quantidade de água com a garrafa, os copos e a tampinha.
- O Brasil é um dos países que mais tem água potável, temos que preservá-la!! Sabem porque??
- A maior parte do nosso corpo (cerca de 70%) é formada por água e ela possui várias funções:
  - ✓ transportar nutrientes para todo o corpo;
  - ✓ ajudar na eliminação de substâncias tóxicas;
  - ✓ atuar como lubrificante para as articulações;
  - ✓ ajudar na regulação da temperatura corporal.
- Todo o nosso corpo depende da água, por isso, é preciso haver equilíbrio entre a água que perdemos, pelo suor e urina, e a água que repomos quando bebemos. Quando sentimos sede, é um sinal de que nosso corpo já está desidratado. Então não devemos esperar sentir sede para beber água. Entretanto o hábito de beber água tem sido muito desvalorizado, sendo comum substituir a água por refrigerantes, guaraná natural, sucos de pozinho e outras bebidas industrializadas.
- De forma geral, estas bebidas são pobres em vitaminas e minerais e apresentam muito açúcar e não tem nutrientes que são saudáveis, contribuindo para o aparecimento de várias doenças, como diabetes, hipertensão.
- O baixo consumo de água também pode colaborar para a constipação intestinal, a formação de cálculos renais, entre outras alterações.
- Dicas para beber mais água
  - ✓ Ter sempre um copo ou garrafinha por perto;
  - ✓ Substituir refrigerantes, guaraná natural e outras bebidas industrializadas por água;

3) Viram quantos benefícios a água tem?

Mais refrescante do que uma coca-cola,
Mais saudável do que um guaravita,
Ele ajuda a matar a sua sede!!!
Ele é o Super Água!!!
ENTRA O SUPER ÁGUA!!

4) Bebeu água? Tá com sede?

Olha, olha, olha, olha a água mineral, água mineral, água mineral... você vai ficar legal!!!!
Entregar copos e anotar o nome do aluno no copo.

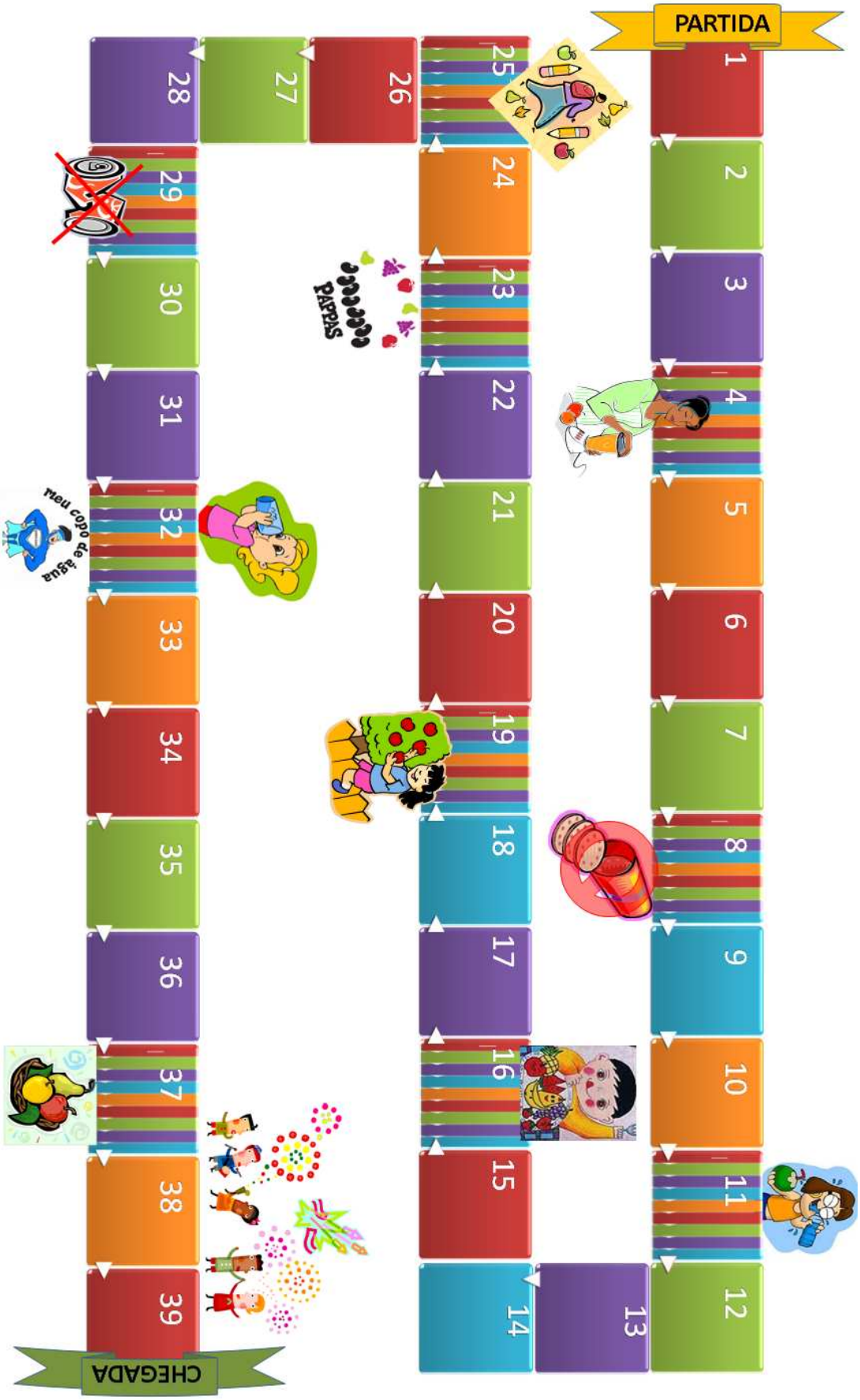
- Quantos copos de água você bebe por dia? Vamos registrar?? Entregar o calendário do Super Água e explicar como anotar.

