

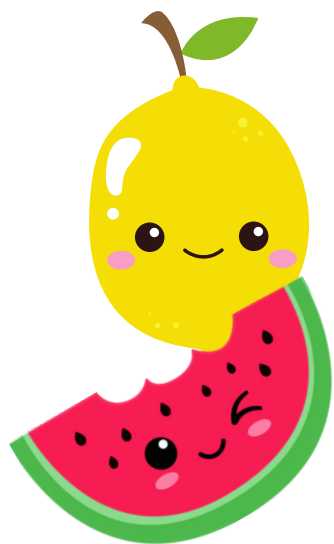
SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
PARA CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS

SAÚDE PARA BRINCAR

PROJETO DE EXTENSÃO - CURSO DE NUTRIÇÃO

E-BOOK

ATIVIDADES COM CRIANÇAS



ALUNAS: CECÍLIA CAMPOS, CRISTINA
DOWSLEY, LARA TORRES E MARIA
FERNANDA ROCHA

SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
PARA CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS

SAÚDE PARA BRINCAR

PROJETO DE EXTENSÃO - CURSO DE NUTRIÇÃO

E-BOOK

ATIVIDADES COM CRIANÇAS



SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
PARA CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS

SAÚDE
PARA BRINCAR

PROJETO DE EXTENSÃO - CURSO DE NUTRIÇÃO

Catálogo na Publicação - Biblioteca UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Campos, Cecília de Araújo.

Saúde para brincar: projeto de extensão: curso de Nutrição: E-book de atividades para crianças / Cecília de Araújo Campos... [et al.]; orientação, Lorena dos Santos Tinôco. – Natal: UNI-RN, 2024.
12 p.

Sugestões de atividades de orientação alimentar e nutricional para crianças de 5 a 10 anos.

O material é resultado de um trabalho da disciplina Projeto de Extensão do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN).

ISBN: 978-85-63455-62-8

1. Material complementar. 2. Projeto de extensão – nutrição. 3. Educação alimentar. 4. Atividades educativas. 5. Crianças – 5 a 10 anos. I. Dowsley, Celia Cristina Barreto de Paiva, II. Torres, Lara de Albuquerque Falcão. III. Rocha, Maria Fernanda de Oliveira. IV. Tinôco, Lorena dos Santos. V. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 612.39

Larissa Inês da Costa (CRB 15/657)





APRESENTAÇÃO

O presente e-book foi elaborado como material complementar de projeto de extensão realizado por graduandas do quinto período do curso de nutrição da UNIRN, sob orientação da professora Lorena Tinoco, com o objetivo de contribuir e auxiliar os profissionais nutricionistas durante as consultas e abordagens junto ao público infantil, usuário do sistema único de saúde, através das UBSs.

O material contém sugestões de atividades educativas voltadas para crianças de 5 a 10 anos, que podem ser utilizadas pelos nutricionistas e equipes de saúde das UBSs como métodos de educação alimentar e nutricional, facilitando o aprendizado e estimulando uma alimentação mais saudável ao público infantil.



SUMÁRIO

1

Jogo da Memória

1. Escolha do tema (pág. 04);
2. Materiais Necessários (pág. 04);
3. Montagem do jogo (pág. 04);
4. Como jogar (pág. 05);
5. Objetivo (pág. 05).

2

Mural Educativo Sobre Rótulos

1. Escolha do tema (pág. 06);
2. Materiais necessários (pág. 06);
3. Montagem do mural (pág. 06);
4. Como utilizar (pág. 07);
5. Objetivo (pág. 07).

