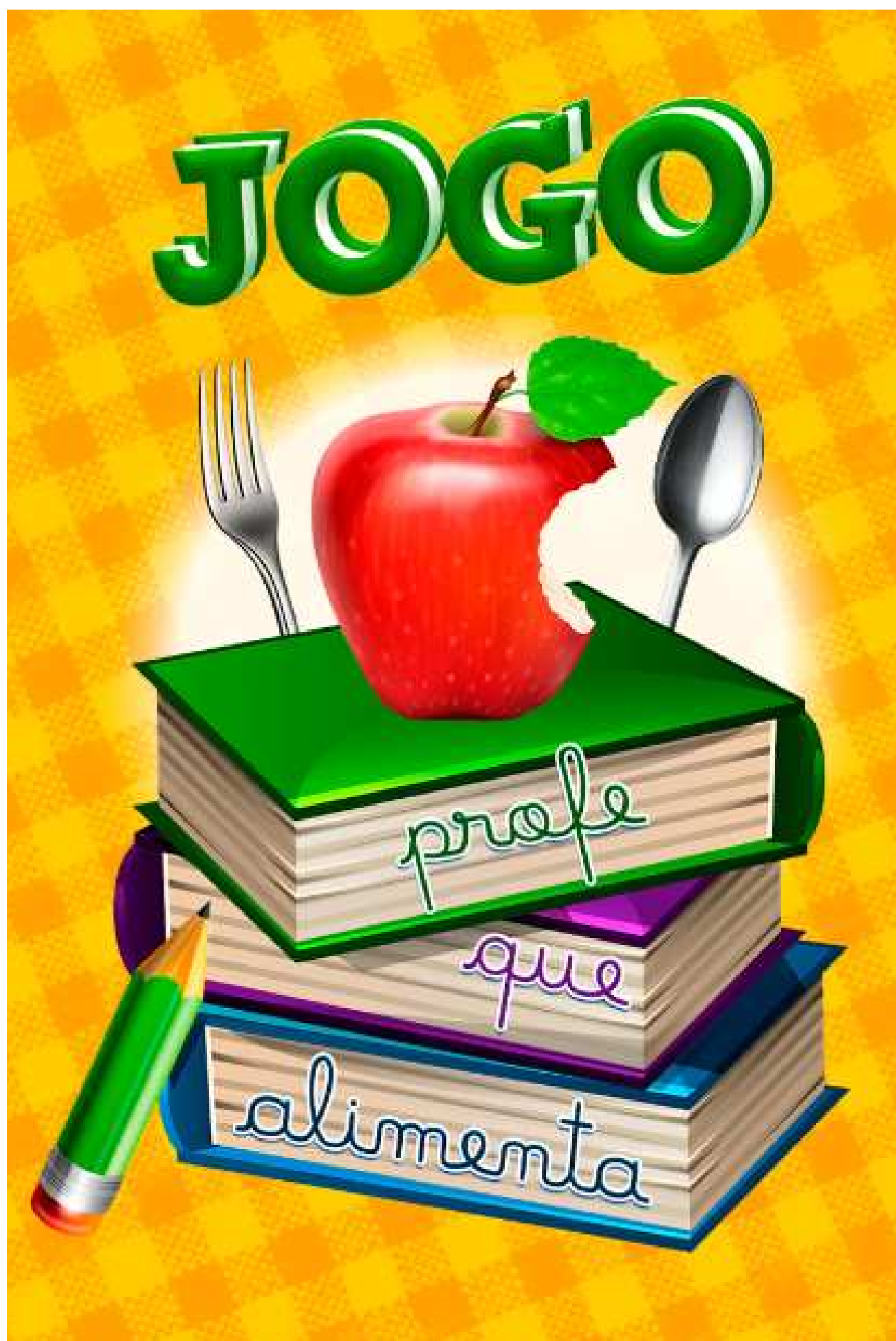


Produto Educacional produzido por
Liziane Mery Laufer Rodrigues
Daniela Macedo de Lima e Daniela Aparecida Estevan



Produto Educacional
apresentado ao Programa
de Pós-Graduação em
Formação Científica,
Educativa e Tecnológica
da Universidade
Tecnológica Federal do
Paraná, como requisito
parcial à obtenção do título
de Mestre
em Ensino de Ciências e
Matemática.