Vamos transformar os benefícios da água em superpoderes para o Super Água!!!!!!!!!

5) Entregar uma folha com o desenho do Super Água para cada grupo de 4 ou 5 crianças e pedir para que eles criem poderes.
6) Comunicar que vão ser decididos quais os melhores poderes.
7) Entregar os estojos (prêmio pelo bom comportamento e participação nas intervenções do primeiro semestre).
8) Retorno para os pais: Folder
9) Retorno para os professores: Plano de aula

APÊNDICE 28 – Atividade desenvolvida com os alunos durante a sessão7 – "*Jogo de tabuleiro*"

VOCÊ ENTREGOU TODOS OS CADERNINHOS DO PAPPAS PARA SEUS PAIS!! AVANCE 3 CASAS.	**23** PAPPAS
VOCÊ TOMOU SUCO DE POZINHO PENSANDO QUE ERA FEITO DE FRUTA! VOLTE 2 CASAS.	**4** PAPPAS
VOCÊ ESTÁ CONSUMINDO MENOS BISCOITOS E REFRIGERANTES! PARABÉNS!! AVANCE 6 CASAS.	**8** PAPPAS
VOCÊ NÃO ESTÁ MAIS TOMANDO GUARANÁ NATURAL, REFRIGERANTE E NEM SUCOS ARTIFICIAIS! AVANCE 4 CASAS.	**29** PAPPAS


PARTIDA
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
32
33
34
35
36
37
38
39
CHEGADA
PARTAS
Meu copo de água

APÊNDICE 29 – Atividade desenvolvida com os alunos durante a sessão 7 – "*Caça-palavras*"

