

Ficha de Atividade 06

COORDENAÇÃO REGIONAL DE MUNDO MELHOR



Escoteiros do Brasil
Rio de Janeiro

MUNDOMELHOR

MEIO AMBIENTE - HÁBITOS SAUDÁVEIS RAMO LOBINHO

Áreas de desenvolvimento



Ramo Lobinho

F23- Conhecer a pirâmide dos Alimentos, os grupos alimentares e suas funções e consumir alimentos de todos os grupos. F-24 Preparar uma refeição simples saudável em atividade da Alcateia.



F8- Conhecer a importância de uma boa alimentação para a saúde e consumir alimentos variados, praticando cuidados com a higiene.



F9- Conhecer Bagheera e compreender porque ela ensina a viver uma vida saudável.



Especialidade de Nutrição:

4. Montar uma pirâmide alimentar com figuras de alimentos e expô-la na seção ou grupo escoteiro.



ODS Desenvolvida



2 - Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.



3 - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.



4 - Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.



12 - Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.

Programação

Duração	Atividade	Área de desenvolvimento
00:30	Pirâmide Alimentar	Físico e intelectual
00:15	Sinal dos Alimentos	Físico e intelectual
00:30	Vida Saudável	Físico e intelectual
00:30	Lanche da tarde	Físico, intelectual e afetivo

Descrição das atividades

Atividade 1- Pirâmide Alimentar

O Escotista apresentará a pirâmide alimentar brasileira para os lobinhos, apontando suas especificidades, características e função. Em seguida, os jovens deverão desenhar uma pirâmide alimentar a partir do modelo fornecido pelo escotista e depois mostrar para a seção. Os lobinhos vão indicar para a seção em que parte da pirâmide se encontram os alimentos que eles mais consomem no dia a dia.

Atividade 2- Sinal dos Alimentos

Em uma folha de papel, os lobinhos vão fazer uma lista com os alimentos que mais consomem durante o seu dia a dia. Em seguida, o escotista pedirá para os jovens desenharem um círculo ao lado de cada alimento de acordo com a cor correspondente de consumo da pirâmide alimentar.

Cor verde: irá indicar os alimentos que devem ser consumidos diariamente;

Cor Amarela: indicará os alimentos que podem ser consumidos, porém com moderação;

Cor Vermelha: indicará os alimentos que devem ser evitados

Para finalizar a atividade, o escotista deverá fazer uma reflexão com os lobinhos sobre o resultado do sinal dos alimentos consumidos por eles durante o seu dia a dia.

Atividade 3- Vida Saudável

Para iniciar esta atividade, o escotista deverá contar para os lobinhos a história que Bagheera relata para o Mowgli sobre o seu grande segredo. Em seguida, o escotista deve perguntar para os lobinhos porquê Bagheera nos ensina a viver uma vida saudável. Além disso, os lobinhos devem sugerir para a seção ou desenhar a partir dos conhecimentos que já possuem outras coisas que podem ser realizadas para crescer forte e sadio.

Observação: O escotista deve salientar que quando desfrutamos de uma alimentação correta, temos mais disposição e quando respeitamos os horários das refeições o organismo pode aproveitar melhor os alimentos consumidos pelo ser humano.

Atividade 04 Lanche da Tarde

Com o auxílio do seu responsável, monte um lanche da tarde simples que contenha pelo menos um alimento de cada o grupo alimentar que você aprendeu na reunião de hoje. Não esqueça de mandar uma foto para o seu escotista antes de comer a sua refeição.

Dicas

Materiais utilizados: Folha de papel, lápis de cor e alimentos diversos.

História da atividade 03: Utilizar a história disponível no livro 1º Guia do Caminho da Jângal (página 56).

O escotista poderá usar as informações disponíveis no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde como base principal para essa atividade. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

Considerações

O objetivo das atividades dessa ficha é o de despertar interesse sobre a saúde e consumo alimentar correto. Proporcionar discussões a respeito e estimular bons hábitos alimentares. Tendo embasamento no Programa Educativo, que oportuniza a autoeducação e o desenvolvimento pessoal.

Elaborado por

Beatriz Moreira de Souza – Líder da Equipe de Meio Ambiente / Mundo Melhor

Camila Silva Gaudard – Escotista do 27 GEMAR Cornelis Verolme

Aprovado por

Marcelo Fernandes – Coordenador Regional de Mundo Melhor

Geraldo D’Anil – Diretor Regional de Métodos Educativos