Mestranda Liziane Mery Laufer Rodrigues

Orientação: Prof^ª Dra Daniela Macedo de Lima

Coorientação: Prof^ª Dra Daniela Aparecida Estevan

Desenvolvido por meio do www.canva.com

2025

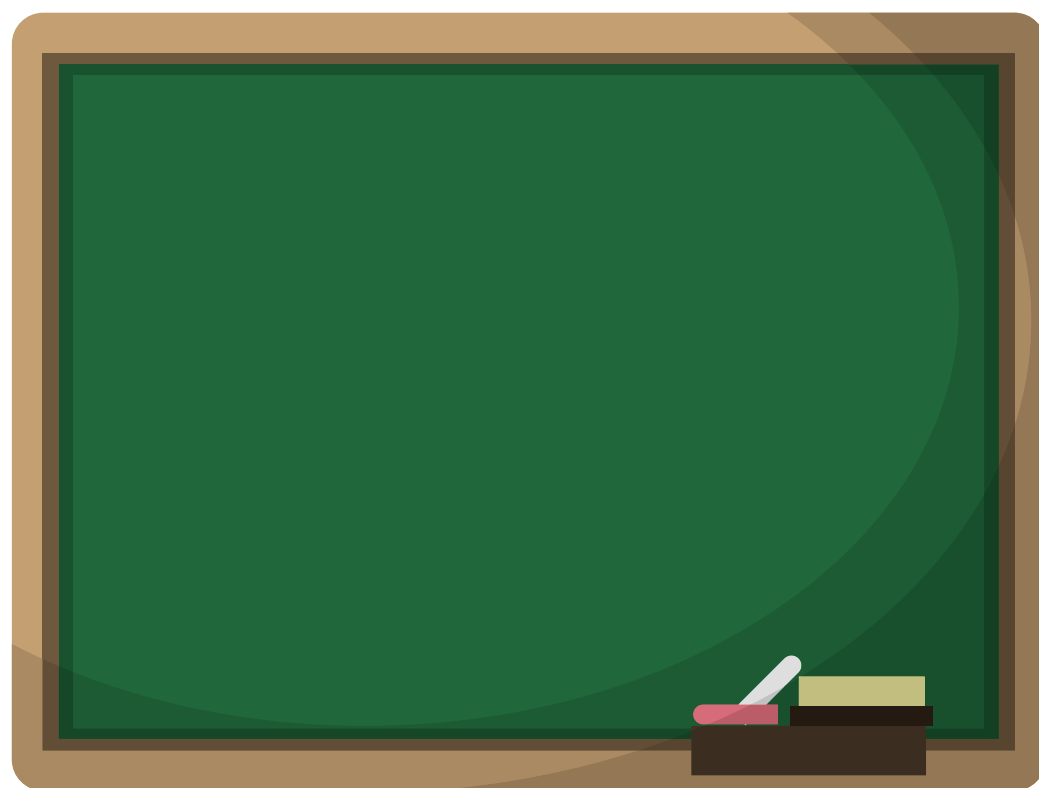


Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

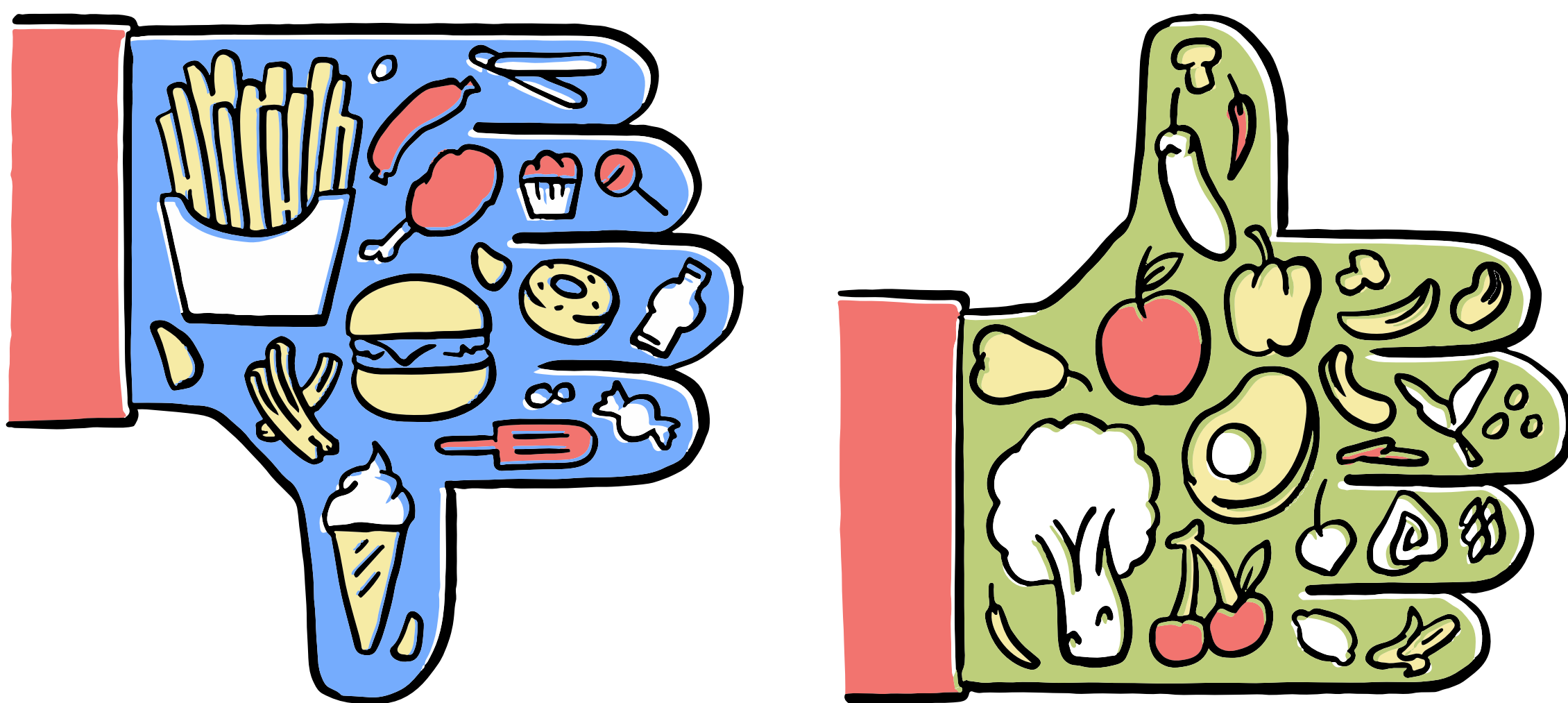


**“A função da alimentação escolar não está somente em fornecer energia para um bom acompanhamento das atividades escolares, se fosse isso seria mais fácil distribuirmos pílulas energéticas nas escolas”
(BOOG, 2008, p.19).**

Da mesma forma, a função dos professores em relação a alimentação escolar não está somente em servi-la. Se fosse isso, não seria necessário que a alimentação ocupasse preciosos momentos de aula.



A alimentação escolar é uma ferramenta pedagógica cotidiana! Ela vai além dos conteúdos curriculares e não se baseia apenas em sua função biológica de nutrir: ela tem propósitos!

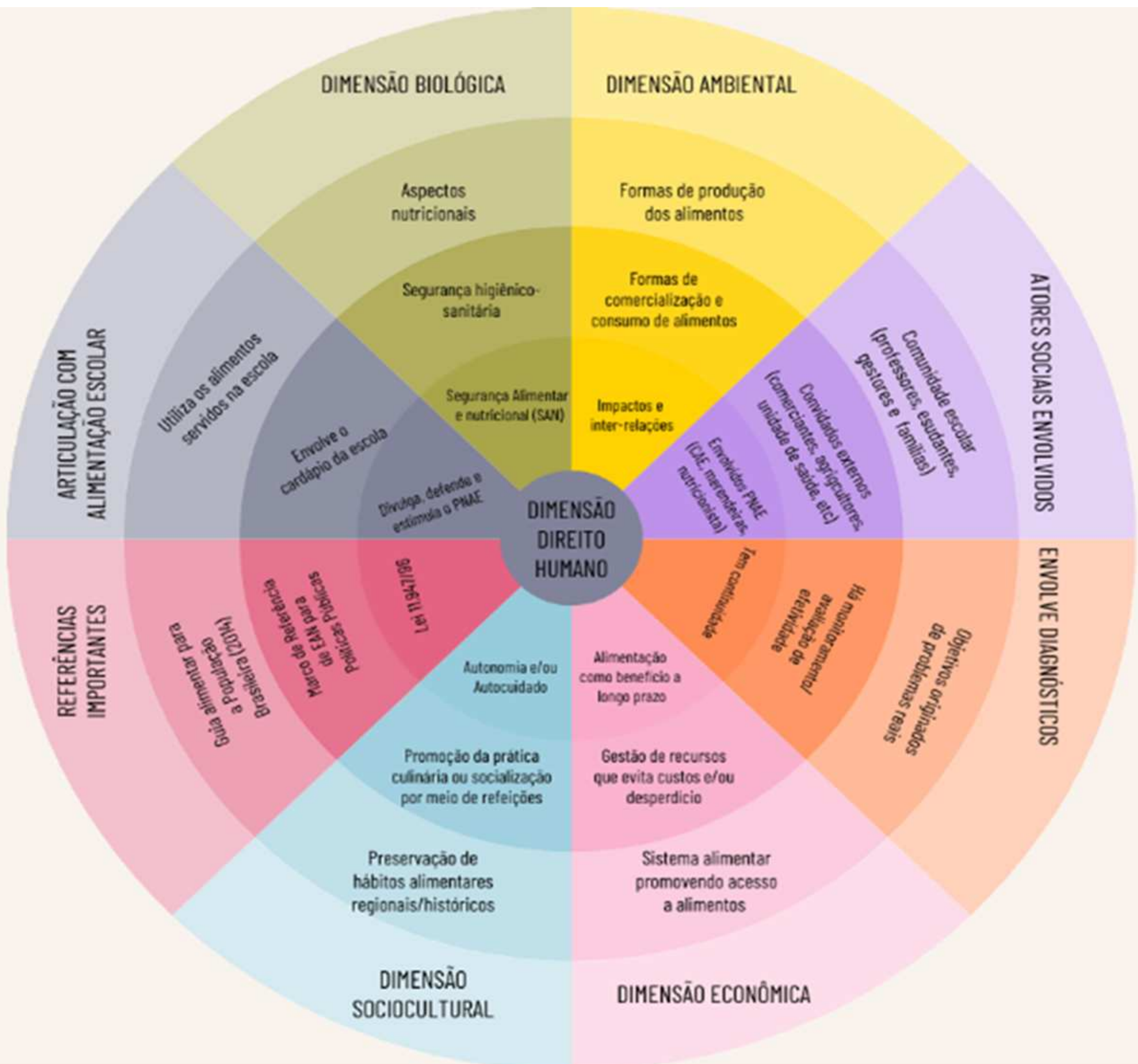


Este material foi desenvolvido para que você e sua turma percebam o quanto a alimentação escolar é multidimensional, aproveitando-a ainda melhor!

Alimentação multidimensional, como assim?

Como a ideia trazida por esta roda, que recebeu carinhosamente o nome de ALIMENTÔMETRO ESCOLAR e que pode auxiliar práticas pedagógicas em alimentação escolar mais amplas! O ensino em alimentação escolar não precisa ficar restrito à sala de aula ou a projetos isolados, ele pode acontecer durante as refeições!

ALIMENTÔMETRO ESCOLAR



Esta roda multidimensional se trata de um recurso para que professores avaliem a multiplicidade de contextos que sua prática pedagógica aborda ou já abordou na temática alimentação.

Para tal, basta que observe essa imagem e sublinhe, rabisque, pinte ou anote que contextos já foram explorados.

Desta forma, professores que desenvolvem ações em alimentação em suas unidades educacionais podem visualizar o quanto ainda podem explorar nesse contexto, ampliando a complexidade de sua prática.

Certamente, muitos elementos da multidimensionalidade que o tema da alimentação abrange ficaram de fora desta proposta, e poderão também ser considerados pelos profissionais que desejarem incrementá-la.

