Atividades sem veneno

UMA ATIVIDADE DA CAMPANHA:

+ orgânicos

POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

idec
Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

Atualizado em novembro de 2015

Aqui, compilamos uma série de atividades que podem ser amplamente reproduzidas na sua casa, bairro, escola ou em qualquer lugar.

Se você conhece mais alguma atividade que dialoga com o tema, não deixe de cadastrá-la em nosso formulário!

Bom proveito,
Ana Paula e Renata
Pesquisadoras do Idec

Sumário

Atividade: Receita Coletiva

Objetivo: o objetivo dessa atividade é estimular a criação coletiva de receitas.

..... 1

Atividade: Onde comprar?

Objetivo: Conhecer os diferentes canais de venda de alimentos orgânicos e agroecológicos

..... 1

Atividade: Vivo ou Morto

Objetivo: Aprender sobre as características de diferentes formas de produzir alimentos, principalmente a agroecológica.

..... 2

Atividade: Pega-pega sem veneno

Objetivo: Estimular o conhecimento sobre os alimentos e a produção orgânicos

..... 3

Atividade: Orgânico ou não?

Objetivo: Identificar na prática quais as características de alimentos orgânicos em comparação aos convencionais.

..... 4

Atividade: Você sabe o que eu como?

Objetivo: Que filhxs e mães, pais e cuidadores testem seus conhecimentos sobre a alimentação um do outro

..... 5

Atividade: Caminho dos alimentos

Objetivos: Aprender sobre o processo de investigação e críticas sobre o caminho dos alimentos orgânicos e convencionais

..... 6

Atividade: Quem sou eu?

Objetivos: Disseminar conhecimentos sobre as características físicas dos alimentos orgânicos (nutricionais, forma de produção, regiões em que é produzido, benefícios).

..... 6

Atividade: Jornal / Mural/ Blog Informativo

Objetivos: Incentivar a busca e a síntese de informações sobre alimentos orgânicos.

..... 8

Atividade: Qual veneno é esse?

Objetivos: Conhecer os nomes dos agrotóxicos utilizados na agricultura brasileira.

..... **8**

Atividade: Caminho dos alimentos orgânicos

Objetivo: Entender melhor o universo da produção, distribuição, venda e consumo dos alimento orgânicos e agroecológicos.

..... **9**

Atividade: Jogo dos 7 erros

Objetivos: Identificar as diferenças existentes em dois painéis que representam a produção de alimentos.

..... **10**

Atividade: Batata Quente Envenenada

Objetivos: Ressaltar a importância de uma alimentação orgânica, reforçar o conceito de que os alimentos convencionais do dia-a-dia estão “contaminados”.

..... **10**

Atividade: Pega-pega agrotóxico

Objetivos: Reforçar os perigos dos agrotóxicos e a importância de fugir deles, literalmente.

..... **11**

Atividade: Sustentabilidade em Ação

Objetivos: Difundir conhecimentos sobre agricultura orgânica e produção de alimentos.

..... **11**

Atividade: Eu faço mais saboroso!

Objetivos: Estimular a alimentação saudável (com menor uso de carnes, leites de origem animal e laticínios).

..... **12**

Atividade: Receita Coletiva

Objetivo: O objetivo dessa atividade é estimular a criação coletiva de receita

Descrição: Os participantes são divididos em grupos. Cada grupo tem um determinado tempo para escrever 5 alimentos (quaisquer) num papel sem saber qual o seu propósito. Os grupos trocam entre si esse papel. O grupo que recebeu a listagem dos alimentos deve pensar numa receita em 5 minutos. A receita mais factível, ganha.

Obs: Outra ideia é fazer a receita e testar, caso esses alimentos estejam disponíveis! Ai, é só aproveitar e compartilhar com os demais!

Materiais Necessários: papel e caneta

Atividade: Onde comprar?

Objetivo: Conhecer os diferentes canais de venda de alimentos orgânicos e agroecológicos

Descrição: São elaboradas fichas com os diferentes locais de compra de orgânicos:

- Feiras especializadas,
- Grupos de Consumo Responsável (CGRs),
- Comunidade Suportada pela Agricultura (CSA),
- Direto do Produtor,
- Plantio Próprio/Em casa,
- Supermercados/Comércios

As fichas já podem estar prontas ou serem criadas juntamente com os participantes (por meio de fotos e desenhos), aproveitando para explicar as diferenças entre os mesmos.

Com as fichas prontas, cada grupo retira uma ficha com um desses locais e deve fazer mímica ou descrever para o outro grupo adivinhar.

Obs: É necessário certo conhecimento prévio sobre os diferentes canais de venda.

Materiais Necessários: papel, caneta, revista, lápis de cor.

Atividade: Vivo ou Morto

Objetivo: Aprender sobre as características de diferentes formas de produzir alimentos, principalmente a agroecológica.

