



NOME DA ATIVIDADE		COMO FAZER						
5	Ingredientes ocultos Público alvo: a partir do quinto ano Competências da BNCC: Conhecimento & Argumentação	Do que se trata: identificar ingredientes contidos nos alimentos que às vezes não são percebidos imediatamente e que podem fazer mal à saúde. Objetivos: conscientizar os estudantes acerca dos prejuízos causados pelo consumo exagerado de alimentos industrializados, que em sua maioria contém muito óleo, sal e açúcar. Entender que a leitura de rótulos é necessária para a escolha de alimentos. Como fazer: - Peça para que os estudantes peguem em casa (ou consultem a internet) rótulos de alimentos que eles mais gostam de comer; - Junto com eles, monte alguns exemplos de cardápios de refeições com esses rótulos comuns no seu dia a dia; - Peça ao estudante para desenhar e escrever em 3 folhas de papel os seguintes ingredientes: óleo, sal e açúcar; - Trabalhe com os estudantes a montagem de uma tabela com os ingredientes presentes nestas refeições, de preferência separando em uma coluna os ingredientes que eles identificam como alimento e outra coluna com os demais ingredientes “ocultos”, que são geralmente aditivos químicos de produtos industrializados. Veja o exemplo abaixo: <table><tr><th>Alimentos</th><th>Ingredientes ocultos</th></tr><tr><td>Milho de pipoca</td><td>não existe</td></tr><tr><td>salgadinho de pacote</td><td>sal e óleo</td></tr></table> - Diga ao estudante que a indústria de alimentos utiliza esses recursos para fazer com que as pessoas consumam mais esse tipo de produto e que eles causam prejuízos para a saúde devido ao consumo exagerado de alimentos industrializados; - Como atividade complementar monte alternativas para esses lanches. Exemplos de refeições saudáveis e deixe que eles escolham entre opções como: Opção 1: pipoca caseira + suco natural Opção 2: vitamina de frutas + sanduíche caseiro (pão, ovos ou carne ou atum/sardinha, legumes e folhas) Opção 3: salada de frutas + iogurte natural + aveia ** Envolve-os no preparo.	Alimentos	Ingredientes ocultos	Milho de pipoca	não existe	salgadinho de pacote	sal e óleo
	Alimentos	Ingredientes ocultos						
Milho de pipoca	não existe							
salgadinho de pacote	sal e óleo							