

Merendeira



1) *Objetivos Gerais*

Através do trabalho da merendeira, aprofundar os conhecimentos sobre a preparação de uma refeição saudável com o uso dos utensílios e eletrodomésticos presentes na cozinha. Será dado enfoque à produção de vários tipos de lixo como o orgânico, plástico, vidro, alumínio e o eletrônico.

2) *Objetivos Específicos*

Serão esses os objetivos a serem atingidos:

- Higiene necessária numa cozinha, levando-se em conta:
 - Trabalhador
 - Merendeira
 - Ambiente de trabalho
 - Utensílios domésticos
 - Produtos usados
 - Produção de lixo
 - Classificação do lixo orgânico, plástico, vidro, alumínio, e-lixo.
 - Importância da reciclagem.
- Benefícios de uma alimentação saudável
 - Critério das Cores Diversas dos Alimentos
 - Ajuda na prevenção da obesidade
 - Bullying

3) *Público Alvo:* Educação Infantil

4) *Número de Aulas:* as atividades serão desenvolvidas em quatro etapas, divididas em aulas de acordo com o critério do professor.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

5) *Áreas Contempladas*

- a. Ciências da Natureza
 - i. Alimentos Coloridos:
 - 1. Dieta balanceada
 - a. Critério das Cores Diversas
 - i. Laranjas, Amarelos, Vermelhos, Verdes, Azuis, Brancos e Marrons
 - b. Obesidade infantil
 - ii. Higiene no trato dos alimentos
 - 1. Merendeira
 - 2. Cozinha e seus utensílios
- b. Meio Ambiente
 - i. Reciclagem do lixo existente numa cozinha
 - 1. Lixo orgânico, plástico, vidro e alumínio
 - 2. Lixo eletrônico
 - a. Eletrodomésticos

6) *Metodologia Aplicada*

O trabalho se desenvolverá em etapas, divididos em aulas a critério do professor.

- Material necessário: figuras de alimentos que serão classificados segundo o Critério de Cores Diversas.

1ª etapa



A partir da visita à cozinha da Escola ou Instituição, fazer um levantamento do trabalho da merendeira, os cuidados de higiene com os alimentos e as instalações. O enfoque é a necessidade de higiene para a produção de uma refeição saudável. Os alunos deverão observar:

- Merendeira
 - Vestuário
 - Uso de touca nos cabelos
 - Evita a queda nos alimentos;
 - Uniforme com avental
 - Higiene com os líquidos;
 - Luvas
 - Contato com os alimentos.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

- Higiene da cozinha
 - Paredes com azulejos;
 - Pia
 - Água, sabonete para higiene das mãos e detergente;
 - Chão com material antiderrapante
 - Deverá estar limpo, sem resíduos;
 - Materiais que não estão em uso, guardados de forma adequada;
 - Produtos usados deverão estar guardados de forma adequada
 - Uso de refrigeração
 - Prateleiras para estoque de alimentos.

2ª etapa



Nessa etapa os alunos deverão observar nas instalações da cozinha, os utensílios importantes da merendeira para trabalhar de forma adequada. O objetivo é a percepção dos objetos que poderão ser classificados como tipos diferentes de lixo:

- Eletrônico
 - Geladeira, Freezer, Esprededor de Frutas, Liquidificador, Batedeira, Microondas, Multiprocessador, Lâmpadas, etc.
- Plástico
 - Jarras, copos e canecas, pratos, recipientes para guardar alimentos, etc.
- Vidro
 - Recipientes para guardar alimentos, garrafas, etc.
- Alumínio.
 - Talheres de cozinha, latas de alimentos, panelas, etc.
 - Local para a colocação das panelas e utensílios
 - Os materiais não usados deverão estar limpos

Deve-se reforçar a importância da existência de lixeiras para a colocação de resíduos:

- Lixeiras separadas para materiais orgânicos, plásticos, papéis e vidros
 - Enfocar a necessidade de reciclagem do material de forma correta.

Conversar sobre a destinação adequada do lixo proveniente da cozinha: necessidade de se encaminhar para a reciclagem através de Cooperativas que façam a reciclagem para a proteção do meio ambiente.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

3ª etapa:



Os alimentos possuem cores diferentes devidos à sua composição e efeito no organismo. As cores funcionam como um Guia que facilita a identificação dos nutrientes, assim como seus respectivos benefícios e propriedades funcionais. Através da classificação dos alimentos de acordo com as cores, fazer com que as crianças tenham refeições balanceadas através do Critério de Cores Diversas.

O trabalho será o de classificar os alimentos pelas cores. Para isso os alunos receberão as figuras dos alimentos e farão a classificação.

A seguir, os alunos irão elaborar o cardápio de uma refeição composta de cinco a nove produtos de cores diversas.

São esses os grupos e seus produtos:



- *Laranja ou amarelo:* são vegetais e frutas dessas cores como: mamão, damasco, laranja, nêspera, maracujá, melão amarelo, abacaxi, batata, tomate, pimentão.
 - Sugestão:
 - Refeição principal: cenoura e abóbora
 - Suco: manga e laranja
 - Sobremesa: manga, pêssago e damasco.



- *Vermelho:* o tomate, goiaba vermelha, melancia, mamão e damasco
 - .Sugestão:
 - Refeição principal: tomate
 - Sucos: morango e goiaba
 - Sobremesa: melancia, framboesa, cereja, morango e caqui

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”



- *Verde*: espinafre, brócolis, couve flor, couve manteiga, couve de bruxelas, repolho, almeirão, mostarda, acelga, pimentão, rúcula, kiwi.
 - Sugestão:
 - Refeição principal: alimentos de cor verde como os vegetais folhosos, o pimentão, o salsaõ e ervas
 - Sucos: limão
 - Sobremesa: uva verde, kiwi.



- *Azul ou púrpura*: berinjela, repolho roxo, amora, cereja, nectarina, uva rosada, framboesa.
 - Sugestão:
 - Refeição principal: beterraba e repolho-roxo
 - Suco: uva
 - Sobremesa: ameixa e figo



- *Branco*: cebola, alho, a cebolinha.
 - Sugestão:
 - Refeição principal: queijo, couve-flor, batata, arroz e cogumelo
 - Bebida: leite
 - Sobremesa: banana



- *Marrom*: castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, linhaça, sementes.
 - Sugestão:
 - Refeição principal: Cereais e alimentos integrais
 - Sobremesa: nozes, aveia e castanhas.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

4ª etapa



Trabalhar com a relação entre o aumento de peso das crianças (obesidade infantil) e o consumo de frituras e carboidratos nas refeições.

Conversar com os alunos sobre:

- Como é mais difícil a movimentação e a agilidade de crianças que estão acima do peso;
- Formas de não discriminar crianças com sobrepeso
 - Bullying
- Existência na família de pessoas com peso acima do normal;
- Importância da alimentação saudável e balanceada;
- Necessidade de se fazer esportes e atividades físicas.

7) *Atividade*

Elaboração de um Cardápio da Refeição Ideal aplicando os Alimentos Coloridos, composta de prato principal, suco e sobremesa, através da colagem de figuras dos alimentos.