Descrição: Os participantes serão divididos em 2 grupos que ficarão enfileirados de costas um para o outro. Um mediador irá ler algumas afirmações. Se a afirmação for verdadeira, o grupo deve permanecer de pé (vivo), se for falsa, ele deverá agachar (morto). Conforme os participantes erram, eles são eliminados da brincadeira, até restar apenas uma pessoa de um dos times. Aquele time que primeiro chegar a uma pessoa, perde. É interessante que a cada frase, o mediador discuta com os participantes o porquê de tal afirmação ser verdadeira ou falsa, para que as informações sejam fixadas.

Exemplo de afirmações:

- O uso de agrotóxicos é imprescindível na agricultura; (F)
- Todo alimento orgânico é cultivado sem venenos ou fertilizantes; (V)
- Se não fosse pelos defensivos agrícolas, não conseguiríamos produzir alimentos para toda a população; (F)
- A produção orgânica leva em consideração o bem-estar dos trabalhadores e da natureza; (V)
- Trabalhadores que aplicam venenos nas plantações podem ser contaminados, levando a doenças graves; (V)
- O veneno só contamina a plantação em que foi aplicado; (F) - Comentário: solo, ar, água...
- A quantidade do veneno utilizado em cada planta e alimento não varia ao longo do ano; (F) - Comentário: produtos ‘fora de época’ tendem a utilizar mais venenos.
- Os alimentos que mais utilizam venenos são a soja e o milho; (V)

- Os produtores orgânicos valorizam as espécies de animais e plantas da nossa natureza; (V)
- Os alimentos orgânicos são vendidos apenas nos supermercados; (F) - Comentário: feiras, direto do produtor...
- Se eu não tiver um local para comprar orgânicos perto de casa, é impossível comê-los; (F) - Comentário: hortas caseiras
- O melhor é sempre comprar os alimentos direto do produtor, assim eu sei o que estou comendo e como foi produzido; (V)
- A compra direto do produtor orgânico, como em feiras, deixa o alimento mais barato do que nos supermercados; (V)
- Cada brasileiro consome 1 litro de veneno por ano; (F) - Comentário: 7 litros, tendência é aumentar...
- O consumo de alimentos orgânicos é melhor para minha saúde; (V)
- O Estado de São Paulo é o estado que mais consome venenos no país, por conta de suas plantações de cana-de-açúcar; (F) -Comentário: 2ºmaior consumo do Brasil. Maior é o Mato Grosso por conta da soja e milho.

Materiais Necessários:

- Lista com as frases e respectivas respostas e comentários

Atividade: Pega-pega sem veneno

Objetivo: Estimular o conhecimento sobre os alimentos e a produção orgânicos

Descrição: Os participantes serão divididos em 2 grupos que ficarão enfileirados. Um mediador irá ler algumas afirmações. Se a afirmação for verdadeira, o grupo à direita deve 'pegar' o grupo à esquerda. Se a afirmação for falsa, o grupo à esquerda deve 'pegar' o grupo à direita. Os participantes pegos passam a incorporar o outro grupo, até que sobre uma pessoa.

Na atividade "Vivo ou Morto" há algumas sugestões de afirmações que podem ser utilizadas também. É interessante que a cada frase, o mediador discuta com os participantes o porquê de tal afirmação ser verdadeira ou falsa, para que as informações sejam fixadas.

Materiais necessários:

- Lista com afirmações e respectivas respostas;
- Placas com “FALSO ← ” e “VERDADEIRO → ” para ajudar os grupos a se lembrarem;

Atividade: Orgânico ou não?

Objetivo: Identificar na prática quais as características de alimentos orgânicos em comparação aos convencionais.

Descrição: Os participantes devem descobrir por meio de experiências sensoriais: tato, olfato, visão e paladar, quais alimentos são orgânicos e quais são convencionais.

Cada participante do grupo ganhará uma caixa que contém uma dupla de alimentos: orgânico e convencional. Com as caixas distribuídas, serão sorteados os sentidos: TATO, OLFATO, VISÃO e PALADAR entre os participantes. Apenas aqueles que ganharem o sentido VISÃO não serão vendados, os demais, sim.

Os participantes terão que descobrir qual é o alimento que receberam e qual dos alimentos é orgânico e qual é convencional.

Materiais Necessários:

- Duplas de alimentos orgânicos e convencionais (ex: banana, morango, tomate, cenoura, laranja, maça, entre outros)
- caixas de papelão,
- tecidos/vendas.

Atividade: Você sabe o que eu como?

