



## Plano de aula: Processamento dos Alimentos



**Objetivos:** Trabalhar com os estudantes alunos a classificação baseada nos diferentes tipos de processamento dos alimentos: *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados e o impacto de cada um para uma alimentação saudável e adequada.

**Recursos necessários:** Cartolina, lápis e canetas coloridas.

### Orientações

**Professor(a):** Nesta atividade você encontrará sugestão de como trabalhar em sala de aula sobre os tipos de processamento dos alimentos e a melhor forma de combiná-los nas refeições.

- **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 perguntando aos alunos qual a diferença entre uma espiga de milho, uma lata de milho em conserva e um salgadinho de milho e qual dos três alimentos eles consomem com maior frequência. Também peça para eles fazerem o mesmo exercício pensando em outros exemplos de alimentos, como: um peixe, um peixe em conserva e um empanado de peixe.

Explique que a diferença fundamental entre esses alimentos é o seu tipo de processamento, que pode ser:

- *In natura* ou minimamente processado;
- Processado;
- Ultraprocessado.

Quanto maior o nível de processamento, mais componentes são adicionados aos alimentos, que, além de modificarem o seu sabor, também influenciam a quantidade de nutrientes presentes neles.

Para identificar grau de processamentos dos alimentos ultraprocessados, basta verificar a lista de ingredientes nos rótulos das embalagens: normalmente os ultraprocessados têm uma grande quantidade de ingredientes com nomes pouco conhecidos.

**Professor(a)**, são quatro categorias de alimentos de acordo com tipo de processamento:<sup>1</sup>

- ✓ **Alimentos *in natura***: são obtidos diretamente de plantas ou animais (ex.: folhas, frutos, ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Este grupo deve ser a base de uma alimentação saudável;
- ✓ **Alimentos minimamente processados**: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, como por exemplo: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, leite pasteurizado, cortes de carne resfriados. Este grupo deve ser a base de uma alimentação saudável;
- ✓ **Alimentos processados**: são produtos fabricados essencialmente com adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. Este grupo deve ter consumo limitado;
- ✓ **Alimentos ultraprocessados**: são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, sendo a maioria de uso exclusivamente industrial, como a adição de diversos ingredientes, como espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc. Para identificar alimentos ultraprocessados, basta verificar a lista de ingredientes nos rótulos - normalmente eles têm uma grande quantidade de ingredientes com nomes pouco conhecidos. São exemplos: salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoitos recheados, etc. Os alimentos deste grupo devem ser evitados.
- ✓ Lembrando que os **óleos, gorduras, sal e açúcar** não se encaixam nestes grupos. Eles são ingredientes culinários extraídos dos alimentos *in natura* e devem ser utilizados na preparação culinária dos alimentos em quantidades moderadas para temperar.

## 2. Mãos na massa

Divida a turma em trios, cada trio ficará responsável em pesquisar sobre os diferentes tipos de processamento dos alimentos, atribuindo os possíveis impactos do consumo frequente de cada um deles para sua alimentação.

Depois, peça para cada aluno observar na sua casa quais são os alimentos que aparecem com maior frequência. No caso dos alimentos minimamente processados, processados e ultraprocessados, sugira aos alunos que verifiquem nos rótulos se as informações confirmam o que já haviam pesquisado.

## 3. Compartilhando o que aprendemos

Em uma roda de conversa, convide os alunos a compartilharem com a turma o que observaram. Chame atenção também para as refeições que eles fazem dentro e fora da escola: os alimentos são predominantemente *in natura* e minimamente processados, processados ou ultraprocessados?

A partir das informações coletadas pergunte aos alunos como eles montariam suas refeições de forma

---

<sup>1</sup>Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

saudável e adequada. Conduza a discussão para que eles entendam que o ideal é ter uma refeição baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processado, sendo que os alimentos processados devem ser consumidos com frequência menor, geralmente como acompanhamento dos alimentos *in natura* ou minimamente processados. Vale destacar que os ultraprocessados devem ser evitados.

#### 4. Nossa criação

Que tal criar uma campanha para mobilizar os alunos por uma alimentação mais saudável? Criem cartazes chamando a atenção da comunidade escolar sobre os benefícios de uma alimentação saudável e adequada e os tipos de processamento dos alimentos. Exponha esses cartazes nos locais onde os alunos costumam realizar suas refeições.

✦ **Tag – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, LEITURA DE RÓTULO, ESCOLHAS ALIMENTARES, PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS, ALIMENTOS IN NATURA, ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALIMENTOS PROCESSADOS, ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.**