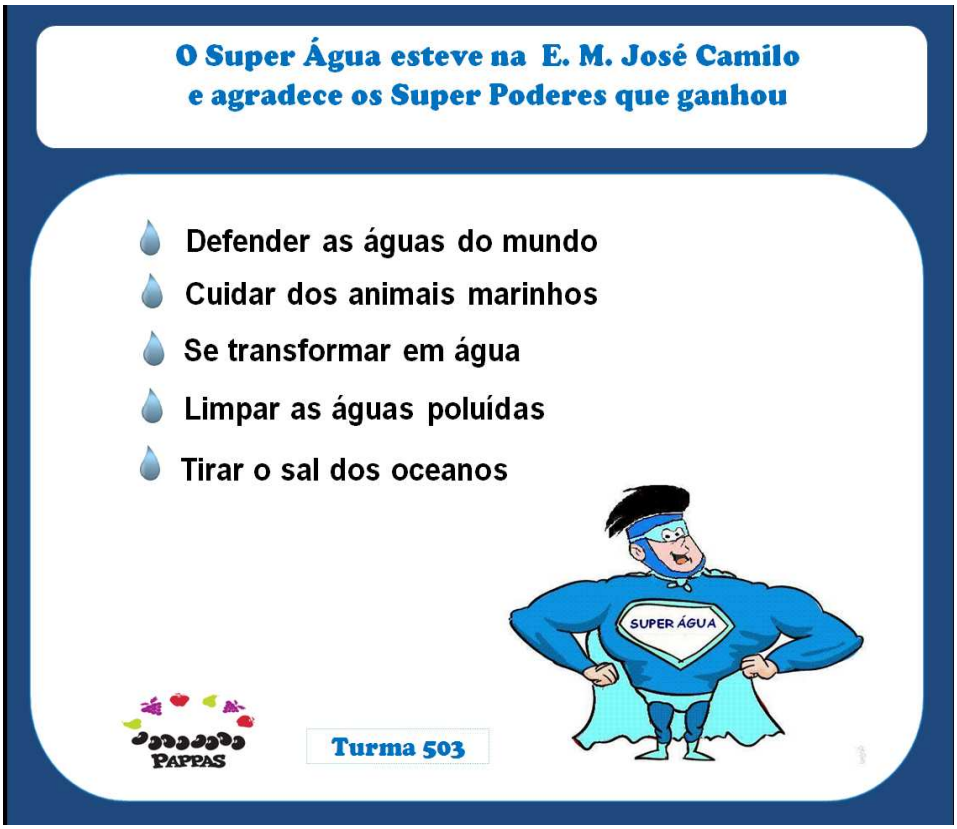
CAÇA-PALAVRAS DA ALIMENTAÇÃO

PROCURE NO QUADRO ABAIXO AS RESPOSTAS PARA AS SEGUINTES PERGUNTAS:

1) Qual a bebida que é tudo de bom?
2) Qual o principal alimento consumido pelos índios?
3) O que dá cor artificial às bebidas?
4) O que o açúcar provoca nos dentes?
5) Qual o hormônio relacionado com o diabetes?
6) Como deve ser nossa alimentação para termos uma boa saúde?
7) Que nutriente está presente nas frutas, verduras e legumes?
8) Qual o alimento que junto com o arroz forma um casal perfeito?
9) Que nome se dá à porção de alimentos que comemos de cada vez a certas horas do dia, como o café da manhã, o almoço, o jantar, a ceia?
10) Que nome se dá a toda substância que serve para nutrição dos tecidos e para produção de energia?

P	F	H	J	C	V	B	M	C	E	F	R	O	V	O	L	K	A
A	I	N	S	U	L	I	N	Á	Q	W	R	T	Y	U	P	O	N
N	G	Q	A	R	T	Y	U	R	Q	E	R	F	T	Y	Ç	P	J
C	F	A	U	D	F	G	H	I	H	J	K	L	Ç	P	I	Q	I
R	V	Z	D	Z	X	C	V	E	B	N	T	G	H	M	U	W	N
E	C	W	Á	T	G	B	J	S	J	F	R	U	T	A	S	F	H
A	D	S	V	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	A	N	E	F	O
S	E	X	E	B	N	G	L	I	C	O	S	E	R	D	F	A	R
I	S	E	L	H	J	K	L	I	U	Y	T	R	Y	I	G	Z	T
K	A	D	Ç	A	S	D	F	G	H	J	J	K	L	O	M	X	G
A	O	C	O	R	A	N	T	E	Z	X	C	V	B	C	N	R	H
L	L	C	C	V	B	N	M	M	Á	R	Y	U	I	A	V	E	H
I	K	V	B	N	M	K	K	U	G	D	F	G	H	Y	B	F	J
M	I	Q	W	R	A	E	I	O	U	J	K	L	A	Y	N	E	J
E	U	V	I	T	A	M	I	N	A	V	B	N	M	T	M	I	Y
N	J	U	J	M	K	Q	W	E	R	T	Y	U	I	R	D	Ç	U
T	M	M	N	B	V	C	X	D	F	G	H	F	E	I	J	Ã	O
O	N	F	E	R	R	O	I	S	D	G	Z	X	T	R	B	O	P