Objetivo: Que filhxs e mães, pais e cuidadores testem seus conhecimentos sobre a alimentação um do outro

Descrição: As mães ou pais (ou outra pessoa que seja cuidadora da criança) serão orientadxs a escrever em uma folha de papel as seguintes informações sobre a própria alimentação:

• 1 legume, 1 fruta e 1 verdura que ela goste muito

• Alguma fruta, verdura ou legume que deveria comer, mas não come

Os filhos serão orientados a fazer o mesmo processo em relação a sua alimentação:

• 1 verdura, 1 fruta e 1 legume que ele mais gosta

• Alguma fruta, verdura ou legume que deveria comer, mas não come

As duplas sentam-se no meio da roda, de costas um para o outro. Os papéis serão recolhidos pelo facilitador, que adicionará mais 2 opções de alimento para cada um dos itens que os participantes escreveram nos papéis, tomando cuidado para reescrever todas as opções novamente para que assim as letras não sejam reconhecidas. Eles recebem as folhas trocadas, tendo que adivinhar entre as 3 opções escritas no papel (para cada pergunta), qual é a resposta correta.

Nesse jogo, não tem dupla vencedora. O que tem é, por acertos, um diagnóstico do quanto os familiares se conhecem.

Obs: Outra variação da brincadeira é o mediador fazer a pergunta para os dois, ao mesmo tempo, e cada um responde em um papel qual a resposta referente ao outro. Aquele que acertar, acumula pontos até todas as perguntas sejam feitas.

Materiais Necessários:

- papel
- caneta
- cadeiras/bancos em que os familiares possam se sentar de costas.

Atividade: Caminho dos alimentos

Objetivos: Aprender sobre o processo de investigação e críticas sobre o caminho dos alimentos orgânicos e convencionais

Descrição: Os participantes são orientados a montar uma maquete ou representar graficamente o caminho que o alimento não orgânico/não proveniente de agricultura familiar percorre desde a produção até chegar a mesa do consumidor final. O mesmo com a produção orgânica. Pode ser escolhido um alimento, se for mais fácil essa caracterização. Completando a maquete, o facilitador deve questionar os participantes sobre o que acharam do exercício, quais foram as dificuldades, se eles encontraram algum problema nesses caminhos, as diferenças entre eles.

Obs: Essa atividade pode ser feita por um longo período, já que, em cada passo do caminho montado, podem ser explorados diversos conteúdos.

Outra opção é fazer com que cada participante investigue e represente a origem de, pelo menos, um alimento que exista em sua casa por categoria: grãos, laticínios, frutas e verduras.

Materiais Necessários:

- isopor,
- papelão,
- cola,
- tesoura,
- tinta,
- caixas descartáveis,
- papel,
- barbante,
- pincel,
- durex,
- lápis de cor, etc..

Atividade: Quem sou eu?

Objetivos: Disseminar conhecimentos sobre as características físicas dos alimentos orgânicos (nutricionais, forma de produção, regiões em que é produzido, benefícios).

Descrição: Serão apresentadas 20 cartas aos participantes que contêm informações sobre cor, tamanho, propriedades nutricionais, uso na cozinha, época de colheita, tipo de produção etc.. e os participantes deve tentar adivinhar qual é o alimento caracterizado.

Um participante de cada vez pegará uma das cartas do monte e, a cada dica que é solicitada, sem que se consiga adivinhar o que é, ele ganha um ponto. As dicas restantes

Materiais Necessários: papel cartão e impressos com as informações.

Exemplo de cartas:

QUEM SOU EU?

Resposta: Pimentão

> Sou nativo da América do Sul.

> Eu posso ser verde, vermelho, amarelo, às vezes laranja e roxo.

> Eu tenho 2 variedades muito cultivadas: os do grupo Cascadura e os do grupo Quadrado.

> Em 2010, a minha verão não orgânica era o alimento com maior quantidade de agrotóxicos, entre os vegetais.

> Sou rico em vitamina C.

> Sou considerado uma fruta pela ciência que estuda os vegetais, a Botânica.

> Posso ser consumido cru, assado, recheado ... hmm... eu sou uma delícia!

orgânicos

QUEM SOU EU?

Resposta: UVA

> Sou uma planta da familia das *Vitaceae*.

> Eu posso ser verde ou roxa.

> Além de consumir in natura, eu dou um ótimo suco e também uma bebida muito apreciada no mundo todo.

> Eu tenho muitas variedades diferentes.

> Sou rica em fibras e antioxidantes.

> Em 2011, foi percebido que muitos trabalhadores que usam agrotóxico para me cultivar estavam intoxicados e com danos no material genético.

> Cheguei no Brasil pela imigração dos portugueses e italianos.

orgânicos

Atividade: Jornal / Mural/ Blog Informativo

Objetivos: Incentivar a busca e a síntese de informações sobre alimentos orgânicos.

Descrição: Os participantes devem montar um jornal/mural com informações relevantes e reflexões sobre alimentação saudável, consumo de alimentos orgânicos, cultura de paz, comunicação não violenta para a comunidade ou sala de aula.