Para facilitar o entendimento e a adesão de professores ao Alimentômetro Escolar, desenvolvemos este quadro com sugestões para encaminhamento:

INSTRUÇÕES PARA USO DO ALIMENTÔMETRO ESCOLAR EM PRÁTICAS PEDAGÓGICAS			
Para mensurar o quanto sua prática pedagógica em alimentação está multidimensional e alinhada às referências e princípios brasileiros para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), sugerimos que assinale os elementos desta tabela que apareceram em sua abordagem. Os que ainda não foram contemplados, podem lhe trazer novas ideias e direcionar o encaminhamento de suas próximas propostas didáticas.			
Dimensão da alimentação	Direcionamentos para abordagem prática na dimensão		
Direito humano	Abordado o fato de a alimentação ser um direito humano e o Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE, ser um direito dos estudantes.		
Exemplo	Esclarecidos para os estudantes seus direitos e deveres.		
Biológica	Abordados os nutrientes e propriedades presentes nos alimentos.	Abordada a higiene alimentar/segurança higiênico-sanitária.	Abordada a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).
Exemplo	Abordar características nutricionais, como a quantidade de fibras, vitaminas e minerais.	Utilizar ações como lavagem das mãos, uso de toucas nos cabelos e escovação dental.	Promover a saúde, diversidade cultural e prática ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável.
Ambiental	Abordadas a origem e as formas de produção de alimentos.	Abordadas as formas de comercialização e consumo de alimentos.	Abordados os impactos e inter-relações ambientais ocasionados por alimentos.
Exemplo	Questionar se o alimento é de origem animal, vegetal, industrial e suas implicações.	Questionar a motivação para o consumo alimentar e os interesses comerciais.	Questionar os tipos de vida e resíduos envolvidos na produção, comércio e consumo.
Econômica	Abordado o sistema alimentar, promovendo acesso aos alimentos.	Gestão de recursos para evitar custos e/ou desperdício.	Abordada a alimentação como benefício em longo prazo.
Exemplo	Promover acesso à comida na escola pelo pagamento de impostos.	Utilizar os alimentos e materiais de que a escola dispõe.	Evidenciar que a alimentação atual pode gerar saúde ou doença no futuro e que essas escolhas envolvem custos.
Sociocultural	Preservação de hábitos alimentares regionais/históricos.	Promoção da prática culinária ou socialização por meio de refeições.	Fomento da autonomia e/ou autocuidado.
Exemplo	Privilegiar alimentos da cultura brasileira ou do estado/cidade.	Envolver receitas, preparo de alimentos e/ou seu consumo coletivo.	Promover o autosservimento de refeições ou dar reforços positivos para boas práticas.
Alimentação escolar	Utilização dos alimentos servidos na escola.	Cardápio da escola.	Divulgação, defesa e estimulação do PNAE.
Exemplo	Partir da refeição escolar para explicar ou propor algo sobre alimentação saudável.	Utilizou o cardápio da escola como referencial para a ação prática.	Expor o quanto essa política pública e história fortalecem a alimentação saudável no Brasil.
Atores sociais envolvidos	Comunidade escolar.	Convidados externos e comunidade do entorno.	Envolvidos no PNAE.

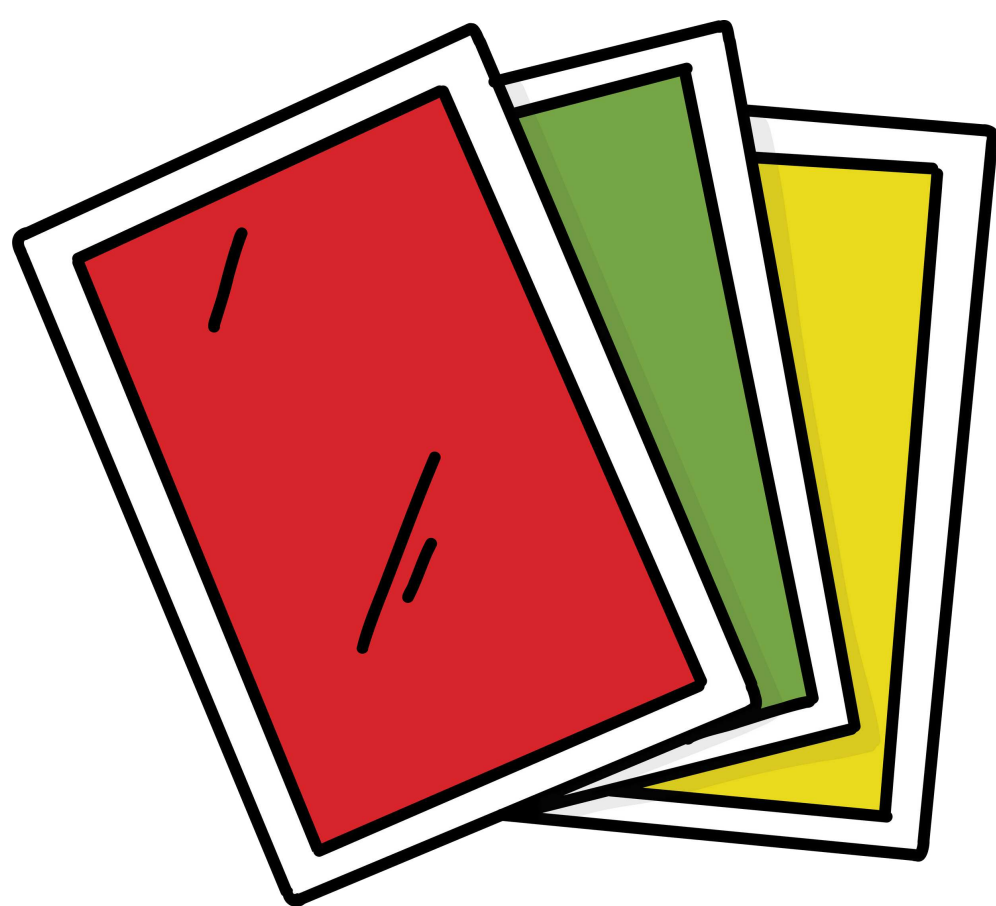
Exemplo	A prática não foi realizada somente entre estudantes e professores, mas também abrangeu famílias, gestores e outros atores da escola.	A prática abrangeu pessoas de fora da escola, como comerciantes, agricultores, unidade de saúde etc.	A prática contou com a participação de cozinheiras, merendeiras, nutricionistas, membros do Conselho de Alimentação Escolar e outros envolvidos no PNAE.
Referências principais	Guia Alimentar para a População Brasileira	Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas	Lei nº 11.947/2009 e suas atualizações/normas técnicas
Exemplo	https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf	https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EAN.pdf	https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm
Diagnóstico da ação	Os objetivos da ação tiveram origem em problemas reais.	Houve planejamento das etapas da prática.	Foi realizado algum monitoramento/avaliação sobre a efetividade da ação.
Exemplo	O tema da alimentação foi escolhido para projetos devido à constatação de desperdício ou desinteresse.	As etapas das ações foram bem delineadas e descritas, não sendo uma ação única e isolada.	Métodos avaliativos da eficácia da intervenção, como a pesagem dos alimentos desperdiçados.
Total de abordagens já adotadas		Total de abordagens que podem ser adotadas	

Observação: As referências indicadas podem nortear todos os direcionamentos de abordagem aqui contidos. Cada refeição escolar servida por meio do PNAE é também uma oportunidade de prática pedagógica envolvendo todos esses contextos.

Saiba mais sobre esta proposta, traga suas sugestões ou converse com a autora por meio do perfil no Instagram @profequealimenta ou e-mail alimentalizi@gmail.com.

Para que professores interajam acerca desta multidimensionalidade alimentar com os estudantes de uma forma mais prática, foi criado o jogo Profe que Alimenta!

Ele é constituído por cartas que podem ser facilmente impressas e recortadas, simulando cartas de baralho ou do famoso jogo Uno.



O verso das cartas contém questões multidimensionais que alimentam discussões sobre alimentação em ambiente escolar, especialmente a que é servida por meio do PNAE.