APÊNDICE 30 - Material enviado aos pais / responsáveis na sessão 7



APÊNDICE 31 – Plano de aula entregue aos professores na sessão 7

PAPPAS

coma comida

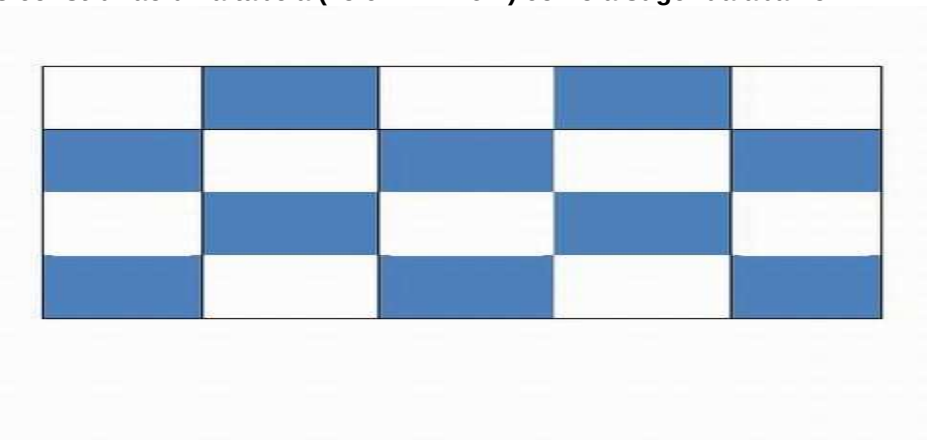
Planejamento de aula para o professor

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, ALUNOS E PROFESSORES PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL) vem desenvolvendo em sua turma.

Tema: Atividade sobre **árvores frutíferas – "Um pé de quê"?**

Objetivo Proposto nos PCN'S de interesse no presente projeto: Possibilidade de trabalhar com a natureza e os recursos disponíveis de forma equilibrada; plantio de hortas e árvores frutíferas;

Objetivos: Reconhecer as árvores frutíferas, preservar áreas verdes para a melhoria da qualidade de vida em espaços urbanos e do meio ambiente.
Metodologia: Seguindo Anísio Teixeira, que une a educação à natureza, ao lúdico, à realidade social (sócio-cultural-econômico) em que a escola está inserida numa proposta de educação integral que envolve a concepção integral do meio ambiente e encerra uma política de educação ambiental.
Conhecimentos prévios: A importância das árvores frutíferas para a nossa saúde, suas variedades, valores nutritivos e o nome de cada espécie.
Sugestões de atividades: Bingo: "Um pé de quê?"
Instruções:
1.Os alunos construirão uma tabela (15 cm x 12 cm) como a sugerida abaixo:



2. O professor passará no quadro um banco de palavras (sugerido abaixo). Em seguida, solicitará aos alunos que escolham 10 destas palavras que serão copiadas, à caneta, nos espaços em branco da tabela.

