

Ficha de Atividade 08

COORDENAÇÃO REGIONAL DE MUNDO MELHOR



Escoteiros do Brasil
Rio de Janeiro

MUNDO MELHOR

MEIO AMBIENTE - HÁBITOS SAUDÁVEIS RAMO SÊNIOR

Áreas de desenvolvimento



Ramo Sênior

Físico 18: Elaborar a lista de compras e um cardápio individual, corretamente equilibrado em quantidade, variedade e valores nutricionais para um bivaque ou um acampamento volante de 2 dias devidamente balanceado e adequado ao clima e à conservação dos gêneros.



Afetivo 50: Participar ativamente dos debates e processos decisórios realizados na seção, expondo as suas opiniões e respeitando as opiniões alheias.



Especialidade de Nutrição

2. Planejar cuidadosamente o cardápio de um acampamento escoteiro, considerando todos os aspectos e, em especial, sua adequação aos participantes e às atividades que serão desenvolvidas.



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



8. Fazer um cardápio para uma jornada de fim de semana.

Especialidade de Culinária

6. Preparar um cardápio equilibrado para um acampamento de final de semana, calculando as quantidades dos gêneros para a patrulha.



Especialidade de Acampamento

14. Elaborar um cardápio e lista de gêneros para as refeições da seção durante um acampamento e uma jornada, ambos com duração igual a um fim de semana.

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
00:45	Alimentação na quarentena	Físico, social e intelectual
00:30	Pirâmide alimentar	Físico e intelectual
01:00	Montando os cardápios	Físico, social e intelectual

Descrição das atividades

Atividade 1 - Alimentação na quarentena:

O Escotista, com auxílio de um especialista no assunto ou não, apresentará a temática aos jovens "alimentação saudável" e "alimentação na quarentena". Será aberta uma roda de conversa sobre o assunto e será discutido a relação com a alimentação dos jovens no momento em que estiveram em quarentena perante a pandemia do novo corona vírus.

Atividade 2- Pirâmide Alimentar:

O Escotista apresentará a pirâmide alimentar brasileira para os jovens, apontando suas especificidades. Em seguida, os jovens deverão desenhar a pirâmide em suas perspectivas, respeitando a original. Por fim, serão apresentados os desenhos de cada um.

Atividade 3- Montando os Cardápios:

Os jovens, divididos em patrulhas, deverão fazer a montagem de dois cardápios: um de uma jornada e outro de um acampamento, sendo um deles um cardápio vegetariano, ambos com duração de um final de semana.

Dicas

A atividade pode ser desenvolvida em ambiente virtual e/ou presencial.

Materiais necessários: folhas, canetas, lápis coloridos.

Materiais de base para o desenvolvimento da atividade:

Alimentação: Guia Alimentar para a População Brasileira. 2006 Ministério da Saúde.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Cardápio: No livro Escotistas em Ação Ramo Sênior, no capítulo ATIVIDADES DESAFIANTES, ler sobre Alimentação adequada.

Considerações

O objetivo das atividades desta ficha é despertar interesse sobre a saúde e consumo alimentar correto. Proporcionar discussões a respeito e estimular bons hábitos alimentares. Garantir o trabalho em equipe e desenvolvimento de tarefas. 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