

Caderno 4
de 6 a 10 anos

APRENDENDO COM A HORTA
VOLUME 1

Brasília - Brasil
2009

Este caderno compõe o conjunto do material didático do Projeto Educando com a Horta Escolar, realizado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)/Programa Nacional de Alimentação Escolar em parceria com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO).

Caderno 1: A horta escolar dinamizando o currículo da escola – 2ª edição

Caderno 2: Orientações para implantação e implementação da horta escolar – 2ª edição

Caderno 3: Alimentação e nutrição – caminhos para uma vida saudável – 2ª versão e 1ª edição

Caderno 4 – volume I: Aprendendo com a Horta I – 6 a 10 anos

Caderno 4 – volume II: Aprendendo com a Horta II – 11 a 14 anos

Autoria:

Paula Fernanda de Melo Rocha
Instituto de Apoio ao Desenvolvimento Humano – EDEN

Projeto Gráfico:

ViaBrasil

Impressão:

.....

Ilustrações:

Alex Amorim

Secretaria Municipal de Educação de Valparaíso/GO

Representantes do FNDE

Presidente do FNDE
Daniel Balaban

Diretor de Ações Educacionais

Diretor Nacional do Projeto
Rafael Torino

Coordenadora Nacional do Programa

Nacional de Alimentação Escolar
Albaneide Peixinho

Coordenadora do Projeto

Najla Veloso Sampaio Barbosa

Representantes da FAO

Representante da FAO no Brasil
José Tubino

Oficial Técnica

Vera Boerger

www.educandocomahorta.org.br

Brasília – Brasil

2009

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à equipe coordenadora e de consultores do projeto, Najla Veloso, Edilene Costa, Míriam de Oliveira, Sílvia Slene, Juarez Calil, Josué Raphael e Maria do Carmo Fernandes, pelo apoio na elaboração desse material.

Agradecemos à FAO, na pessoa da Sra. Vera Boerger, pelas apreciações e sugestões.

Agradecemos ao município de Valparaíso de Goiás/GO pela gentileza da cessão das imagens da Turma do Tomatildo que , certamente, tornaram esse material mais colorido e atraente.



APRESENTAÇÃO

Caros e caras estudantes,

Este caderno foi elaborado para ajudar na construção da horta na sua escola e também enriquecer a reflexão e os trabalhos desenvolvidos a partir do Projeto “Educando com a Horta Escolar”. Este Projeto foi desenvolvido a partir da cooperação técnica entre o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação (FNDE/MEC) e a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO).

O Projeto “Educando com a Horta Escolar” acredita que a horta na escola pode enriquecer as atividades desenvolvidas nesse espaço, uma vez que permite aos estudantes, professores e comunidade refletir sobre alimentação, saúde, nutrição, meio ambiente e qualidade de vida.

Portanto, a horta na escola é uma maneira gostosa e interessante de:

- Aprender mais sobre alimentação, nutrição e saúde;
- Favorecer a prática de trabalhos coletivos;
- Promover a interação entre as várias disciplinas;
- Gerar novos conhecimentos e aplicá-los na vida diária e na melhoria da qualidade de vida da comunidade.

É importante dizer também que no trabalho com a horta todas as pessoas podem participar e são importantes. Convide professores, merendeiras, agricultores, familiares, empresários, representantes do governo e todos os que quiserem contribuir. A horta deve ser uma estratégia de aprendizagem para todos!

Para você, preparamos essa cartilha, que faz parte de um material didático constituído por quatro cadernos:



Caderno 1 – A horta escolar dinamizando o currículo da escola

Esse caderno objetiva subsidiar os professores, para que eles reflitam e desempenhem bem as atividades pedagógicas junto à horta e à sua turma.

Caderno 2 – Orientações para implantação e implementação da Horta Escolar

Este caderno oferece informações básicas sobre como implantar e implementar a horta na escola. É um material que pode ser utilizado pelo professor ou por outros profissionais.

Caderno 3 – Alimentação e Nutrição: caminhos para uma vida saudável

Este caderno traz um conjunto de informações para enriquecer o trabalho pedagógico do professor e permitir que ele tenha mais informações sobre as questões que envolvem a alimentação, nutrição e saúde das crianças e adolescentes.

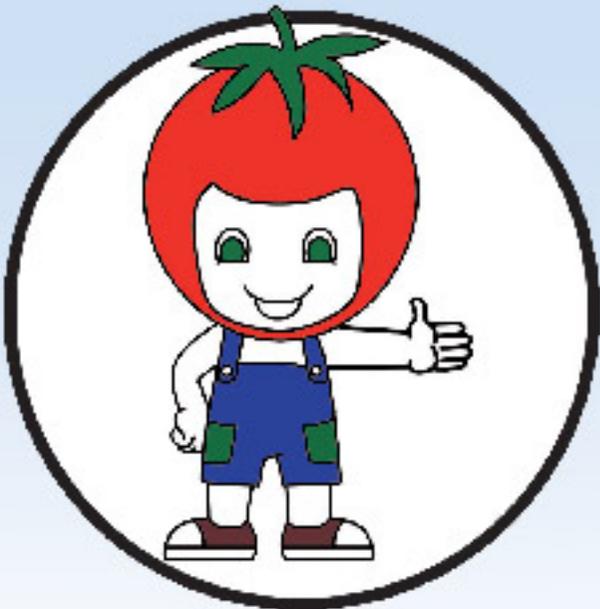
Caderno 4 – Aprendendo com a horta – Volume 1

Esse é o seu caderno. Ele é indicado para momentos de estudos coletivos, sob orientação de um professor ou outro profissional e tem como objetivo propor uma divertida e importante leitura sobre alimentação, nutrição, saúde, meio ambiente e qualidade de vida.