BANCO DE PALAVRAS

goiabeira	bananeira	laranjeira
jaqueira	tangerina	aceroleira
jabuticabeira	meloeiro	melancieira
mamoeiro	limoeiro	pereira
caramboleira	ameixeira	abacateiro
macieira	Abacaxizeiro	mangueira

3. O professor elaborará um banco de frases numeradas (sugerido abaixo) que correspondam aos conceitos dos termos do banco de palavras. Este banco é material de consulta apenas para o professor.
BANCO DE FRASES: (não falar o nome da fruta)
4.O professor sorteia o número da frase que será lida, por ele, em voz alta.
5. Os alunos deverão dizer a palavra que corresponde ao conceito lido. Caso não consigam o professor deverá auxiliá-los em suas dificuldades.
6. Os alunos que possuem a palavra na sua tabela deverão marcá-la. Isto será feito à lápis com um x ou circulando a palavra. (Sugere-se assim porque, uma vez apagadas as marcas, a cartela poderá ser reutilizada numa nova rodada). Este processo é repetido até que todas as palavras da tabela do aluno estejam assinaladas. O primeiro aluno que assinalar todas as palavras deverá gritar BINGO e será o vencedor do jogo.

Sugestões:
1.O professor poderá entregar a cartela pronta aos alunos e as palavras poderão ser marcadas com um grão de feijão.
2.O professor poderá presentear o vencedor ou os vencedores com brindes.

Para ser utilizado como fonte de consulta

FOTO DA ÁRVORE	DESCRIÇÂO
	1) **Goiabeira -** A goiaba é consumida principalmente *in natura* ou em forma de doces (goiabada), compotas, geléias e sucos. É rica em vitamina C (mais do que a laranja ou o limão). É um alimento de baixo índice glicêmico, ou seja, é boa de ser consumida por diabéticos. Possui bom carboidrato, que não eleva muito o açúcar no sangue.
	2) **Jabuticabeira** é uma árvore frutífera brasileira, floresce na primavera e verão, produzindo grande quantidade de frutos. As flores (e os frutos) crescem em aglomerados no tronco e ramos. Seus frutos são pequenos, de casca negra e polpa branca aderida à única semente. Além de se consumir as frutas, são consumidas na forma de geléia, suco e licor. Cada 100 gramas de jabuticaba apresenta, aproximadamente, 45 calorias. Portanto, é uma fruta pouco calórica. Possui uma boa quantidade de vitaminas do complexo B e também vitamina C.

	3) **Ameixeira –** A ameixa é um fruto redondo com uma espécie de bico, doce. Existem muitas variedades em seu tamanho, cor, sabor e estação do ano em que se desenvolvem. Graças ao seu conteúdo em fibra (especialmente pectina), carboidratos, magnésio, sódio e potássio, a ameixa é laxativa, recomendando-se contra a prisão de ventre.
	4) **Macieira** - A maçã tem alto teor de pectina, encontrada na casca. Também auxilia no processo de emagrecimento. A maçã contém as seguintes vitaminas: B1, B2 e Niacina, além de sais minerais, como fósforo e ferro. Assim como agoiabada, apresenta baixo índice glicêmico.
	5) **Aceroleira** - É um arbusto de até 3 m de altura, seu tronco se ramifica desde a base, e sua copa é bastante densa com pequenas folhas verde-escuras e brilhantes. Suas flores, de cor rósea-esbranquiçada, são dispostas em cachos, têm floração durante todo o ano, e após três ou quatro semanas se dá sua frutificação. Por ser uma planta muito rústica e resistente, ela se espalhou facilmente por várias áreas tropicais, sub-tropicais e até semi-áridas. A acerola, fruto da aceroleira, é riquíssima em vitamina C.
	6) **Bananeira** - Esta fruta tropical possui uma polpa macia, saborosa e doce. Rica em potássio ,fibras, vitamina C e A. Existem diversas espécies de bananas. No Brasil, as mais conhecidas são: nanica, prata, banana-da-terra e a banana maça. Aproximadamente 70% deste fruto é composto por água.