A proposta é que as cartas sejam utilizadas individualmente ou por grupos de estudantes, em sala de aula, no refeitório, no pátio da escola etc. Especialmente, indicamos realizar a atividade durante a oferta da alimentação escolar, não demandando tempo extra do professor e trazendo um elemento que pode fomentar a participação dos estudantes que não se serviram da refeição ofertada ou finalizaram seu consumo muito rapidamente, tendendo a ficar inquietos devido à sua ociosidade e muitas vezes interferindo na refeição de quem optou por fazê-la.

Professores costumam ser criativos e podem desenvolver sua própria forma de jogar, mas algumas sugestões se encontram abaixo:

SUGESTÃO 1

1. Escolher uma carta aleatoriamente ou separá-las pelas dimensões escolhidas, de acordo com a cor de sua letra.
2. Refletir, discutir e desenvolver argumentação sobre a questão apresentada na carta.
3. Neste formato de uso, as cartas que contêm a roda multidimensional/alimentômetro escolar podem permitir que o(a) próprio(a) estudante elabore e direcione sua questão.
4. As cartas que trazem um QR Code levam ao acesso de materiais referenciais sobre alimentação brasileira, podendo ser acessados por aparelhos celulares ou tablets. Caso o professor não disponha destes dispositivos, pode retirar estas cartas do jogo antes de seu início.

SUGESTÃO 2

1. Convidar um ou mais estudantes que não se serviram da alimentação escolar na ocasião para participar do jogo, à mesa, enquanto os colegas que decidiram consumir a refeição se alimentam.
2. Neste caso, pode-se utilizar a sugestão de uso 1 ou alguma nova proposta trazida pelo(a) profe que alimenta condutor do jogo.

SUGESTÃO 3

1. Esta forma de jogar é similar ao famoso jogo UNO.
2. Para iniciar, distribuir cerca de sete cartas para cada jogador, deixando pelo menos outras cinco em um monte ao centro do local de jogo para serem "compradas";
3. Uma carta deste monte que sobrou deve ser virada e, em sentido horário, os jogadores deverão descartar suas combinações de cartas por cor ou por número;
4. A carta coringa do jogo será a que contém a figura da Roda multidimensional e poderá ocupar o lugar de qualquer uma das cores ou números;
5. As cartas com QR codes invertem a ordem do jogo pois o jogador que seria o próximo na ordem original, deverá acessar o material e ler uma frase que ache interessante em voz alta antes de sua próxima jogada;
5. Vence o jogador que descartar todas as suas cartas primeiro;
6. O jogador que tiver apenas uma carta na mão deverá fazer a sua pergunta em voz alta e o jogo deverá seguir. A proposta é que os demais jogadores tentem bloquear sua vitória no jogo descartando cartas da possível dimensão que foi apresentada na questão;
7. Para vencer, além de cumprir os critérios de ter realizado a pergunta e cumprir a cor ou número descartado anteriormente, o vencedor deverá trazer sua resposta à pergunta contida na carta final.

As questões contidas nas cartas, apesar de multidimensionais, foram separadas de acordo com sua dimensão de predominância.

Agora basta imprimir suas cartas, recortá-las e colocá-las para jogo!





1

Você está sentindo fome?
O que verdadeiramente é fome?

1

O principal ingrediente dessa refeição veio da natureza ou de alguma indústria?

1

Alguns estudantes podem e preferem se alimentar na escola com algo trazido de casa. O que você pensa sobre isso?

1

Quem paga a refeição servida na escola e de onde sai esse montante?

1

Do que e por quem esse alimento é feito?

1

Você está recebendo esse alimento devido a uma política pública chamada Programa Nacional de Alimentação Escolar: o que ela é e o que ela propõe?

2

Esse alimento o alimenta verdadeiramente ou só "mata sua vontade de comer"? O que você pode fazer para se alimentar, e não somente comer?

2

Quais temperos ou ingredientes poderiam dar um toque especial a esse alimento?

2

Que direitos os estudantes têm quando o assunto é alimentação escolar?

2

Será que existe alguém que gostaria de ter acesso a esse alimento e não tem? Comente.

2

O que diria para a pessoa que preparou esse alimento? Será que ela gostaria de saber?

2

O que temos no cardápio escolar do dia? Como se define a composição de um cardápio escolar?

3

Você acha que este alimento está quente ou frio? Qual sensação térmica lhe traria mais conforto agora?

3

Se descartarmos esse alimento no solo, o que provavelmente acontecerá na sequência?

3

Que deveres os estudantes têm quando o assunto é alimentação escolar?

3

Seus recursos econômicos ficaram mais escassos depois dessa refeição? E se você tivesse de trazer alimentação de casa?

3

Como você prepararia esse alimento?

3

Foi servido à sua turma o que estava previsto no cardápio escolar de hoje? Comente.

4

Quantos dentes você pretende envolver no processo de mastigar cada bocada desse alimento? Qual a importância de higienizar seus dentes após as refeições?

4

Quanto desse alimento foi servido para a sua turma e quanto sobrou? O que isso parece revelar e a quem devemos informar?

4

Você sabia que alimentação é um direito humano? Considera esse seu direito está sendo respeitado por meio da alimentação escolar?

4

Se fosse um vendedor, como poderia fazer uma propaganda desse alimento?

Que propagandas de alimento você tem visto?

4

Você acha que esse alimento existia no tempo da sua avó?

E da sua bisavó?

4

Por quais motivos esse alimento é servido na escola?

5

Que informações você colocaria no rótulo desse alimento?

5

Os resíduos gerados por essa refeição são mais orgânicos ou recicláveis? Para onde vão? É possível diminuí-los?

5

Já ouviu falar em Segurança Alimentar e Nutricional? Você considera ter Segurança Alimentar e Nutricional?

5

Por quais motivos os alimentos servidos na alimentação escolar não costumam aparecer nos comerciais da televisão e da internet?

5

Que percurso esse alimento precisou percorrer até chegar aqui?

5

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: quais alimentos são provenientes da agricultura familiar? Qual o propósito da agricultura familiar na alimentação escolar?

6

Que nutrientes esse alimento provavelmente fornece? Quando foi a última vez que consumiu tal nutriente?

6

Será que essa refeição impacta o meio ambiente, negativa ou positivamente?

6

O que faria você gostar mais desse alimento?

7

Se está consumindo vitaminas e minerais nessa refeição? Por que eles são importantes?

7

Quanto de água, gás e energia elétrica, por exemplo, foram utilizados para o preparo desse alimento?

7

Com quem você compartilharia esse alimento e por quê?

7

Como se chama(m) a(s) cozinheira(s)/merendeira(s) da escola? O que você mais aprecia no trabalho desta(s) profissional(is)?

8

Existe alguma forma de enriquecer essa refeição com gorduras boas? Por que elas são importantes?

8

Quando foi a última vez que você consumiu esse alimento? Comente curiosidades como onde e com quem estava, o que sentiu etc.

8

Quanto o governo federal investe por aluno em cada refeição como essa? E a prefeitura?

8

Você já ouviu falar em plantas alimentícias não convencionais, conhecidas como PANC? De que se tratam? Será que encontraria neste momento uma PANC em sua escola?

9

Em que outros lugares do mundo esse alimento é consumido? De qual forma?

9

Quantas cores
essa refeição
possui?
Você tem
resistência a
alguma cor de
alimento?
Se sim, por quê?

10

Como o dicionário
descreve esse
alimento?
Parece com o que
você vê e consome?

10

Existe alguma
forma de
incrementar essa
refeição com
fibras?
Por que elas são
importantes?

10

Você sabe o que é
Conselho de
Alimentação Escolar,
o CAE?
Conhece algum
membro dele?
Qual é a relação dele
com a alimentação
escolar?

11

Você acredita
que o consumo
desse alimento
contribui para a
sua saúde?
Por quê?

11

Que nome daria
a esse alimento
caso seu nome
ainda não
tivesse sido
criado?

11

Se você fosse o
Presidente da
República, o que
mudaria no
Programa
Nacional de
Alimentação
Escolar?

12

Quantas frutas você
consumiu nas últimas
24 horas? E de
quantas acha que
necessita? Quando
será a próxima oferta
de fruta no cardápio
da escola?

12

Você acredita
que esse
alimento
preserva a
cultura
alimentar
brasileira?
Por quê?