3

Colorindo as Frutinhas

1. Escolha do tema (pág. 08);
2. Materiais Necessários (pág. 08);
3. Distribuição do material (pág. 08);
4. Como Utilizar (pág. 09);
5. Objetivo (pág. 09);

4

Alimentando o Boneco

1. Escolha do tema (pág. 10);
2. Materiais Necessários (pág. 10);
3. Montagem (pág. 10);
4. Explicando a atividade (pág. 11);
5. Objetivo (pág. 11);





Sugestões de atividades a serem realizadas com as crianças

1

JOGO DA MEMÓRIA

2

MURAL EDUCATIVO SOBRE RÓTULOS

3

COLORINDO AS FRUTINHAS

4

ALIMENTANDO O BONECO





JOGO DA MEMÓRIA

PASSO A PASSO



1. Escolha do Tema
sugestão: “Memória
saudável”



2. Materiais necessários

- Cartolina ou papel resistente
 - canetas coloridas
 - imagem de alimentos (pode imprimir ou desenhar)
- *Indicado plastificar



3. Montagem do jogo

Recortar 20 quadrados no tamanho 5x5 cm e desenhar ou colar 10 imagens duplicadas de alimentos saudáveis.



JOGO DA MEMÓRIA

PASSO A PASSO



4. Explicando o jogo

Durante a consulta, o nutricionista convida a criança para uma partida, colocando todas as cartas viradas sobre a mesa. Cada jogador deve desvirar 2 cartas por vez. O jogador que formar um par terá direito a desvirar novamente as cartas. Ao final, somará mais pontos o jogador que tiver formado mais pares.



Faixa etária:
a partir de 3 anos

Mínimo de dois
jogadores



5. Objetivo

Conhecer um pouco mais sobre os hábitos alimentares da criança e orientar e estimular o consumo de alimentos mais saudáveis



MURAL DE RÓTULOS

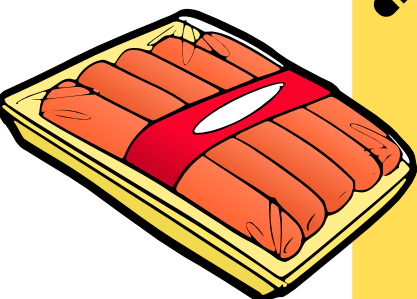
PASSO A PASSO



1 Escolha do tema:
sugestão: “LUPA DO BEM”



2 Materiais necessários:
- cartolina ou painel de material resistente
- cola e hidrocor
- lupa e rótulos dos alimentos ultraprocessados mais consumidos por crianças



3 Montagem do mural:
Colar no mural os rótulos e rotulagens nutricionais dos produtos





MURAL DE RÓTULOS

PASSO A PASSO



4) Como utilizar:

No momento da consulta ou em qualquer outra ação educativa o nutricionista poderá utilizar o mural, convidando a criança a utilizar a lupa e acompanhar as explicações do profissional acerca dos ingredientes, aditivos e valor nutricional do produto.

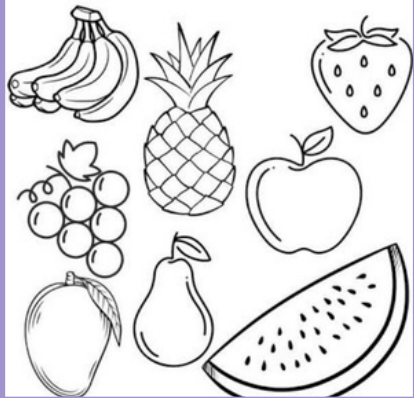
5) Objetivo:

Possibilitar a compreensão das substâncias contidas no produto e os malefícios destas à saúde, chamando atenção principalmente para o rótulo frontal (alto teor de gordura saturada, sódio e açúcar adicionado), estimulando a criança e seus responsáveis, a partir do conhecimento, a fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