Caderno 4 – Aprendendo com a horta – Volume 2

Esse caderno foi elaborado para os estudantes de 11 a 14 anos. Ele também foi indicado para momentos de estudos coletivos, sob orientação de um professor ou outro profissional e objetiva propor uma divertida e importante leitura sobre alimentação, nutrição, saúde, meio ambiente e qualidade de vida

APROVEITE PARA LER E DISCUTIR COM SEUS COLEGAS!!!



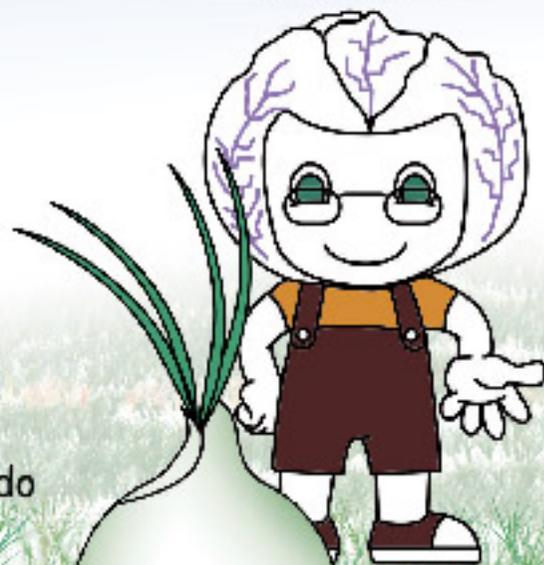
Olá pessoal, eu sou o Tomatildo e gostaria de apresentar a vocês a minha turma...

A turma do Tomatildo

Abonilda



Reponildo



Cenonilda



Couvenilda



Betenilda



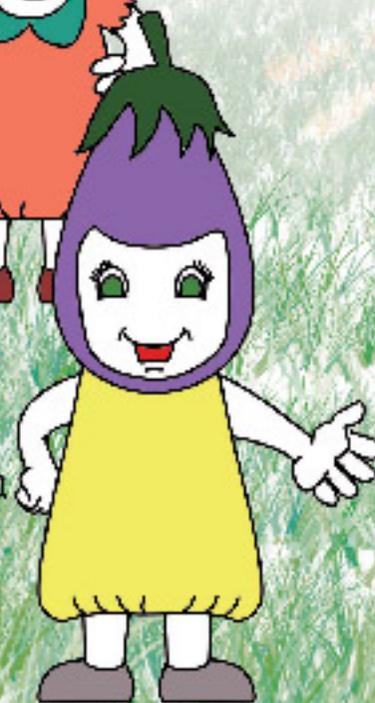
Minhonildo



Cebonildo



Beringilda





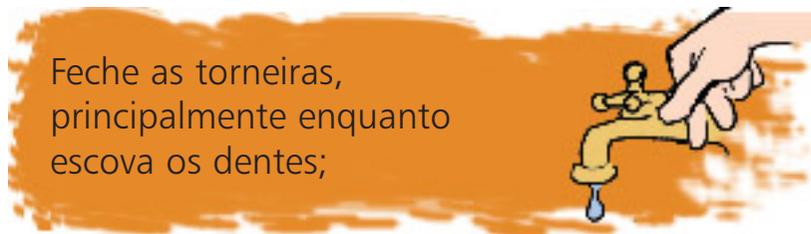
PARA COMEÇO DE CONVERSA...

Você mora no planeta Terra e divide essa morada com muitos outros seres vivos, como as plantas e os animais, por exemplo. Se qualquer coisa deixa de existir, isso afeta o equilíbrio da natureza e prejudica a nossa sobrevivência e a de outras espécies, pois todos dependem uns dos outros.

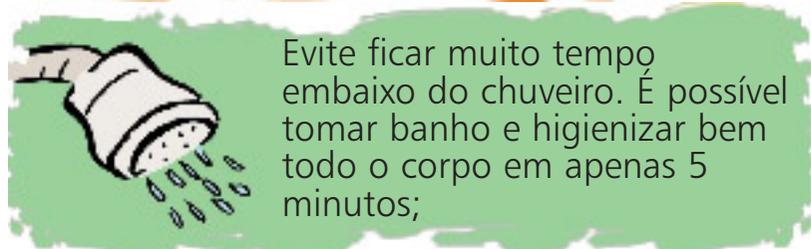
Por isso, você precisa ser responsável na preservação de tudo o que existe! É muito importante que cada um faça alguma coisa e você pode ajudar. Vejamos algumas dicas importantes:



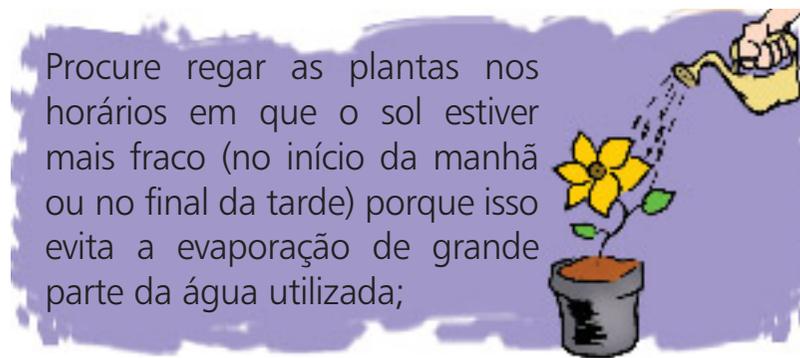
Apague a luz sempre que não estiver precisando;



Feche as torneiras, principalmente enquanto escova os dentes;



Evite ficar muito tempo embaixo do chuveiro. É possível tomar banho e higienizar bem todo o corpo em apenas 5 minutos;



Procure regar as plantas nos horários em que o sol estiver mais fraco (no início da manhã ou no final da tarde) porque isso evita a evaporação de grande parte da água utilizada;



Lembre-se de pedir a quem estiver cozinhando para tampar as panelas ao fogo, pois assim os alimentos cozinham mais rápido e você ainda economiza gás;



Verifique se existe algum vazamento de água na sua casa ou na escola;



Aproveite ao máximo tudo o que os alimentos lhe oferecem;



Desligue aparelhos de som ou televisores se não estiver usando;



12

Use seu caderno até o fim e evite desperdiçar folhas de papel;



Sirva-se do lanche da escola apenas na quantidade que pretende consumir;



Separe o lixo da sua casa e da sua escola e dê um destino certo para cada um;

Procure reciclar os materiais que dispõe ou prefira consumir produtos já reciclados;



Roupas, brinquedos, livros e jogos usados podem ser doados para outras pessoas;



Aproveite as embalagens de vidro ou plástico para guardar alimentos na geladeira ou no freezer.





ALGUMAS CURIOSIDADES:



Uma só pilha contamina o solo durante 50 anos. Você sabia que existem locais próprios para recolher as pilhas velhas?



Uma torneira a pingar significa 190 litros de água por dia que vão pelo cano abaixo. Você sabe o que pode fazer com 190 litros de água?



Estudos mostram que as plantas conseguem remover 87% dos elementos tóxicos do ambiente de uma casa no espaço de 24 horas.



Somente 37% do papel nos escritórios é realmente reciclado, o resto é queimado. Como você costuma utilizar o papel da sua casa e da sua escola?



Um litro de óleo combustível usado pode contaminar 1.000.000 de litros de água. Você já imaginou quantos animais e pessoas são prejudicadas pela poluição dos lagos, rios e mares?



Menos de 50% da produção nacional de papel ondulado ou papelão é reciclado atualmente. O que você faz com as caixas de papelão na sua casa e na sua escola?



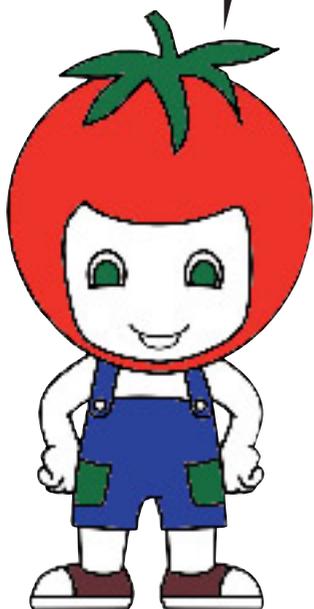
Pesquisas indicam que cada ser humano produz, em média, um pouco mais de 1 quilo de lixo por dia. O que você acha que pode ser feito para cada um produzir menos lixo?

(Fonte: www.ambientebrasil.com.br - com adaptações)



Você conhece o Projeto Educando com a Horta Escolar que existe na sua escola?

Se você deseja um mundo melhor, é sua responsabilidade contribuir para isso. E essa cartilha pretende trazer algumas informações e dicas que podem ajudar nesse desafio.



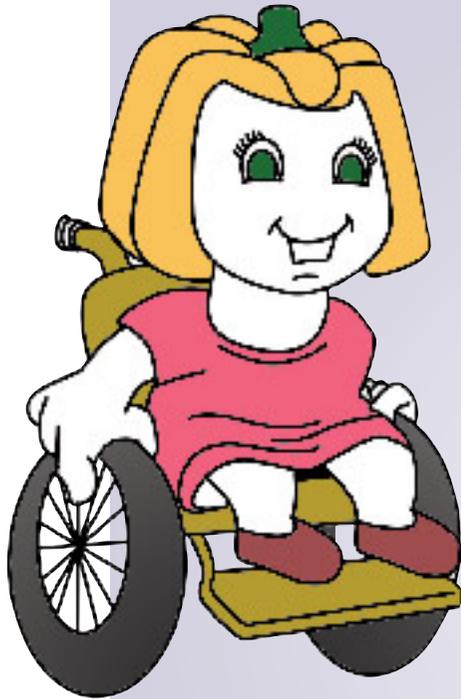
Este projeto acredita que é possível promover uma educação capaz de envolver alunos, pais e comunidade na construção da horta para a promoção de uma alimentação saudável e ambientalmente sustentável.