12

De que maneira a prefeitura da sua cidade participa do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)?

13

O que você vê de social nessa refeição?

13

O sabor que predomina nesta refeição é salgado, doce, ácido/azedo ou amargo? Qual o seu favorito e por qual motivo?

13

Qual será a sua lembrança sobre a alimentação escolar daqui a algumas décadas?

14

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: o que os estudantes com doença celíaca precisarão ter de diferente nesta refeição?

14

O que você encontra de científico nessa refeição?

15

O que você vê de tecnologia envolvida nessa refeição?

15

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: o que os estudantes com diabetes precisarão ter de diferente nesta refeição?

16

Você acredita que esse alimento trará memórias afetivas? Por quê?

16

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: esse cardápio favorece a obesidade?

17

Seu atleta favorito consome alimentos como os servidos na escola?

17

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: quantos são os alimentos de cor alaranjada e o que eles têm em comum?

18

Caso esse alimento faça parte da sua cultura alimentar fora da escola, existe alguma diferença entre o que foi servido na escola e o que se serve fora dela? Qual(is)?

18

Observe o cardápio escolar desta semana e responda: quais alimentos são fontes de ferro heme e por que esse nutriente precisa estar presente na alimentação escolar?

19

Com quem aprendeu a consumir esse alimento e quem pode ensinar sobre ele?

19

Que alimento você levaria para uma ilha deserta?

Quanto tempo crê que sobreviveria se, na sua alimentação, houvesse apenas esse alimento?

20

Neste momento, você está socializando por meio de uma refeição. Qual será a sua próxima oportunidade de compartilhar uma refeição com alguém?

20

Você já teve alguma doença que provavelmente foi transmitida por alimentos, com sintomas como diarreia e dor de cabeça? O que fazer para evitar que isso ocorra?

21

Prefere se alimentar sozinho ou compartilhando o momento da refeição com alguém?

22

É possível pedir à sua família para dedicar um pouco do seu tempo a testar alguma receita parecida com o alimento que está comendo agora? Quando e com quem pode fazer isso?

23

Você tem dado às suas refeições o tempo que elas merecem? Quanto tempo parece ser necessário para uma refeição como a que está prevista no cardápio escolar?

24

Seria possível realizar essa refeição sem nenhuma distração? O que costuma distraí-lo durante as refeições?

25

A quem deveria agradecer pelo alimento que tem diante de você?


Como pode fazer isso?



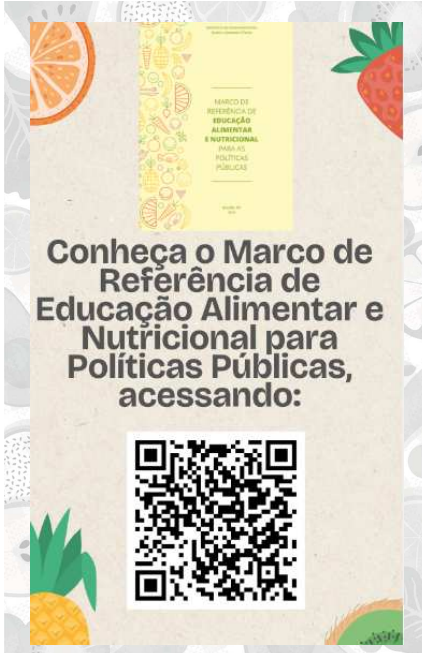
Conheça o Guia Alimentar para a População Brasileira, acessando:



Conheça a Legislação do Programa Nacional de Alimentação Escolar, acessando:



Conheça o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, acessando:



Conheça o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, acessando:



Se você é um “Profe que Alimenta”, mas encontra desafios como a impressão das cartas propostas ou imagina que seus estudantes ainda não estariam receptivos para o jogo, sugerimos aqui mais uma proposta:



CAÇA AO TESOURO (DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR)

O tesouro não está escondido, ele está todos os dias nas mesas das escolas...só que muitos estudantes (e professores) ainda não perceberam sua riqueza...

Vamos descobrir juntos?

Afinal, a melhor parte da alimentação escolar está na experiência de aprendizado que ela traz, indo além dos nutrientes que se ingerem ao consumi-la.

A ideia desta proposta é servir uma refeição escolar guiada e que seja capaz de despertar nos estudantes a valorização de pequenos detalhes que passam despercebidos no cotidiano alimentar de muitas pessoas, especialmente o pleno uso de seus sentidos. Seria interessante a sua leitura prévia do texto sugerido para que sejam realizadas adaptações de vocabulário quando necessárias e refletidos os momentos que necessitarão de uma pausa maior para a execução, bem como combinados que deseje fazer com a turma. É importante também que cada estudante tenha um guardanapo por perto durante a atividade. Em seguida, proponha neste dia que antes da refeição escolar ser servida, todos deverão lavar as mãos e estar no local onde costumam realiza-las, mas que desta vez, o direcionamento será realizado por você, com calma, utilizando o título “caça ao tesouro” e o seguinte texto (mapa do tesouro):

Hoje ninguém vai precisar comer o lanche, mas todos vamos “brincar” de caça ao tesouro na hora do lanche! Para brincar, todos precisarão pegar a sua porção do lanche da escola, mesmo que não deseje comer...quem topa?

Então vamos lá, o primeiro passo dessa brincadeira é servir-se da refeição, mas deixar o alimento escolar sobre sua mesa/carteira, bem quietinho. Retire suas mãos dele e siga as orientações que serão dadas a seguir;

Aproveite que aqui na escola equipamentos como a televisão ou o celular não ocupam lugar na mesa de refeição para desviar a nossa atenção...

Agora feche os olhos imagine que estou te presenteando com uma flor bem cheirosa, e que você está segurando ela com sua mão direita...cheire-a;

Imagine também que em sua mão esquerda há uma vela, como se fosse a que fica sobre o bolo do aniversário, mas que está em sua mão esquerda agora, acesa...Assopre-a, tentando apagar;

Repita 3 vezes o ato de cheirar a flor imaginária que está em sua mão direita e assoprar a vela imaginária que está em sua mão esquerda;

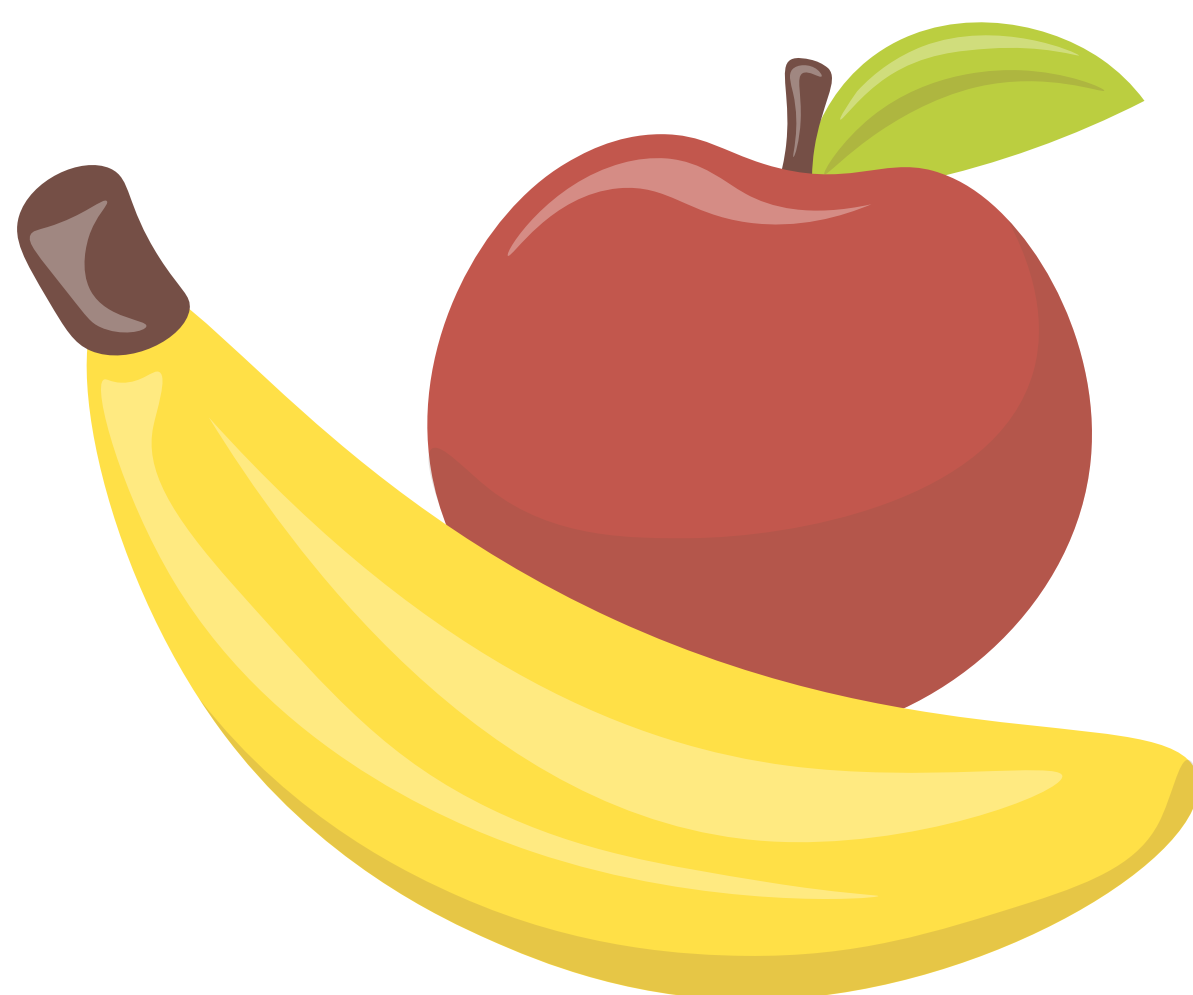
Abra os olhos...e faça de conta que você nem sabe o nome disso que está sobre sua mesa...faça de conta que você nunca o viu, que está conhecendo tudo do zero...