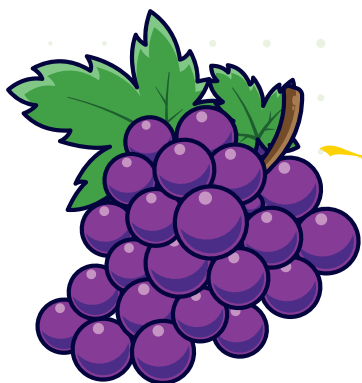


Faixa etária: livre

Vamos colorir? Pinte as frutas
que você mais gosta de comer



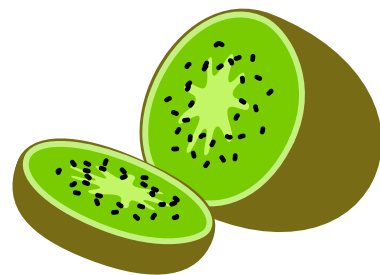
COLORINDO AS FRUTINHAS PASSO A PASSO



**1. Escolha do tema:
Sugestão: "Minha fruta
favorita"**



**2. Materiais necessários:
- Folha impressa
- Lápis de cor**



3. Distribuição:

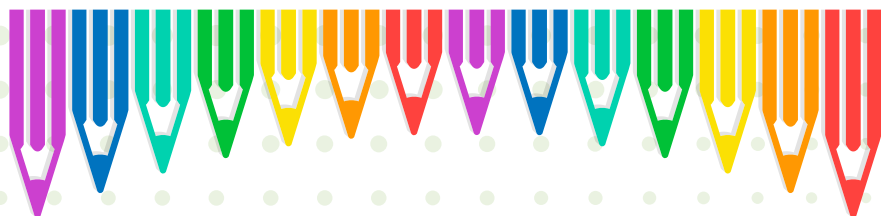
**Entregar a folha e lápis de
cor para a criança colorir.**



Vamos colorir? Pinte as frutas que você mais gosta de comer

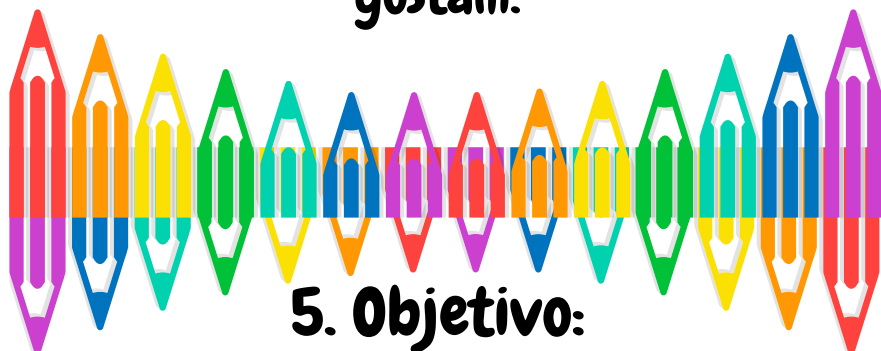


COLORINDO AS FRUTINHAS PASSO A PASSO



4. Como utilizar:

No momento da consulta, como forma de descontração e brincadeira, convidar a criança para pintar as frutas a que são acostumadas a comer e aquelas que mais gostam.



5. Objetivo:

identificar quais frutas fazem parte da dieta da criança e aquelas de sua preferência, facilitando as orientações e ajustes necessários, além de tornar o momento da consulta divertido e descontraído, aumento adesão a mudanças e facilitando o retorno.

