



# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS

Caderno de Atividades



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

# **Caderno de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional**

Autores:

Camilla Cunha da Apresentação Dantas  
Ênio Roderico do Vale Gomes  
Maria Carolina Góes da Costa Pinto Beltrão  
Priscilla de Paula Camargo  
Sanara Cristina Ferreira Nunes Oliveira

Orientação:

Ms. Lorena Tinôco

Coorientação:

Alexandra Maria Fernandes Cavalcanti  
Tássia Louise Sousa Augusto de Moraes

Natal, RN  
2024

# SUMÁRIO

**01**

APRESENTAÇÃO

**02**

QUEM EU SOU?

**03**

AS APARÊNCIAS ENGANAM

**04**

TABULEIRO DO ALIMENTO

**05**

MINIMIZANDO OS EXCESSOS

# APRESENTAÇÃO

Este material é resultado de um trabalho referente à disciplina de *Projeto de Extensão* do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, tendo como público-alvo os idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde Mirassol em Natal/RN.

Os autores esperam que ele contribua para auxiliar as nutricionistas e os demais profissionais de saúde no desenvolvimento das ações de Educação Alimentar e Nutricional, e que estas ocorram de maneira universal e transversal ao processo de assistência em saúde, contribuindo para a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis, com base em escolhas alimentares mais assertivas, para promover a autonomia e a melhoria da qualidade de vida.



# 02. QUEM EU SOU?

<b>PLANO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	
1. Objetivo	Diferenciar os tipos de alimentos de acordo com a classificação do Guia Alimentar para População Brasileira: in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados; Promover a autonomia por meio das escolhas alimentares; Promover a interação social entre os participantes.
2. Quantidade de participantes	Até 10 idosos
3. Conteúdo Programático	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira;</li><li>2. A composição dos alimentos por classificação, citando exemplos para melhor assimilação;</li><li>3. A identificação da classificação do alimento a partir da leitura dos rótulos;</li><li>4. Os benefícios dos alimentos in natura ou minimamente processados;</li><li>5. Importância dos alimentos in natura e minimamente processados, e as desvantagens dos alimentos processados e ultraprocessados.</li></ol>
4. Métodos	Jogos e brincadeiras Exposição oral
5. Recursos utilizados	5 imagens de alimentos in natura 5 imagens de alimentos minimamente processados 5 imagens de alimentos processados 5 imagens de alimentos ultraprocessados 10 folhas de papel A4

	<p>4 cartolinas sendo: 2 verdes, 1 amarela e 1 vermelha Tesoura Fita adesiva Piloto na cor escolhida</p>
6. Desenvolvimento	<p>Explicar brevemente aos participantes sobre a classificação dos alimentos utilizada no Guia Alimentar para a População Brasileira, citando exemplos para uma melhor compreensão. Orientar sobre preferir alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados.</p> <p>Após a explicação da classificação dos alimentos, iniciar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O mediador fará a demonstração da figura de do alimento escolhido e solicitará a um dos participantes para indicar em qual classificação, de acordo com o Guia Alimentar, ele se enquadra, sem, no entanto, colocá-lo no cartaz correspondente.</li><li>2. O participante deve explicar, de acordo com a sua visão, por que o alimento se enquadra em tal classificação.</li><li>3. Após a explicação, o mediador deverá solicitar a contribuição de outros participantes</li><li>4. Após algumas contribuições, o mediador deverá fazer uma explicação sobre o alimento, colocando-o no cartaz correspondente a sua classificação, e prosseguir da mesma forma com as demais figuras.</li></ol>

	Quando finalizarem as imagens dos alimentos, o mediador deverá ensinar aos participantes, de maneira sucinta, algumas informações relevantes contidas nos rótulos dos alimentos (sugestão: significado da lupa no rótulo frontal, presença de Gordura Trans, corantes artificiais e edulcorantes).
7. Recomendações do Guia Alimentar utilizadas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;</li> <li>2. Limitar o consumo de alimentos processados;</li> <li>3. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;</li> <li>4. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;</li> </ol>
8. Conhecimento que pretende gerar no público-alvo	Reconhecer a vantagem de preferir o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias em comparação aos alimentos processados e ultraprocessados.
9. Banco de dados de imagens de alimentos	<a href="https://www.canva.com/design/DAFPs1GHMt8/rqUEolaBuULPJUtviUMnZA/edit?utm_content=DAFPs1GHMt8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAFPs1GHMt8/rqUEolaBuULPJUtviUMnZA/edit?utm_content=DAFPs1GHMt8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton</a>

Imagens Ilustrativas:



# 03. AS APARÊNCIAS ENGANAM

<b>PLANO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	
1. Objetivo	<p>Identificar os alimentos processados e ultraprocessados, conforme classificação do Guia Alimentar para População Brasileira, que apresentam no rótulo uma identidade “aparentemente saudável”, porém são constituídos de muitos aditivos, sódio, carboidratos de alto índice glicêmico, entre outros.</p> <p>Promover educação alimentar acerca dos malefícios do alto consumo de processados e ultraprocessados, e a autonomia por meio das escolhas alimentares.</p>
2. Quantidade de participantes	Até 10 idosos
3. Conteúdo Programático	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A classificação dos alimentos processados e ultraprocessados, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira;</li><li>2. A composição dos alimentos por classificação, citando exemplos para melhor assimilação;</li><li>3. A identificação da classificação do alimento a partir da leitura dos rótulos, esclarecendo sobre aditivos alimentares;</li><li>4. As desvantagens dos alimentos processados e ultraprocessados.</li></ol>
4. Métodos	Jogos e brincadeiras Exposição oral
5. Recursos utilizados	10 imagens de alimentos processados 10 imagens de alimentos ultraprocessados 20 imagens de alimentos in natura ou minimamente processados que possam substituir

	<p>os processados e ultraprocessados como opções mais saudáveis</p> <p>20 balões de encher na cor escolhida</p> <p>Impressora</p> <p>Tesoura</p> <p>2 cartolinas na cor escolhida</p> <p>Fita adesiva</p> <p>Fio de nylon para amarrar os balões</p>
6. Desenvolvimento	<p>Preparo da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• colocar pequenos papéis enumerados de 1 a 20 dentro dos balões de encher;</li> <li>• Enumerar as figuras de 1 a 20;</li> <li>• Escrever em uma cartolina a palavra Processados e em outra Ultraprocessados, e colá-las em quadro ou parede;</li> </ul> <p>Explicar brevemente aos participantes sobre a conceituação de alimentos processados e ultraprocessados, citando exemplos para uma melhor compreensão.</p> <p>Após a explicação, iniciar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar um participante para estourar um dos balões. O número que estiver contido no papel do balão é o número correspondente ao da figura contendo o alimento;</li> <li>2. O participante deverá explanar sua opinião sobre o alimento;</li> <li>3. Após a explicação, o mediador deverá indicar se o alimento é processado ou ultraprocessado, e por qual motivo a “aparência engana”.</li> </ol> <p>Após a explicação, deve ser apresentada uma alternativa saudável ao alimento processado ou ultraprocessado. Quando finalizarem os balões, o mediador deverá ensinar aos participantes, de maneira sucinta, algumas informações relevantes contidas nos rótulos dos alimentos (sugestão: significado da lupa no rótulo frontal, presença de Gordura Trans, corantes artificiais e edulcorantes).</p>

<p>7. Recomendações do Guia Alimentar utilizadas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;</li> <li>2. Limitar o consumo de alimentos processados;</li> <li>3. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;</li> <li>4. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados</li> <li>5. Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens veiculadas e em propagandas comerciais.</li> </ol>
<p>8. Conhecimento que pretende gerar no público-alvo</p>	<p>Identificar as características dos alimentos processados e ultraprocessados a partir da observação da embalagem, a fim de promover melhores escolhas no momento da compra dos alimentos.</p>
<p>9. Banco de dados de imagens de alimentos</p>	<p><a href="https://www.canva.com/design/DAFPs1GHMt8/rqUEolaBuULPJUtviUMnZA/edit?utm_content=DAFPs1GHMt8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAFPs1GHMt8/rqUEolaBuULPJUtviUMnZA/edit?utm_content=DAFPs1GHMt8&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton</a></p>

Imagens Ilustrativas (exemplo de alimentos a serem trabalhados)