Mas, você já sabe o que são as cores! Então conte quantas cores diferentes você é capaz de ver neste conteúdo que está aí em sua mesa. Quantas são?

E qual será que foi o percurso que este produto percorreu até chegar na sua mesa? Vamos imaginar como chegou na escola, quem preparou, onde foi comprado, onde foi plantado...com o máximo de detalhes...

Vamos agora agradecer a cada uma dessas pessoas que se envolveram no processo de preparo deste alimento? Obrigada merendeira, obrigada motorista, obrigada entregador, obrigada cozinheira, obrigada auxiliar de cozinha, obrigada feirante/vendedor, obrigada agricultor, obrigada chuva, obrigada sol, obrigada semente...a quem mais devemos agradecer?

E agora vamos precisar pegar um pedacinho do conteúdo do lanche para analisar melhor...utilizando o talher ou guardanapo, se houver, segure o alimento. Ainda não é para comer, é somente para segurá-lo...



Então, em contato com um pedaço do alimento, olhe-o por todos os ângulos. Se tiver uma lupa disponível, pode utilizá-la também.

Em seguida, se tiver interesse, toque-o com seus próprios dedos caso ainda não tenha feito isso, pode ser somente com a pontinha deles...

Será que esse alimento faz barulho?

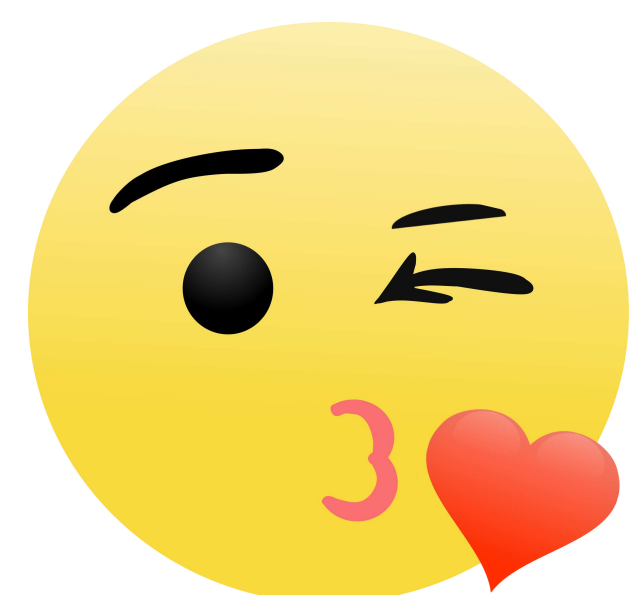
Esse alimento é amolecido ou firme?

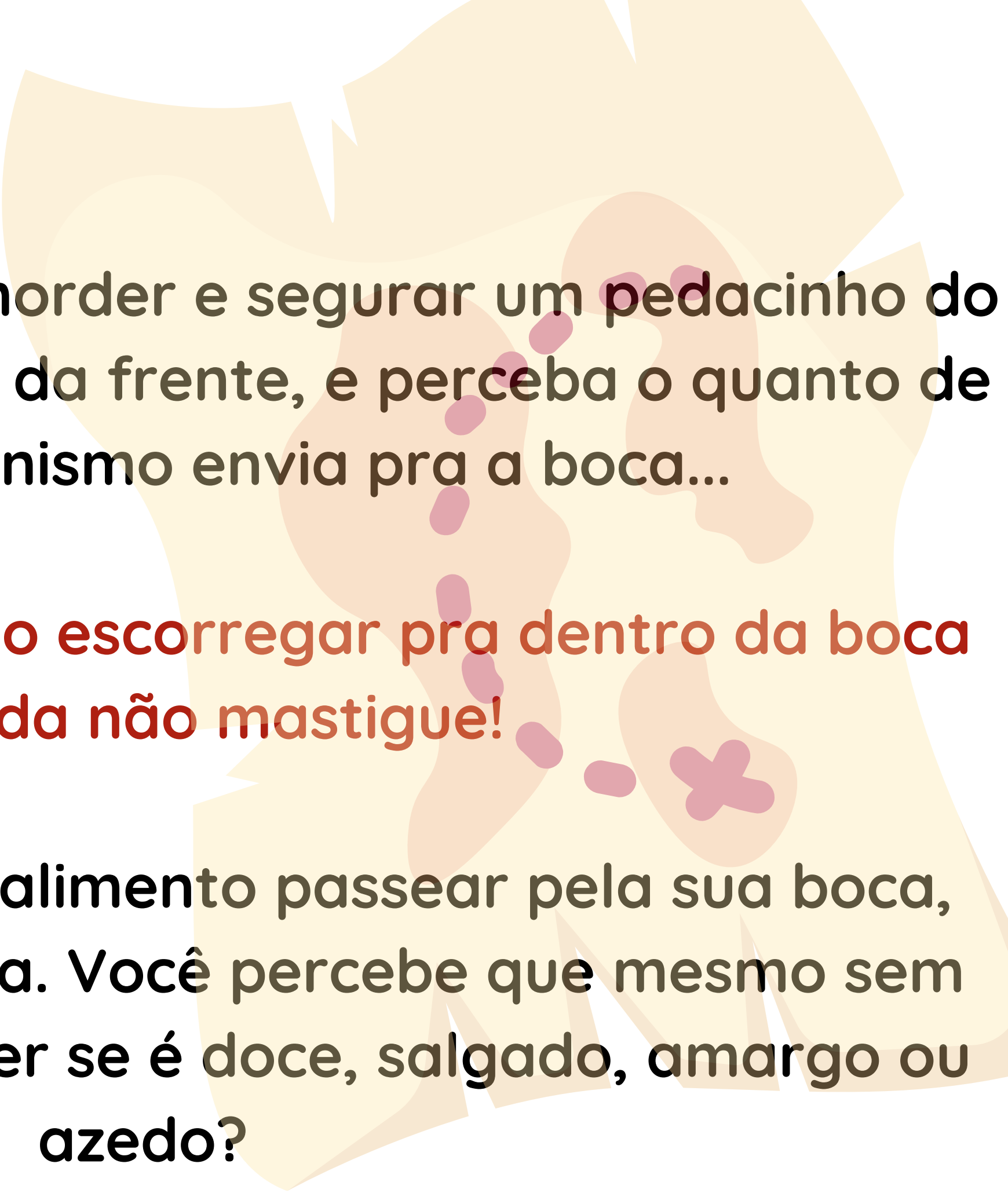
Está quente ou frio?