	7) **Caramboleira** - A carambola também conhecida como fruta-estrela, pois quando cortada parece uma estrela de cinco pontas. De cor variando do verde ao amarelo, dependendo do grau de maturação, rica em sais minerais e contendo vitaminas A, C e do complexo B.
	8) **Jaqueira** - A jaqueira possui cerca de 20 m de altura. O fruto de forma ovalada nasce diretamente do tronco e dos galhos mais grossos e chegam a pesar até 10 kg e medir até 40 cm de comprimento. A jaca é rica em Cálcio, Fósforo e Ferro e vitaminas do Complexo B, principalmente a vitamina B2 (Riboflavina) e vitamina B5 (Niacina).
	9) **Abacateiro** - é uma árvore de grande porte, de crescimento rápido, ultrapassando os 30 metros de altura. Os frutos, de casca verde-escuro e polpa cremosa, adocicada, rica em gordura de ótima qualidade, com uma única semente grande esférica, de 3 a 5 cm de diâmetro.
	10) **Mamoeiro** - Possui altura de mais de cinco metros, porém de caule fibroso e não lenhoso. O fruto do mamoeiro, mamão, é produzido o ano inteiro e cultivado em todo o mundo tropical e áreas quentes dos subtrópicos. O mamoeiro cresce rapidamente: em um ano chega à fase adulta. Caule até 60 cm, propaga-se por sementes e não tolera o frio. As condições ideais de cultivo estão na faixa de 22o a 26o C e altitudes de até 200m acima do nível do mar. **O** mamão é riquíssimo em vitaminas A e C**.**

	11) **Laranjeira** - A laranja é o fruto produzido pela laranjeira. A laranja é um fruto criado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo com a tangerina. É muito utilizada no preparo de diversos sucos e é uma excelente fonte de vitamina C.
	12) **Tangerineira** - A tangerina é uma fruta cítrica de cor alaranjada e sabor adocicado, originária da Ásia. Variedades mais cultivadas de tangerina são: Mexerica - Ponkan - Dancy - Cravo Montenegrina. Pertence à família das frutas cítricas, como a laranja e o limão, e assim, é uma excelente fonte de vitamina C.
	13) **Meloeiro** – É uma planta rasteira com frutos redondos, com 20 a 25 cm de diâmetro, casca lisa ou enrugada, pesando de 1 a 4 kg. Sua polpa tem coloração branca, amarelada, esverdeada, laranja ou salmão. Fruto com 90% de água, vitamina A,C e E e sais minerais.
	Limoeiro – Seu fruto é o limão e existem 70 variedades da fruta. São árvores pequenas (não atingem mais de 6 metros de altura). Em 1742, os limões foram utilizados pela marinha britânica para combater o **escorbuto**, doença provocada pela falta de vitamina C no organismo. O sumo do limão contém aproximadamente 500 miligramas de vitamina C por litro.

	Os abacaxizeiros (fruto abacaxi ou ananás) compreende muitas variedades frutíferas. Alcança 1 metro de altura. Primeiro produz um único fruto e depois aparecem os outros.Quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. É uma planta de clima tropical, muito sensível ao frio, mas resiste bem às secas. O suco do abacaxi contém cerca de 12% de açúcar e 1% de ácidos orgânicos (principalmente ácido cítrico); é considerado boa fonte de vitaminas A e B1, bem como razoável fonte de vitamina C.
	A Melancieira é uma planta hortícola, herbácea, rasteira e trepadeira, cultivada em diversas regiões tropicais e em estufas para a produção de frutos, conhecidos como melancias.A polinização é feita por insetos em suas flores. O fruto éde casca espessa, polpa suculenta e peso considerável (de 1 a 25kg cada!). A casca da melancia pode ser de diferentes tonalidades de verde a verde-acinzentado, de cor uniforme, com estrias ou manchas. A polpa é doce, refrescante e de cor vermelha na maioria das vezes, mas pode ser amarela, laranja ou cor-de-rosa em algumas variedades.

