



Plano de aula: RangoMania

Objetivos: Trabalhar com os estudantes a importância de adotar hábitos alimentares saudáveis para saúde e o bem-estar e da leitura dos rótulos como fonte de informação para auxiliar em escolhas alimentares saudáveis.

Principais habilidades (BNCC):

Anos Iniciais:

Ciências: (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

Matemática: (EF03MA20) Estimar e medir capacidade e massa, utilizando unidades de medida não padronizadas e padronizadas mais usuais (litro, mililitro, quilograma, grama e miligrama), reconhecendo-as em leitura de rótulos e embalagens, entre outros.

Outras habilidades: Ciências (EF05CI09)

Recursos necessários: Papel, caneta, lápis, celular com o jogo RangoMania instalado.

Orientações

Professor(a): Nesta atividade você encontrará sugestão de como trabalhar a importância dos hábitos alimentares para a manutenção da saúde e do bem-estar e utilizar a leitura de rótulos como base para as escolhas alimentares saudáveis.

- **Aquecendo a turma:** atividades de sensibilização ou introdução ao tema;
- **Mãos na massa:** descrição de como desenvolver a atividade proposta;
- **Compartilhando o que aprendemos:** atividades para facilitar a socialização de aprendizagens;
- **Nossa criação:** Proposta para desenvolvimento de um produto final da atividade (quando o grupo elaborará uma síntese, um produto que represente as aprendizagens consolidadas).

1. Aquecendo a turma

Inicie a atividade escrevendo em um local visível a todos as seguintes palavras-chave:

ALIMENTAÇÃO

MEIO AMBIENTE

CULTURA

SOCIALIZAÇÃO

Pergunte aos alunos como as nossas escolhas alimentares impactam cada um dos temas destacados acima. Para incentivar a discussão sobre cada um dos itens sugerimos as seguintes perguntas:

ALIMENTAÇÃO: Uma alimentação balanceada garante o bom funcionamento do nosso organismo? Quais alimentos fazem parte de uma alimentação que garante a saúde e o bem-estar?

MEIO AMBIENTE: Quais são os impactos da produção, transporte e preparo dos alimentos? E do descarte dos resíduos pós-consumo?

CULTURA: Você conhece algum prato típico da região que você mora? Qual? Sabe como este prato é preparado? Quais os ingredientes utilizados?

SOCIALIZAÇÃO: Você costuma comer em frente à televisão, usando o celular ou sentado à mesa com a família, conversando? Em que ambiente é mais adequado se alimentar?

Você também pode descrever as cenas a seguir e perguntar qual a diferença entre elas no que diz respeito a cada uma das palavras-chave:

Cena 1: uma pessoa se senta à mesa, na companhia de sua família, para consumir arroz, feijão, legumes, verduras e algum tipo de carne. Durante a refeição, além de comer sem pressa e com atenção, também conversa com seus familiares.

Cena 2: uma pessoa pega na geladeira algum produto pronto, daqueles que basta retirar a embalagem e deixar alguns minutos no micro-ondas antes de consumir, senta no sofá e come rapidamente e em silêncio enquanto assiste a algum programa televisivo ou usa o celular.

Chame atenção para o fato de que, na segunda cena, além de ser consumido um produto ultraprocessado, a alimentação foi feita em um ambiente que poderia ser mais acolhedor. Muitas vezes ingerimos esse tipo de alimento devido a sua “praticidade”, sem refletir sobre as consequências dessa escolha: os tamanhos gigantes das porções nas embalagens geram risco de ingestão involuntária de um excesso de calorias, que podem levar a doenças como obesidade; o possível déficit nutricional devido a composição nutricional desbalanceada; o impacto ambiental negativo pela quantidade de resíduos gerados pelas embalagens; os insumos utilizados para a sua produção; os impactos culturais, já que deixamos de preparar e consumir preparações culinárias que manifestam a nossa cultura local; e, finalmente, sociais, já que estimulam uma alimentação rápida e solitária, comendo sem atenção, substituindo o prazer em cozinhar e se alimentar na companhia de outras pessoas.