Que tal sentir o seu cheiro?

Aceita o desafio de dar um beijinho em um pedacinho de alimento?

A partir de agora, as perguntas continuarão, mas você não precisará responder verbalmente, apenas pense individualmente na sua resposta.





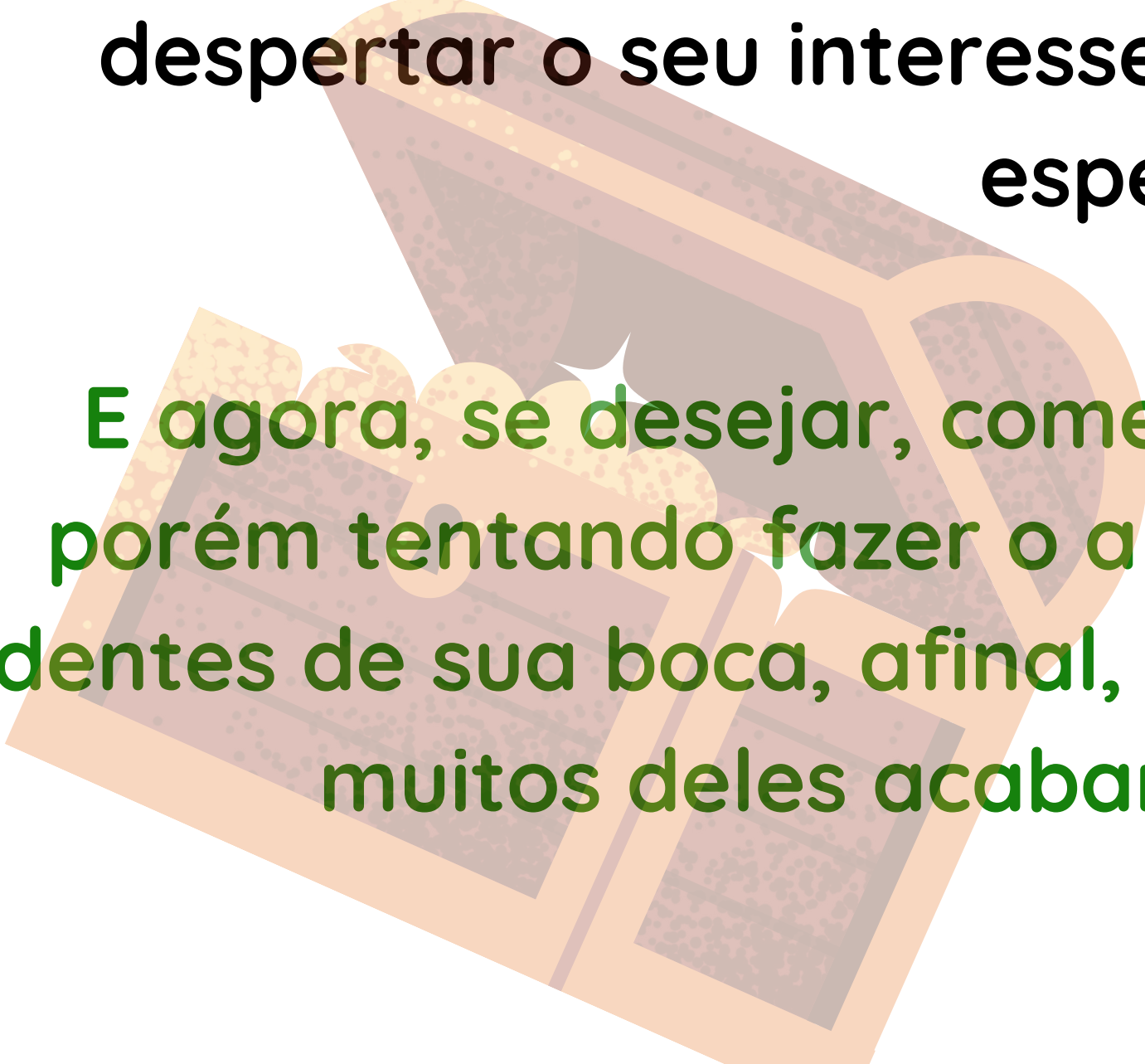
Se te interessar, tente morder e segurar um pedacinho do alimento com os dentes da frente, e perceba o quanto de saliva seu organismo envia pra a boca...

E então deixe o alimento escorregar pra dentro da boca mas ainda não mastigue!

Primeiro tente fazer o alimento passear pela sua boca, como se fosse uma bala. Você percebe que mesmo sem mastigar já dá pra saber se é doce, salgado, amargo ou azedo?

Percebe também que alguns alimentos tendem a já iniciar seu processo de quebra e digestão sem que seja necessária a mastigação?

Então agradeça mentalmente à sua língua e ao seu cérebro por estarem se comunicando e te dando esses sinais, como por exemplo o de produzir enzimas e despertar o seu interesse por uma alimentação tão especial...



E agora, se desejar, comece lentamente a mastigar, porém tentando fazer o alimento passar por todos os dentes de sua boca, afinal, todos eles tem uma função e muitos deles acabam sendo esquecidos...

A qualquer momento desta “brincadeira”, se algo não estiver agradável, basta retirar o alimento da boca e colocar no guardanapo delicadamente. Porém, seja gentil e não interfira na experiência dos demais colegas.

Ao decidir engolir, engula...mas compreenda que a partir do momento que você engole, você não tem mais domínio sobre este alimento...ele passará por um lindo processo de digestão que resultará em nutrientes para o seu organismo todinho, mas nada mais depende de você

Portanto, a brincadeira teria acabado, mas a notícia boa é que esta foi só a “primeira bocada” do tesouro que é o ato de se alimentar, e não de simplesmente comer...viu só que interessante?

Se quiser continuar a viver a riqueza da alimentação escolar, siga sua refeição! E lembre que pode recomeçar o jogo a cada alimentação escolar servida!

Os tesouros encontrados são saúde, direito assegurado, aprendizado e gratidão: algumas das suas maiores riquezas, que você pode conquistar também com a alimentação, inclusive a que é servida na escola!

Hey Profe que Alimenta: Lembre-se que sempre é possível adaptar, modificar ou expandir as propostas aqui sugeridas. E vamos amar saber como foi! Nos conta?

Ousamos finalizar este material propondo

OS DEZ MANDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SERVIDA POR MEIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

1. Terás alimentação escolar servida gratuitamente em todos os dias letivos

(então não precisa trazer alimentos de sua casa ou do comércio local para consumir na escola).

2. Entenderás que a alimentação escolar não é servida em vão (ela é seu direito, ajuda na sua aprendizagem e tem várias dimensões).

3. Procurarás consumir alimentos similares aos da alimentação escolar também em períodos opostos aos de aula e aos sábados, domingos e festas.

4. Honrarás todas as pessoas que possibilitaram, planejaram, prepararam e serviram esse alimento

(servidores públicos, nutricionistas, agricultores, cozinheiras, professoras etc.).

5. Não desperdiçarás.

6. Não trarás alimento de fora para a escola nem levarás alimento da escola para fora.

7. Não consumirás na escola o que não está em seu cardápio

(estudantes com necessidades alimentares especiais têm direito a receber um cardápio escolar diferenciado, visando a atender à sua especificidade, como alérgicos, diabéticos e veganos).

8. Não levantarás falso testemunho

(dizer que é ruim sem provar).

9. Não haverá produtos ultraprocessados no ambiente escolar

(como balas, refrigerantes, salgadinhos etc.).

10. Não cobiçarás o alimento do próximo

(o ato de repetir a refeição ou consumir algo que não esteja no cardápio pode tanto comprometer o cumprimento das refeições posteriores quanto extrapolar o custo e consumo nutricional planejado individualmente).