APÊNDICE 32 – Roteiro utilizado pelos intervencionistas na sessão 7

PAPPAS
coma comida

6ª intervenção: BISCOITO
Semana: 13 a 17/09/2010

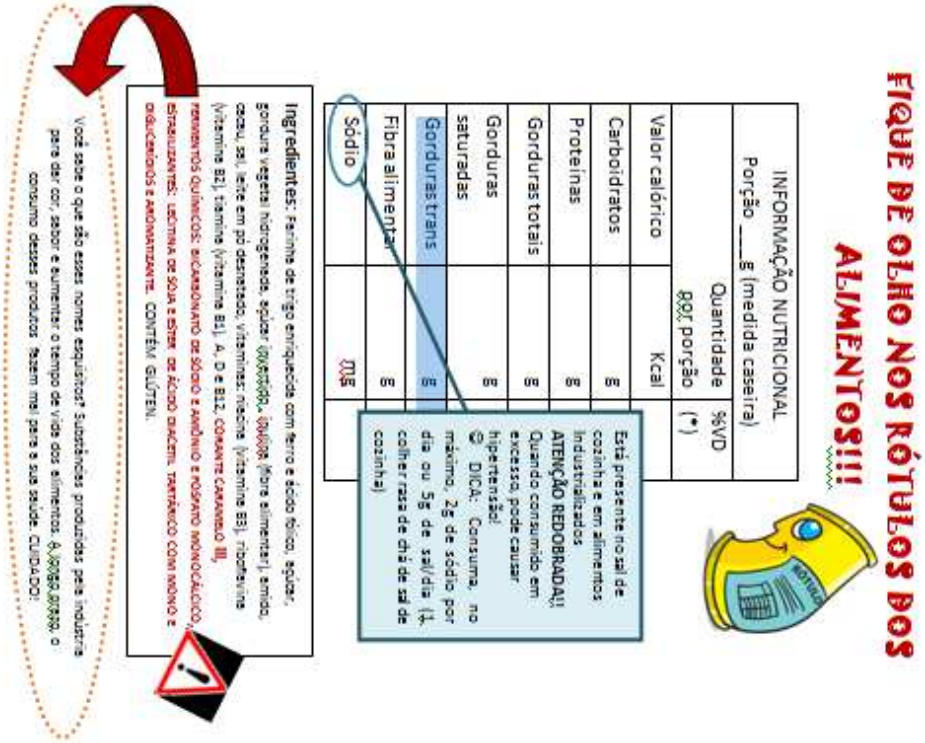
1) Fazer a chamada.
2) Conversa sobre importância da redução do consumo de biscoitos e refrigerante e aumento do consumo de frutas.

   Você sabia que comer várias vezes por dia pequenas quantidades de comida é melhor do que comer só duas ou três grandes refeições. Dividindo o que comemos em refeições e pequenos lanches reduzimos o colesterol.
   O lanche ganhou muita importância!!! Fazer 5 refeições ao dia: café-da-manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar é bom para o nosso corpo.
   Mas os lanches devem ser com pouca quantidade de alimentos e com alimentos de qualidade!!!
   O alimento ideal, que deveria ser escolhido para o lanche e também para a sobremesa é a fruta!!
   As frutas têm muitas qualidades: ricas em vitaminas, tem fibras, água, fazendo muito bem para o organismo.
   Porém, hoje em dia, as pessoas têm feito escolhas erradas. Dão preferência à biscoitos, que têm muita gordura, muito sal ou muito açúcar. E para acompanhar o biscoito muitos escolhem os refrigerantes, guaraná natural e sucos com muito açúcar, prejudicando desta forma a saúde.
   É importante lembrar que no lugar das frutas existem outras opções mais saudáveis e nutritivas!!!
   Sucos naturais com pouco ou nenhum açúcar, saladas de frutas e vitaminas de frutas!!!
   Vocês lembram que doenças conseguimos prevenir quando evitamos os biscoitos, refrigerantes, guaraná natural e sucos com muito açúcar???
   Diabetes e Hipertensão!
   Vocês lembram quantas frutas devemos comer por dia. Duas frutas por dia!!!
   E a água??? Vocês estão tomando bastante água no copo que o Super Água deu???
   Estão anotando no cartão quantos copos estão tomando por dia???? RECOLHER O CARTÃO!!!
   Vocês estão passando todas essas informações legais sobre alimentação saudável para seus parentes e amigos???
   Pra conferir se vocês estão entendendo sobre alimentação saudável vamos fazer uma brincadeira!!!