O Projeto Educando com a Horta pode te ajudar a aprender mais sobre tudo isso e se tornar um cidadão consciente e ativo na sua comunidade. Pequenas atitudes podem fazer a diferença, é só cada um fazer a sua parte! Vamos começar?

A HORTA NA ESCOLA

Por meio da horta escolar, desejamos:

- Envolver toda a comunidade em um trabalho coletivo;
- Cuidar do ambiente em que vivemos, preservando a natureza e os recursos que ela nos oferece;
- Gerar relações de amizade e respeito às diferenças;
- Promover muitas descobertas e aprendizados
- Aumentar a produção de alimentos saudáveis, especialmente hortaliças para enriquecer a merenda;
- Estimular uma alimentação saudável;
- E muito mais.



Podemos citar como exemplo de trabalho coletivo a construção de um mural, o planejamento e a execução de uma festa, a realização de uma gincana, a apresentação de um trabalho da turma e muitas outras atividades que envolvem a participação de várias pessoas.



PENSANDO EM SUA SALA DE AULA...

Você já parou para pensar que é possível envolver vários conteúdos de todas as disciplinas no aprendizado sobre horta? Vejamos algumas sugestões:

Português:

- Que tal fazer uma redação falando sobre suas expectativas em relação ao Projeto Educando com a Horta?
- Vamos elaborar algumas perguntas para pesquisar sobre os hábitos alimentares da nossa comunidade escolar e depois discutir os resultados?
- O que acha de construir um jornalzinho para divulgar o Projeto e as ações realizadas na sua escola?
- Já pensou o quanto seria interessante e útil escrever uma carta para uma autoridade explicando o Projeto e solicitando alguma ajuda?
- Vamos confeccionar cartazes de divulgação do Projeto na comunidade?
- Que tal um concurso de poesia sobre horta?
- Já pensou em como um teatro pode ser interessante para aprender mais sobre esse assunto?
- Conhece paródias? Convide sua professora e sua turma e fala uma paródia bem bonita para apresentar para toda a escola;
- Sabe o que é jogral? Que tal fazer um?

Matemática:

- Vamos calcular os custos iniciais do Projeto Educando com a Horta Escolar? Assim é possível fazer um bom planejamento e investir melhor o dinheiro disponível.
- O que acha de representar percentualmente os alimentos que são mais consumidos em sua região em cada época do ano?
- Já pensou como pode ser divertido medir os ingredientes de uma receita e prepará-la na cozinha da escola com a sua turma?
- Vamos pesquisar qual o tempo gasto pela natureza para absorver completamente o plástico, o papel, o vidro, etc?

- Quais são os indicadores de subnutrição e obesidade no Brasil? Esses índices se modificaram no decorrer do tempo?
- O que acha de fazer alguns gráficos para representar melhor os indicadores que pesquisou?

Geografia:

- Qual a influência do clima e do solo na produção de cada hortaliça?
- Por que na região em que moro algumas hortaliças existem em maior quantidade que outras? Que fatores contribuem para isso?
- E as hortaliças que não são produzidas no meu estado, como chegam até aqui?
- Existe alguma forma de melhorar o clima na minha escola ou isso depende apenas das condições climáticas do meu estado ou município?
- Como é o ecossistema da minha região? Quais plantas e animais fazem parte da biodiversidade do meu ecossistema?
- Que tal fazer uma maquete bem bonita da horta da sua escola?

Ciências:

- Quais são os nutrientes presentes em cada hortaliça produzida na horta da sua escola? Qual é a função de cada um desses nutrientes no nosso organismo?
- Como podemos produzir adubo orgânico na nossa escola?
- Como as minhocas podem contribuir para um solo de melhor qualidade para a horta? Você sabe produzir um minhocário?
- Vamos construir uma pirâmide dos alimentos bem grande e bonita para expor próximo a cantina da escola e informar toda a comunidade sobre cada grupo de alimento?
- Você sabe o que é cadeia alimentar? Vamos estudar sobre isso e descobrir sua importância para a preservação da natureza?
- Como a água chega até a sua escola ou até sua casa? Essa água é de qualidade para o consumo?
- O que é possível ser feito para reduzir o consumo da água? Como devemos molhar as hortaliças da nossa horta para evitar o desperdício de água?



- Você sabe o que pode ser feito para aproveitar a água da chuva?
- Vamos pesquisar os rótulos dos alimentos que mais consumimos e discutir o valor nutricional de cada um?

História:

- Como era a alimentação no Brasil em 1500? O que mudou? Por quê?
- Qual o país de origem de cada hortaliça produzida na horta da sua escola?
- Qual a influência da cultura na produção e consumo de determinados alimentos?
- O arroz, o feijão, a batata e a mandioca fazem parte da alimentação da maioria dos brasileiros. Você conhece a história desses alimentos?
- Como é a minha região? Quais são os alimentos mais consumidos na região em que moro? Por quê? Também é possível fazer essa mesma pesquisa sobre todas as outras regiões brasileiras.