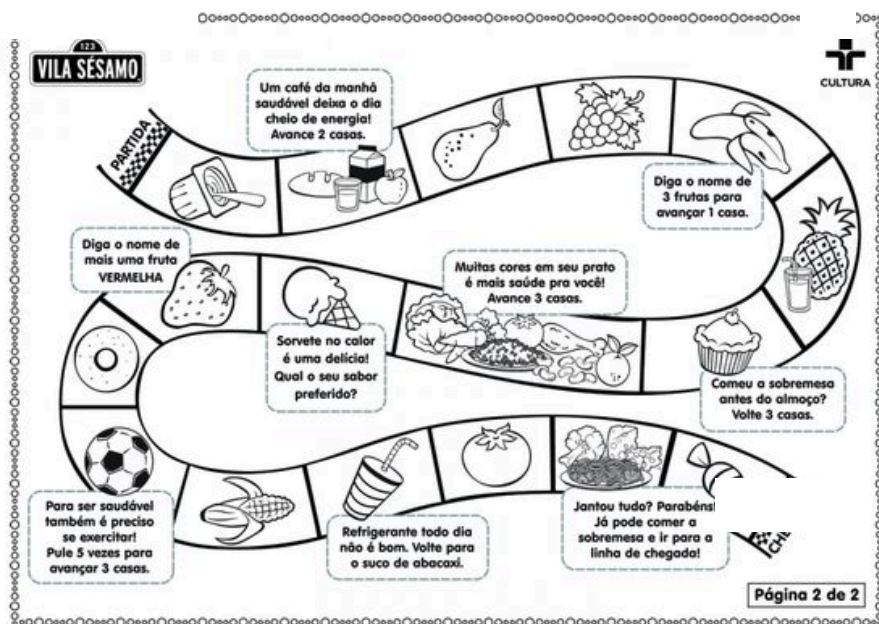
# 04. TABULEIRO DO ALIMENTO

<b>PLANO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	
1. Objetivo	<p>Diferenciar os tipos de alimentos de acordo com a classificação do Guia Alimentar para População Brasileira: in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados; grupos alimentares, características e principais benefícios ou malefícios à saúde.</p> <p>Promover a autonomia por meio das escolhas alimentares.</p> <p>Promover a interação social entre os participantes.</p>
2. Quantidade de participantes	Até 04 idosos por partida
3. Conteúdo Programático	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A classificação dos alimentos processados e ultraprocessados, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira;</li><li>2. A composição dos alimentos por classificação, citando exemplos para melhor assimilação;</li><li>3. As características e benefícios dos alimentos in natura e minimamente processados;</li><li>4. As características e desvantagens dos alimentos processados e ultraprocessados.</li></ol>
4. Métodos	Jogos e brincadeiras Exposição oral
5. Recursos utilizados	2 cartolinas na cor branca 05 figuras de alimentos in natura 05 figuras de alimentos minimamente processados

	<p>05 figuras de alimentos processados  05 figuras de alimentos ultraprocessados  Impressora  Piloto (de preferência na cor preta)  Tesoura  Cola  01 Dado  01 folha de papel A4 (bolinhas de papel amassado na cor amarelo, azul, vermelho e verde)  Fita adesiva</p>
6. Desenvolvimento	<p>Preparo da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emendar as duas cartolinas colando-as na lateral maior e desenhar um caminho de tabuleiro com 20 casas.</li> <li>• Colar as 20 figuras dos alimentos em cada casa do tabuleiro.</li> <li>• Recortar a folha de papel A4 em quatro partes, pintar cada parte de amarelo, azul, verde e vermelho, respectivamente, amassar fazendo uma bolinha e envolver com fita adesiva. Elas serão os pinos dos jogadores.</li> </ul> <p>Explicar brevemente aos participantes sobre grupos alimentares e a classificação dos alimentos, citando exemplos para uma melhor compreensão.</p> <p>Após a explicação, iniciar a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Um participante deverá jogar o dado e correr a quantidade de casas sorteadas.</li> <li>2. O participante deverá explanar seu conhecimento acerca do alimento da casa sorteada de acordo com: classificação do grupo alimentar e qual nível de processamento. Caso não acerte, deverá voltar para a casa de onde veio.</li> <li>3. Os próximos participantes deverão seguir os mesmos passos.</li> <li>4. O participante que alcançar primeiro a chegada será o vencedor.</li> </ol> <p>Observação: caso o participante erre na explicação, o mediador deverá orientá-lo para esclarecer sobre as corretas informações sobre o alimento.</p>

<p>7. Recomendações do Guia Alimentar utilizadas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;</li> <li>2. Limitar o consumo de alimentos processados;</li> <li>3. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;</li> </ol>
<p>8. Conhecimento que pretende gerar no público-alvo</p>	<p>Identificar as características dos alimentos quanto ao grupo alimentar e classificação de processamento, a fim de promover melhores escolhas no momento da compra e consumo dos alimentos.</p>

Imagens Ilustrativas



Exemplo de tabuleiro



Pino dos jogadores

# 05. MINIZANDO OS EXCESSOS

<b>PLANO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	
1. Objetivo	Identificar a composição dos alimentos processados e ultraprocessados; Conhecer as quantidades recomendadas de sal e açúcar; Relacionar o consumo de alimentos in natura com a alimentação saudável.
2. Quantidade de participantes	Até 8 idosos
3. Conteúdo Programático	1. Quantidades de sal e açúcar presentes nos alimentos processados e ultraprocessados; 2. Composição dos alimentos a partir da leitura dos seus rótulos; 3. Consequências do excesso do consumo de sal e açúcar na rotina alimentar e suas quantidades diárias recomendadas.
4. Métodos	Demonstração; Exposição oral com debate
5. Recursos utilizados	1. Uma balança digital; 2. 1 copo transparente; 3. 500g de açúcar cristal; 4. 4 imagens digitais de rótulos de produtos alimentícios (Ex: biscoito recheado, biscoito tipo rosquinha, bala e bolo industrializado); 5. Computador; 6. Projetor.

