

## 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.