REFERÊNCIAS

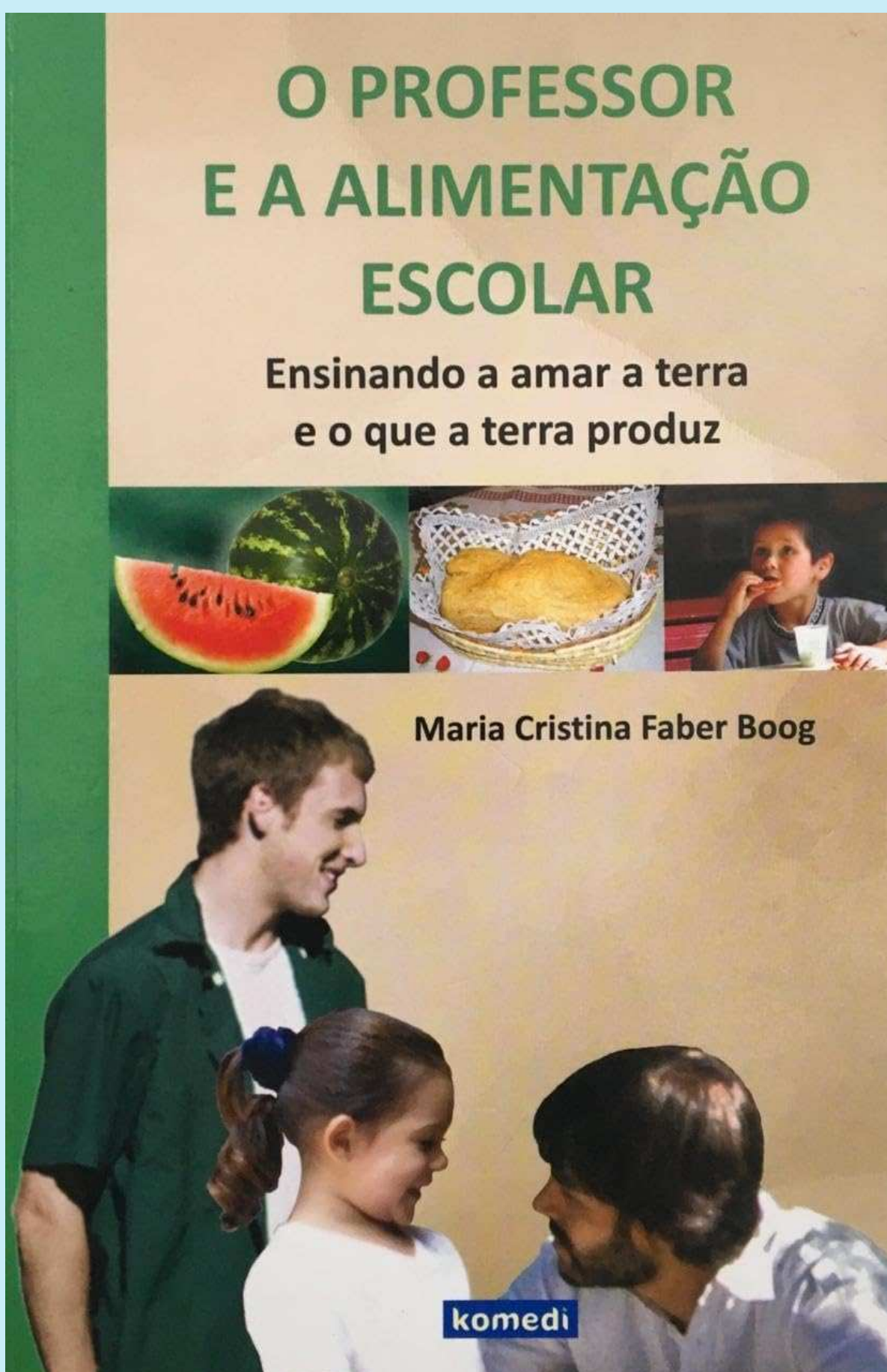


Presidência da República
Casa Civil
Subchefia para Assuntos Jurídicos

LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009.

[Conversão da Medida Provisória nº 455, de 2008](#)

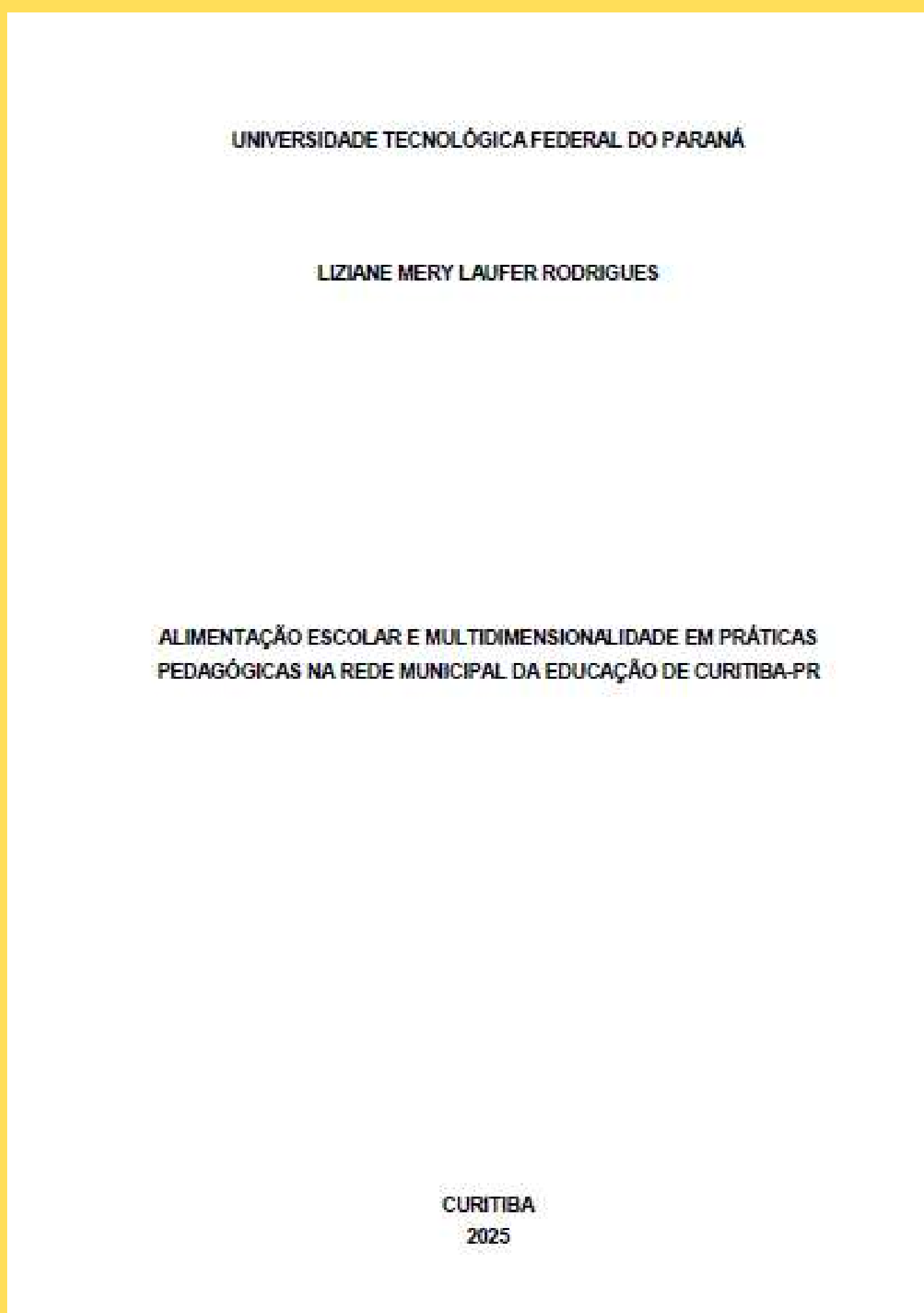
Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nºs 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências.



Cada refeição escolar tem potencial de ser ponto de partida para o exercício da cidadania, para a minimização de problemas impactantes na saúde pública, para a reaproximação do humano à sua essência, para um maior cuidado com o planeta e os seres que o habitam e muito mais. Tudo isso só depende de pessoas que a vejam e defendam.

Quem agirá em defesa da alimentação escolar?

Somos “Profes que Alimentam”, e seguimos juntas(os) alimentando este propósito!



Conheça a dissertação que embasou este produto educacional, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Formação Científica, Educacional e Tecnológica da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Mestranda: Liziane Mery Laufer Rodrigues

Orientação: Prof^a Dra Daniela Macedo de Lima

Coorientação: Prof^a Dra Daniela Aparecida Estevan

Siga a página no Instagram
@profequealimenta