Artes:

- Já pensou como a arte pode estar presente em várias atividades de todas as disciplinas? É possível fazer uso dela ao confeccionar um bonito cartaz, ao preparar um mural informativo, ao construir maquetes, ao enfeitar a horta e muito mais.
- Outra sugestão é confeccionar diversas coisas legais com materiais recicláveis: garrafas pet, palitos de picolé, jornal velho, latinhas de refrigerante, caixas de leite, retalhos de tecido etc.
- Também vale ensaiar uma dança, uma peça de teatro e produzir lindas pinturas.

Inglês:

- Como se chama, em inglês, as hortaliças plantadas na sua escola?
- Vamos elaborar um cardápio internacional, com as opções escritas em português e inglês?



Muitas outras atividades podem ser feitas. Por isso, converse com seus colegas e professores da escola e faça coisas bem interessantes. Assim, você aprende mais e ainda se diverte!

APRENDENDO MAIS SOBRE HORTA...



Nas hortas são produzidas as hortaliças, que são todos os vegetais cultiváveis nesse espaço, tais como: raízes, tubérculos, folhosos, flores, frutos e sementes.

As hortaliças são mais conhecidas como verduras e legumes. Nas hortas também podem ser produzidas algumas frutas e ervas medicinais.

Você sabia que algumas ervas têm função medicinal? Você sabe o que é uma planta medicinal? Para que serve? Conhece alguma? Discuta isso com seus professores e colegas e aprenda ainda mais sobre esse assunto.



AS FERRAMENTAS UTILIZADAS NA HORTA

Além de vontade e disposição, são necessárias algumas ferramentas. Para ter uma horta na sua escola.



20



1. **Aincho** – serve para destorroar, revolver a terra e limpar a superfície dos canteiros;

2. **Carrinho de mão** – transporte de ferramentas e de insumos para a horta;



3. **Colher de transplante** – retirada de mudas de canteiros e sementeiras;

4. **Escarificador** – possibilita afofar a terra dos canteiros;



5. **Enxada** – auxilia na abertura de covas, capina, revolvimento do solo e formação de canteiros;

6. **Enxadinha (sacho)** – auxilia na capina dos canteiros e na semeadura;

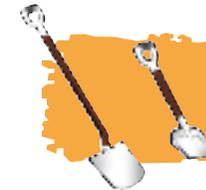


7. **Estacas e barbantes** – servem para marcação dos canteiros;



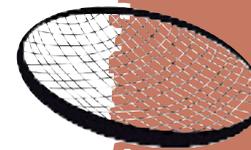
8. **Gadanhos** – serve para revolver o composto orgânico;

9. **Irrigação** (mangueira, regador e aspersores) – equipamentos utilizados na rega (irrigação) das hortaliças;



10. **Pá comum** – serve para destorroar e alisar a terra dos canteiros;

11. **Pá reta** – auxilia na preparação do solo e na aração de áreas pequenas;



12. **Peneira** – utilizada na preparação de composto orgânico e húmus de minhoca;

13. **Pulverizador** – utilizado nas pulverizações foliares com defensivos alternativos para controle de insetos e pragas;



14. **Rolo de Barbante**

ATENÇÃO, ATENÇÃO, ATENÇÃO



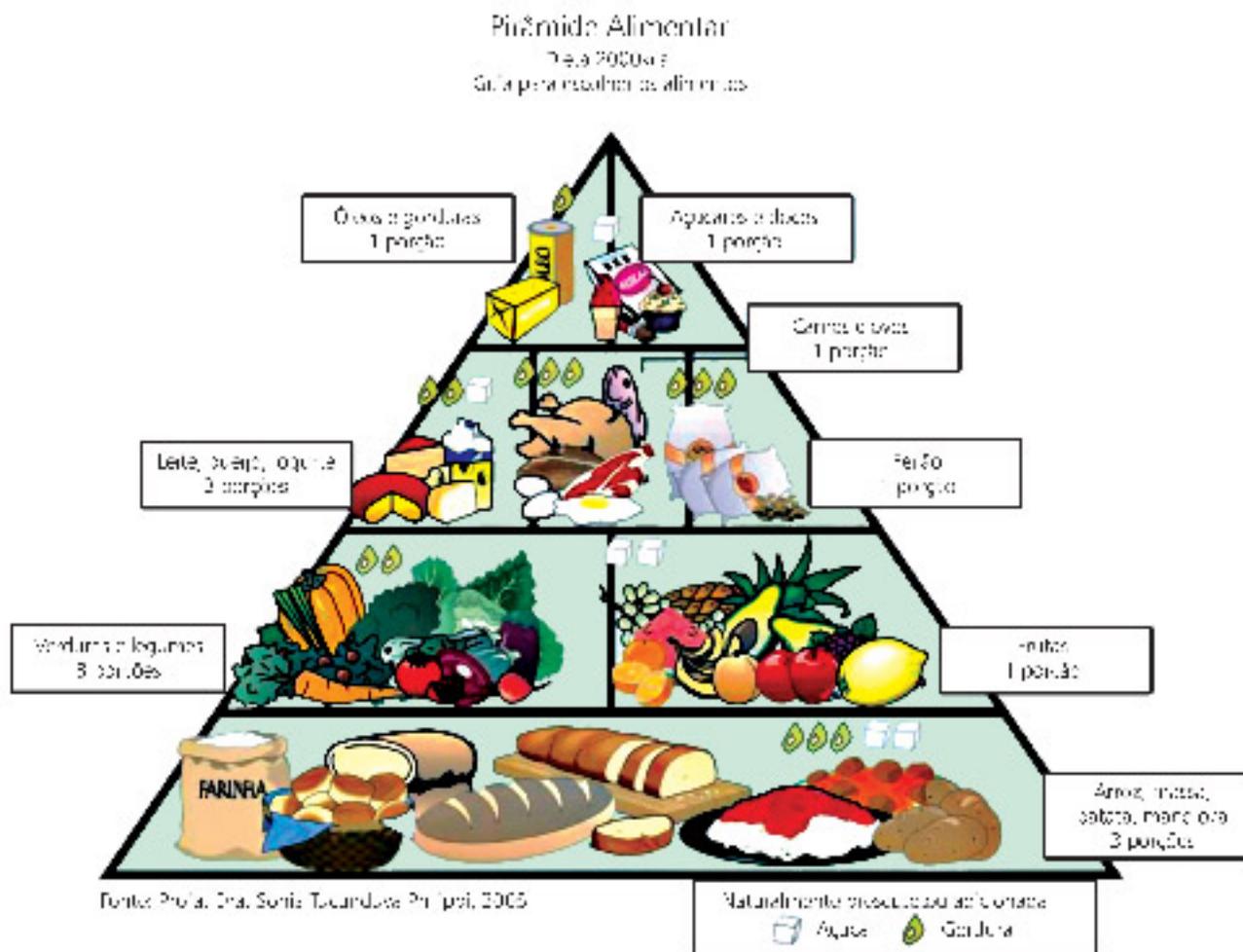
Uma alimentação saudável é aquela que:

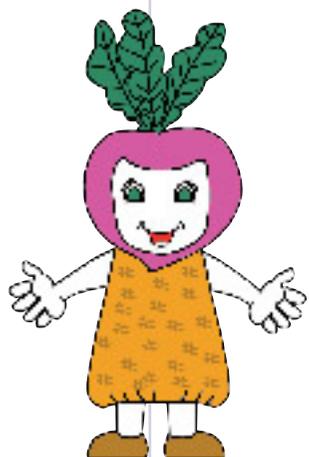
- Respeita e valoriza os alimentos locais e da época;
- Possui um custo econômico acessível;
- É saborosa... Mas aqui precisamos lembrar que muitas coisas saborosas não são valorizadas por nós e, por isso, sequer nos damos a oportunidade de experimentar certos alimentos!;
- É variada em cores e sabores;
- É consumida com harmonia entre quantidade e qualidade;
- É higienizada, ou seja, livre de contaminações;
- Possui todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento das pessoas, de acordo com sua idade e suas atividades diárias.



Você sabia que existem alimentos que, devido ao seu valor nutricional, podem ser consumidos em maior quantidade e outros que devem ser consumidos em menor quantidade? A pirâmide dos alimentos vai ajudar você a entender a quantidade ideal de consumo de cada tipo de alimento.

Note que os alimentos que podem ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide.





ONDE FAZER A HORTA

O local para a horta precisa de planejamento, que deve ser feito por toda a escola.

As hortas são organizadas em canteiros, que podem ter formas variadas. É possível fazer uma horta utilizando caixas d'água vazias, baldes, vasos, garrafas pet e outros.



A HORTA E A SUA ALIMENTAÇÃO

Você sabia que no Brasil todas as pessoas têm direito à alimentação? Você pode discutir mais sobre isto com sua Turma.



- Que alimentos você mais consome em suas refeições?
- Você conhece o valor nutricional do que costuma comer?
- Você tem acesso a hortaliças, frutas, verduras e legumes?
- Como é o lanche oferecido na sua escola?
- Uma alimentação inadequada pode provocar doenças e comprometer o crescimento físico e o desenvolvimento intelectual. Por isso, é muito importante que nossa alimentação seja saudável.

PARA SABER MAIS...



Evite ficar muito tempo sem comer;

Tome café da manhã todos os dias, isso te ajudará a ficar disposto durante todo o dia;



Coma devagar e mastigue bem os alimentos;

Fique de olho na quantidade e qualidade dos alimentos que ingere;



Evite consumir líquidos durante as refeições, principalmente refrigerantes;

Evite comer doces e salgados fritos;



Evite comer assistindo televisão;

Procure comer sempre coisas variadas e experimentar todos os alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes;



Pratique alguma atividade física diariamente (brinque com seus amigos de bola, faça uma pequena caminhada etc.);

Use pouco sal.



Evite o excesso de açúcar



OLHANDO PARA SUA ESCOLA...

Existe horta na sua escola? Se existe, como ela é? O que mudou a partir da construção da horta? O que ainda precisa ser feito? O Projeto Educando com a Horta ajudou? Se não existe, o que está faltando?

Vimos que a horta traz muitos benefícios para nossa saúde, nosso planeta e também contribui com a aprendizagem de todos por meio de um trabalho coletivo e participativo. Por isso, reflita sobre as questões abaixo e coloque em prática tudo o que aprendeu aqui:

- Como o lixo é tratado na sua escola? É feito algum tipo de aproveitamento dos materiais recicláveis?
- A sua escola aproveita o lixo orgânico para produzir adubo para a horta?
- Como é a limpeza da escola (salas de aula, pátio, banheiros, etc)?
- Os jardins são bonitos e conservados?
- As torneiras estão sempre fechadas quando não estão sendo utilizadas?
- Existe algum vazamento de água?
- O lanche é diversificado e saudável?
- Se na sua escola já foi implantado o Projeto Educando com a Horta, que mudanças você pôde perceber?