Já na primeira cena o ambiente estimula uma maior atenção ao ato de comer, evitando o consumo excessivo dos alimentos e também fortalece a socialização entre a família. Não podemos nos esquecer de que a alimentação foi composta basicamente por alimentos *in natura* e minimamente processados e que a combinação arroz + feijão reflete um traço cultural, já que é a base da refeição de muitos brasileiros.

Professor (a), sugerimos a consulta ao Texto de Apoio “Alimentação e Meio Ambiente”, disponível aqui:

https://edukatu.org.br/uploads/EDKT/Textoapoio_alimentosII.pdf

2. Mãos na massa

Para reforçar os aprendizados, sugerimos que faça com seus alunos uma rodada de aplicação do game “RangoMania”, que foi criado justamente para reforçar a importância da leitura de rótulos, de escolhas alimentares saudáveis e dos impactos das escolhas alimentares no dia a dia de cada um.

O jogo foi criado para celulares, tanto Android quanto iOS. Por isso, caso sua escola não tenha conexão wifi, sugerimos que orientem os alunos a baixarem o jogo antes de fazer esta atividade – é só procurar pelo nome do jogo na PlayStore ou App Store.

O jogo em si é bastante amigável, e tem um tutorial que orienta os alunos a como jogar. Lembre-os de atentar para estas informações, uma vez que determinadas ações podem gerar mais pontos!

Para tornar tudo ainda mais divertido, faça uma competição entre os alunos - determine um tempo (20 minutos ou meia hora, por exemplo) e, ao final, verifique qual deles alcançou melhores resultados (nível de usuário e/ou moedinhas). Se houver tempo, vale avaliar também o resultado dos mini-games, para ter vencedores “parciais”. Se for possível, premie os vencedores com algo simbólico, como uma medalha.

3. Compartilhando o que aprendemos

Após a atividade anterior, peça aos alunos que compartilhem o que vivenciaram com o restante da turma. Algumas perguntas podem ser úteis para incentivar o debate:

- Foi difícil montar as refeições? Por quê?
- Você conseguiu montar pratos com combinações equilibradas? Dê exemplos.
- Você priorizou os alimentos *in natura*, processados ou ultraprocessados, por quê?
- Você identificou no jogo alimentos que você consome diariamente? Você já conhecia as informações nutricionais deles?
- Para você, qual é a importância da leitura dos rótulos?
- Onde o seu personagem fazia a refeição? Qual a importância do local onde realizamos nossa refeição?
- Você conseguiu montar um prato típico? Qual? Você conhece a história desse prato?

Conduza a discussão para que a turma perceba que a leitura dos rótulos é uma importante fonte de informação para nortear as escolhas alimentares, mas que não podemos nos esquecer dos outros fatores discutidos no início da atividade: alimentação saudável é aquela que, além de fornecer os nutrientes essenciais para o funcionamento do nosso organismo, também considera que tipo de alimento que contém esses nutrientes e como são feitas combinações e preparações culinárias, preza também pela cultura local, preserva a integridade do meio ambiente e favorece momentos de bem estar e troca com os outros.

4. Nossa criação

Para finalizar as atividades, convide a turma para realizar um piquenique em sala de aula! Estabeleça com os

alunos o que cada um deverá preparar para o piquenique, colocando em prática tudo o que aprenderam durante o desenvolvimento dessas atividades. Sugerimos o uso do Guia Para um Piquenique Sustentável, disponível no link: <https://edukatu.org.br/uploads/post/doc/23/guiapiquenique2.pdf>.

✦ **Tag – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, HÁBITOS ALIMENTARES, LEITURA DE RÓTULO, ESCOLHAS ALIMENTARES, PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS.**