3) Jogo: dividir a turma em 4 equipes e dizer que cada grupo será representado por um peão. O objetivo é andar todo o caminho até chegar no final!!!

4) Caça-palavras
5) Entregar o banner do Super Água (ler os melhores super poderes)
6) Retorno para os pais: folder com super poderes do Super Água
7) Retorno para os professores: Plano de aula

APÊNDICE 33 - Material enviado aos pais / responsáveis na sessão 8



FIQUE DE OLHO NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção ___g (medida caseira)	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor calórico	Kcal	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

Está presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados
ATENÇÃO REDOBRADA!! Quando consumido em excesso, pode causar hipertensão!
☺ DICA: Consuma, no máximo, 2g de sódio por dia ou 5g de sal/dia (1 colher rasa de chá de sal de cozinha)

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal hidrogenada, açúcar invertido, farinha de trigo integral, cacau, sal, leite em pó desnatado, vitaminas: niacina (vitamina B3), riboflavina (vitamina B2), tiamina (vitamina B1), A, D e B12, COMANTE CARAMELO III, FERMENTOS QUÍMICOS: BICARBONATO DE SÓDIO E AMÔNIO E FOSFATO MONOCÁLCICO, ESTABILIZANTES: LECITINA DE SOJA E ESTER DE ÁCIDO DIACETIL TARTÁRICO COM MONO E DIGLICERÍDEOS E AROMATIZANTE. CONTÉM GLÚTEN.

Você sabe o que são esses nomes esquisitos? Substâncias produzidas pela indústria para dar cor, sabor e aumentar o tempo de vida dos alimentos. Alguns atrasam o consumo desses produtos fazem mal para a sua saúde. CUIDADO!

PAPPAS coma comida

Pais Alunos Professores Pela Alimentação Saudável

OLHO NO RÓTULO

VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMPRANDO??

Biscoitos salgados têm MUITO SAL!

Biscoitos salgados possuem muita quantidade de sal!! Cuidado!! O consumo de muito sal leva à pressão alta!

Biscoitos doces têm CORANTES e muito AÇÚCAR!

Biscoitos doces possuem muito açúcar e leva à diabetes!

Refrigerantes têm MUITO AÇÚCAR e SAL!

Já os refrigerantes possuem muita quantidade tanto de açúcar quanto de sal!!!

Evite ao máximo!!!

ENTÃO...
COMA FRUTAS E BEBA MUITA ÁGUA!

RECEITA DO MÊS

Gelatina de Frutas

Ingredientes:

4 xícaras de frutas variadas
2 pacotes de gelatina sem cor e sem sabor
300 ml de água fria
1 colher de sopa de açúcar

Modo de Fazer:

Prepare a gelatina conforme a instrução da caixinha, acrescente 300 ml de água fria e 1 colher de açúcar. Reserve.

Umedeça uma fôrma -*diâmetro 25 cm*- com água. Disponha cerca de 1 cm de altura de gelatina líquida e espalhe as frutas a gosto. Leve com cuidado à geladeira por cerca de 30 minutos ou até firmar.

Retire da geladeira e despeje metade da gelatina líquida remanescente. Espalhe mais frutas e volte à geladeira por mais 30 minutos ou até firmar. Repita este processo mais uma vez e deixe na geladeira por cerca de 4 horas.

Para desenformar: coloque água morna em uma bacia e deite a fôrma de gelatina (com o cuidado de não deixar entrar água) por alguns segundos, para que as suas laterais se soltem da fôrma. Vire em um prato e mantenha na geladeira.

TEMOS UM NOVO DESAFIO PARA VOCÊ:
REDUZIR O QUE FAZ MAL:

- Sal
- Açúcar
- Refrigerantes

VOCÊ CONSEGUE!!

PAPPAS