

Vamos montar um cubo com ações de educação alimentar e nutricional relacionadas ao kit de alimentação escolar que você recebeu?

INSTRUÇÕES PARA BRINCAR COM O CUBO:

- Convide sua família para auxiliá-lo na montagem do cubo e na brincadeira!
- Este jogo não é uma competição, e sim uma atividade em que o prêmio é saúde e diversão!
- Recortem o cubo, dobrem as partes pontilhadas e cole onde estiver indicado.
- Joguem o cubo para o alto e executem a ação descrita na face que cair virada para cima. Caso precisem de informações complementares, leiam as informações abaixo.

1 Classifique de acordo com as orientações trazidas nos fôlderes anteriores:

Medalha de ouro: são “comidas de verdade”, vindas da natureza, mesmo que tenham sido embaladas por alguma empresa;

Medalha de prata: são “comidas de verdade,” mas já tiveram a adição de sal, açúcar, gordura ou outro ingrediente;

Medalha de “lata”: são comidas “fake”, ou seja, produtos ultraprocessados que trazem risco à saúde das pessoas e do planeta devido ao seu teor de aditivos químicos, gorduras hidrogenadas, açúcares, metais pesados ou outros elementos que tornam esse produto muito distante da natureza.

2 Você já encontrou nos fôlderes anteriores receitas de bolo, broinha, sopa de feijão, arroz doce afetivo, entre outras! Que tal preparar alguma delas ou outra que utilize alguns dos alimentos do seu kit?

Preparar uma receita saudável usando alguns dos alimentos que compõem seu kit



2

3 Água não é um item que compõe seu kit, mas a hidratação é tão importante quanto a alimentação! É importante beber água pura nos intervalos das refeições. Que tal tomar agora?

Tomar um copo de água



3

4 Para ajudar no preparo das refeições, você pode colocar o feijão de remolho, lavar algum alimento, picar temperinhos com as mãos ou utilizando tesourinha sem ponta higienizada, ou perguntar para quem está preparando de que forma você poderia ser útil, desde que não necessite mexer com facas ou fogo!

Ajudar sua família no preparo da próxima refeição, utilizando os alimentos do kit



4

5 Arrume a mesa de um jeito aconchegante e veja o quanto esse ato desperta o apetite de todos! Se possível, coloque uma toalha ou jogo americano (se não tiver, você pode fazer desenhos ou bilhetinhos para decorar a mesa), enfeite com alguma plantinha, disponha os talheres, pratos e guardanapos de uma forma diferente...

Arrumar a mesa para a próxima refeição



5

6 Dicas de higiene:

- Lave os alimentos e embalagens plásticas com água corrente e detergente antes de armazená-los em sua casa. Para facilitar esse processo, você pode preparar uma solução para manter em um borrifador e passar nas embalagens e objetos que adentrarem sua casa (como, por exemplo, o pacote que envolve o seu kit de alimentação), proporcionando a desinfecção sem ter que deixá-los de molho! Basta colocar 5 colheres (sopa) de água sanitária + 1 litro de água + 1 colher (sopa) de detergente líquido. Não esqueça de lavar as mãos antes de realizar suas refeições!

Higienizar os alimentos/ embalagens recebidos em seu kit de alimentação.



6



Contar quantos alimentos medalha de ouro tem no seu kit

1



CURITIBA

Prefeitura Municipal de Curitiba
Secretaria Municipal da Educação
Superintendência de Gestão Executiva