Faixa etária: livre





ALIMENTANDO O BONECO

PASSO A PASSO



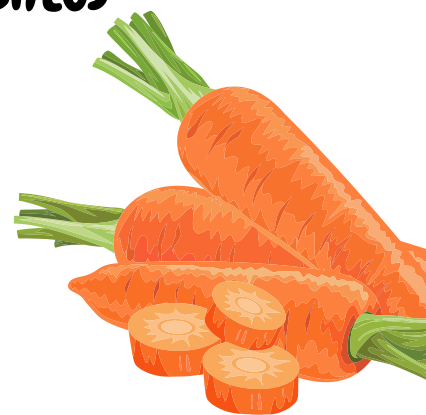
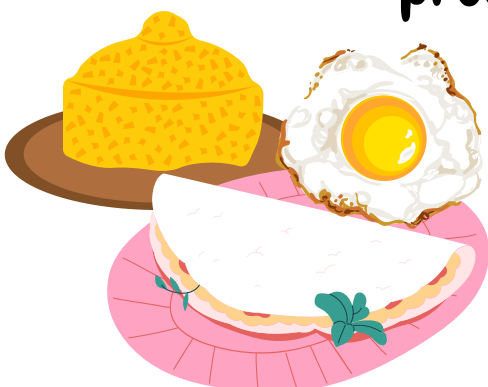
- ✓ 1. Escolha do tema:
“ALIMENTANDO O BONECO”



- ✓ 2. Materiais necessários:
- Folhas coloridas impressas
 - Caixa de papelão
 - Imagens de embalagens

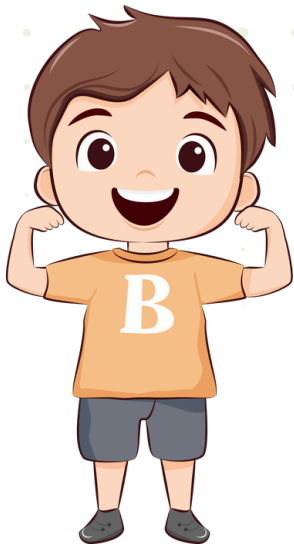


- ✓ 3. Montagem:
Elaborar uma caixa com duas aberturas distintas (desenho de uma boca), sendo uma destinada aos alimentos in natura e minimamente processados e a outra aos alimentos ultraprocessados





ALIMENTANDO O BONECO PASSO A PASSO



4. Explicando a atividade:
No momento da consulta, como forma de descontração e brincadeira, convidar a criança a “alimentar” o boneco, representado pela caixa.

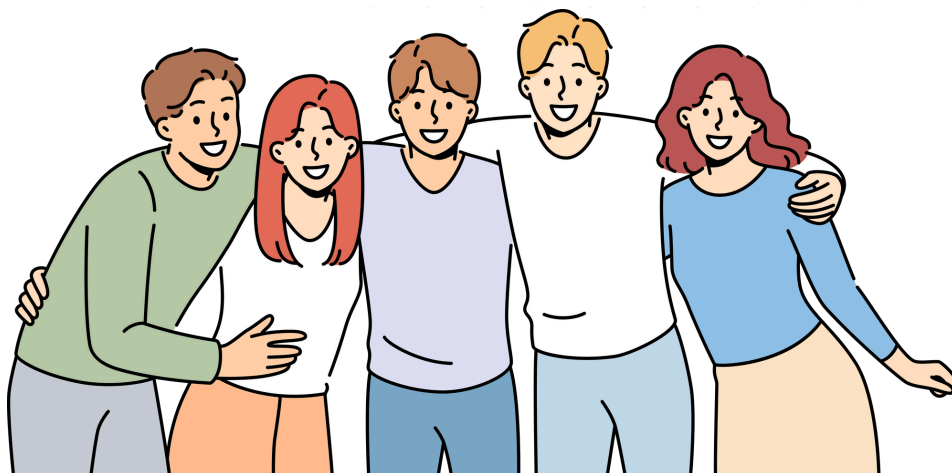


5. Objetivo:
A nutricionista irá explicar, de maneira lúdica, os benefícios de uma alimentação equilibrada e enfatizar a importância de dar preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, por causa da sua contribuição para o crescimento, deixando a criança forte e cheia de energia para brincar. Por outro lado, alertará que o consumo de alimentos ultraprocessados pode causar doenças, deixando a criança fraca e sem energia.



Faixa etária: 5 a 10 anos

Obrigada



ISBN: 978-85-63455-62-8



**Alunas de Nutrição: Cecília Campos,
Cristina Dowsley, Lara Torres e
Maria Fernanda Torres**