## 6. Desenvolvimento

Utilizando a balança, será feita a demonstração visível sobre a quantidade de açúcar presente nos alimentos escolhidos. Para isso, deverão ser seguidos os seguintes passos:

1. Para cada alimento que for feita a demonstração da quantidade de açúcar na balança, será solicitada a participação de um voluntário;

O mediador irá selecionar a porção do alimento que será demonstrada. Na sequência, o voluntário deverá colocar sobre a balança digital um copo descartável transparente e ir adicionando a quantidade de açúcar conforme indicado no rótulo da embalagem do alimento, que estará sendo concomitantemente projetado. O mesmo deve ser feito para os demais produtos, sempre com um novo voluntário a cada novo alimento;

2. Terminadas as demonstrações, o mediador juntará todo o açúcar que foi pesado num único copo e mostrará a quantidade final desse ingrediente contidas em todas as porções dos ingredientes.

3. Posteriormente, o mediador fará uma intervenção e explicará aos participantes sobre as recomendações ideais de consumo diário de sal, e açúcar, além de destacar os possíveis malefícios do consumo excessivo e frequente destes componentes na rotina alimentar.

Após a intervenção e os debates a respeito do consumo excessivo de processados e ultraprocessados, serão ensinadas aos participantes, de maneira sucinta, algumas informações relevantes contidas nos rótulos dos alimentos, com foco nas quantidades dos componentes mencionados anteriormente.

Observação: ao longo de toda a dinâmica, devem ser solucionadas dúvidas dos participantes.

7. Recomendações do Guia Alimentar utilizadas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;</li> <li>2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;</li> <li>3. Limitar o consumo de alimentos processados;</li> <li>4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.</li> </ol>
8. Conhecimento que pretende gerar no público-alvo	Reconhecer os produtos processados e ultraprocessados a partir da lista de ingredientes presente nos rótulos dos alimentos.

Imagens ilustrativas

## BISCOITO RECHEADO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Quantidade por porção/Conteúdo por unidade	%VD*	Quantidade por porção/Conteúdo por porção	%VD**	
Valor energético	111 kcal = 956 kJ	7%	Gorduras saturadas / Gorduras saturadas trans	1,1 g / 0 g	2% / 0%
Carboidratos	20 g, dos quais açúcares	7%	Gorduras totais / Gorduras totais trans	3 g / 0 g	6% / 0%
Proteínas	1 g	2%	Fibra alimentar / Fibra alimentar	0,1 g / 0 g	0% / 0%
Ácidos gordos totais	1 g	2%	Sódio	11 mg	2%
Ácidos gordos saturados	0,5 g	1%	Ácido fólico	285 µg	35%
Ácidos gordos saturados trans	0 g	0%	Zinco	2,2 mg	35%

\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo da sua dieta energética. \*\*% VD não estabelecido. \*\*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo da sua dieta energética. \*\*% VD não estabelecido.

INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, AÇÚCAR, ÓLEO VEGETAL, MARGARINA, GORDURA VEGETAL, CACAU, MINERAIS CÁLCIO E ZINCO (CARBONATO DE CÁLCIO E SULFATO DE ZINCO), AMIDO, LEITE EM PÓ INTEGRAL (1X), SAL, FARINHA DE CENTEIO, FARINHA DE AVIÁ, FERMENTOS QUÍMICOS (BICARBONATO DE AMÔNIO, BICARBONATO DE SÓDIO E FOSFATO MONOCÁLCICO), AROMATIZANTES, EMULSIFICANTE (LECITINA DE SOJA) E CORANTE CARAMELO III.

## BOLO DE PACOTE

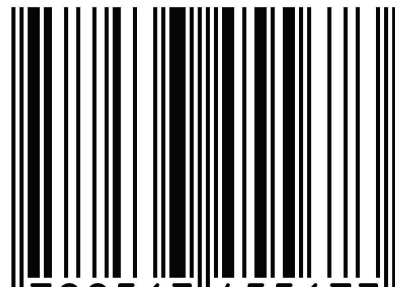


Tamanho da porção		
Porção 60g (1 fatia)		
Quantidade por porção		% VD
Valor energético	225 kcal = 937 kJ	11
Carboidratos	34g, dos quais açúcares	11
Ácidos gordos totais	19g	38
Ácidos gordos saturados	3,3g	7
Ácidos gordos saturados trans	0,1g	0
Gorduras totais	8,3g	16
Gorduras saturadas	2,2g	10
Gorduras trans	não contém	0
Fibra alimentar	0,4g	2
Sódio	142mg	6



ISBN: 978-85-63455-67-3

**BR**



9 788563 455673