NOSSAS RECOMENDAÇÕES

Converse em sua casa, com seus familiares, sobre tudo o que aprendeu aqui e modifique seus hábitos alimentares e os de sua família. Você estará contribuindo para que todos tenham uma vida mais saudável e feliz. O planeta também agradece!

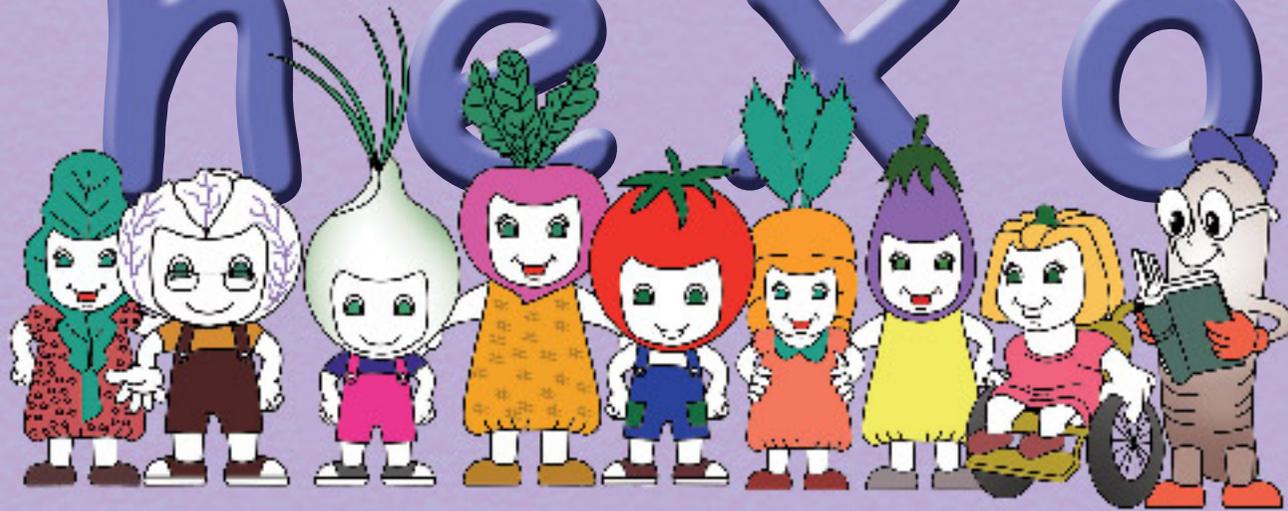
Não se esqueça de registrar tudo o que acontece, pois assim será possível saber o que mudou e quais foram os avanços conquistados!

Esperamos que esta cartilha consiga alcançar seus objetivos, favorecendo momentos de crescimento e aprendizados coletivos.

Bom trabalho e muito sucesso! Abraços,
Equipe do Projeto Educando com a Horta



Anejos



Princípios da Carta da Terra

1. **Conheça e proteja as pessoas, animais e plantas:**
 - Tenha respeito pelo modo como as plantas, animais e pessoas vivem (mesmo que lhe pareça estranho ou diferente);
 - Peça que todos tenham proteção;
 - Lute contra a matança indiscriminada de animais;
 - Cuide das plantas.
2. **Sempre respeite estas três coisas:**
 - A vida de todo e qualquer ser vivo;
 - Os direitos das pessoas;
 - O bem estar de todos os seres vivos.





3. Utilize com cuidado o que a natureza nos oferece: água, terra, ar...

- E defenda a ideia de que todos têm direito a esses bens naturais.

4. Mantenha limpo o lugar onde você vive

- Economize água;
- Jogue o lixo no lixo;
- Procure manter todas as suas coisas em ordem;
- Separe o lixo seco do orgânico;
- Adote a ideia dos "três erres":
Reduzir
Reutilizar
Reciclar



5. Aprenda mais sobre o lugar em que você vive

Sobre os seres vivos que fazem parte da sua comunidade e dos que vivem em outros lugares do planeta. Conheça e valorize o lugar onde vive e compartilhe com outros o que você sabe.

6. Todo mundo deve ter o que necessita para viver! Não deve existir a miséria.

Procure desejar ter somente o que realmente precisa. Aprenda a compartilhar o que tem e defenda sempre que:

- Todos devem ter o que necessitam para viver com dignidade;
- Todas as crianças têm direito à escola;
- As pessoas necessitadas devem ser aquelas a quem nós devemos ajudar mais.





7. Todas as crianças são igualmente importantes

- Todas as crianças devem aprender e crescer juntas;
- As mulheres têm os mesmos direitos que os homens.

8. Sempre defenda a ideia de que qualquer criança:

- menino ou menina,
- de família rica ou pobre,
- negra, branca ou de qualquer outra cor,
- deste ou de outro país,
- que fale nossa língua ou não,
- cristã, muçulmana, de qualquer outra religião ou mesmo as que não têm religião...

... tenha comida, casa, família, escola, amigos, brinquedos, alegria e, se estiverem doentes, médico e medicamentos.



9. Diga sim à paz e não à guerra

Procure viver em harmonia com todo mundo;

- Ajude as pessoas que estão a sua volta e ofereça a elas a sua amizade;
- Colabore para que mais pessoas apreciem as coisas boas e bonitas do nosso planeta;
- Cuide e ame as outras pessoas, animais e plantas: em casa, na escola e na sua comunidade ou cidade;

É preciso empenhar-se para que o Homem não faça guerras novamente, nem produza mais armas. Devemos nos esforçar para que haja paz em todo o mundo.

É preciso que todos se entendam e se ajudem mutuamente

10. Estude, dando especial atenção para aquelas coisas que o ajudarão a conviver melhor com as outras pessoas e com nosso planeta.

Procure desejar ter somente o que realmente precisa. Aprenda a compartilhar o que tem e defenda sempre que:

- Todos devem ter o que necessitam para viver com dignidade;
- Todas as crianças têm direito à escola;



Fonte: A Carta da Terra para Crianças. Disponível em:
<www.smec.salvador.ba.gov.br/documentos/meio-ambiente/carta-da-terra.pdf> ->

Este teste é sobre a sua alimentação



Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando come.

- Lembre-se: responda o que você realmente come e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.
- Escolha só UMA resposta. Vamos começar!



COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

1. Quantas frutas você come ou copos de suco natural de fruta você toma por dia?

- não como fruta nem tomo suco natural de fruta 😞😞😞
 1 🍌 2 🍌 3 🍌🍌
 4 ou mais 🍌🍌🍌

2. Quantas colheres de sopa de verduras ou legumes você come por dia?

- não como verduras ou legumes 🍌🍌
 1 a 4 colheres de sopa 🍌
 5 a 8 colheres de sopa 🍌🍌
 9 ou mais colheres de sopa 🍌🍌🍌

3. Quantas vezes por semana você come um destes alimentos: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico ou fava?

- Nenhuma 🍌🍌🍌
 1 vez 🍌
 2 vezes 🍌
 3 vezes 🍌🍌
 4 ou mais 🍌🍌🍌

4. Quantas colheres de sopa de arroz, farinha ou macarrão você come por dia?

- nenhuma 🍌🍌
 1 a 5 colheres de sopa 🍌
 6 a 10 colheres de sopa 🍌🍌
 11 ou mais colheres de sopa 🍌🍌🍌

5. Quantos pedaços de carne de boi, porco, frango, peixe ou ovos você come por dia?

- 0 a 1 pedaço ou 1 ovo 🍌
 2 pedaços ou 2 ovos 🍌🍌🍌
 mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos 🍌🍌🍌

6. Quando você come carne vermelha (de gado), você tira a gordura que aparece? Quando come frango você retira a pele?

- sim 🍌🍌 não 🍌🍌🍌
 não como carne vermelha ou frango (0 ponto)



36



7. Pensando nos seguintes alimentos: frituras, embutidos como mortadela e linguíça, doces, balas, bolos. Você costuma com qualquer um deles?

- todo dia 😄😄😄😄
- de 4 a 5 vezes por semana 😄😄😄😄
- de 2 a 3 vezes por semana 😄😄
- menos que 1 vez por semana 😄😄😄😄
- menos que 1 vez por mês 😄😄😄😄

8. Qual o tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- banha animal ou manteiga 😄😄😄
- óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola 😄😄
- margarina ou gordura vegetal 😄

9. Você costuma colocar mais sal na comida que está no seu prato?

- sim 😄😄😄
- não 😄😄

10. Você costuma trocar o almoço ou o jantar por lanches?

- sim 😄😄
- não 😄😄😄
- às vezes 😄

11. Quantos copos d'água você bebe por dia?

- 0 😄😄😄
- menos de 1 😄😄
- 1 a 2 copos 😄
- 3 a 4 copos 😄
- 5 a 7 copos 😄😄
- 8 ou mais 😄😄😄

Agora volte às suas respostas e marque, no quadro abaixo, quantas carinhas alegres e quantas carinhas tristes você fez:



- Se você marcou mais carinhas alegres, PARABÉNS. Você está no caminho para uma alimentação saudável. Melhor ainda se procurar nunca ficar parado. Desça uma parada de ônibus antes, dance, passeie com o cachorro, suba escadas.
- Se a quantidade de carinhas tristes e alegres que você marcou foi igual, veja onde marcou carinhas tristes e tente fazer aquilo que estiver nas respostas com mais carinhas alegres. Lembre-se: uma alimentação saudável deve ser bem variada. Além disso, coma tudo com moderação, sem exagerar. O exagero é inimigo da saúde.
- Se você marcou mais carinhas tristes, a sua alimentação não está saudável. Cuidado! Observe se está consumindo frituras, sal, álcool, doces, pois podem prejudicar sua saúde.

APRENDENDO COM A HORTA VOLUME 1

CADERNO 4
DE 6 A 10 ANOS



FNDE
FUNDO NACIONAL
DE DESENVOLVIMENTO
DA EDUCAÇÃO

**Ministério
da Educação**