Materiais Necessários: cartolina, jornais, revistas, lápis, caneta.

Co-autora: Renata Villela

Atividade: Qual veneno é esse?

Objetivos: Conhecer os nomes dos agrotóxicos utilizados na agricultura brasileira.

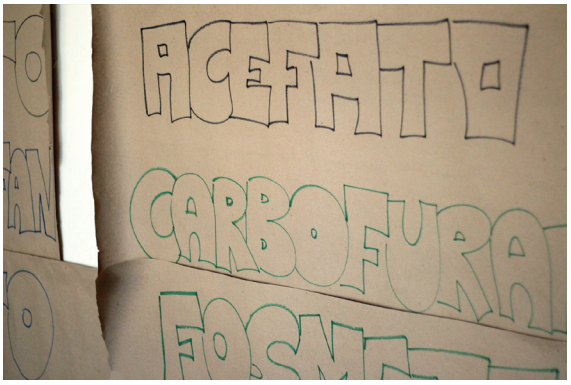
Descrição: Serão apresentados aos participantes os nomes dos agrotóxicos utilizados no Brasil. Os grupos deverão se organizar para desenhar o representar um ou vários agrotóxicos. A seguir, o facilitador deve questioná-los sobre por que eles acham que esses componentes são colocados nos alimentos.

Agrotóxicos (banidos em outros países):

- Glifosato
- Endosulfan
- Paraquat
- Metamidofós
- Piretroides
- Deltametrina
- Tricolfon,
- Cihexatina,
- Abamectina,
- Acefato,
- Carbofuran,
- Forato,
- Fosmete,
- Lactofen,
- Parationa Metílica
- Thiram.

Materiais Necessários:

- Papel,
- cartaz,
- revistas,
- tesouras,
- lápis colorido,
- giz de cera,
- canetinha,
- panos coloridos.



Atividade: Caminho dos alimentos orgânicos

Objetivo: Entender melhor o universo da produção, distribuição, venda e consumo dos alimento orgânicos e agroecológicos.

Descrição: Com um caminho a ser percorrido, os participantes devem tentar alcançar o final, acertando se as afirmações ditas são verdadeiras ou falsas ou por meio de perguntas e respostas. A cada acerto, o grupo anda uma casa. A cada erro, retorna uma. Importante que a cada erro, seja explicado o porquê do erro.

Seria legal que o 'caminho' a ser percorrido pudesse remeter a produção orgânica.

Algumas dicas de afirmações estão na atividade "Vivo ou Morto".

Materiais necessários:

- Tabuleiro ou desenho no chão com casas;
- Fichas com as afirmações e perguntas suas respostas;

Atividade: Jogo dos 7 erros

Objetivos: Identificar as diferenças existentes em dois painéis que representam a produção de alimentos.

Descrição: Os participantes serão divididos em 2 grupos. Os grupos devem comparar os dois painéis (podem ser fotos) que representem a produção agrícola: um de alimentos orgânicos e outro de alimentos não orgânicos. As diferenças (erros) devem ser anotadas em uma folha, e o grupo que encontrar os 7 erros primeiro, vence a brincadeira.

Alf Ribeiro / Shutterstock.com

Materiais Necessários:

- Dois painéis ilustrativos,
- folhas de sulfite,
- caneta.

Atividade: Batata Quente Envenenada

Objetivos: Ressaltar a importância de uma alimentação orgânica, reforçar o conceito de que os alimentos convencionais do dia-a-dia estão “contaminados”.

Descrição: Atividade semelhante ao jogo batata quente: forma-se uma roda, e os participantes vão passando para a pessoa do lado uma batata orgânica e uma batata convencional, enquanto uma música agitada está tocando. Quando a música parar, a pessoa que estiver com a batata convencional está eliminada. A brincadeira acontece até que só reste duas pessoas, uma com a batata orgânica e outra convencional.

Materiais Necessários:

- batata orgânica,
- batata convencional,
- rádio/tocador de mp3/celular.

Atividade: Pega-pega agrotóxico

Objetivos: Reforçar os perigos dos agrotóxicos e a importância de fugir deles, literalmente.

Descrição: O facilitador deve sortear entre os participantes papeizinhos escritos (ou fotos) com o Atividade de frutas, legumes e verduras. Entre os papeizinhos, haverá um contaminado com agrotóxico (ou o próprio agrotóxico). O participante que ficar com o agrotóxico será o "pegador" da brincadeira, e deverá contaminar (pegar) os outros participantes (frutas, verduras e legumes) afim de "contaminá-los". Cada participante pego ("contaminado") deverá se tornar um pegador e continuar a brincadeira até que não sobre mais frutas, legumes e verduras sem veneno.

Obs: São muitas as variações dessa brincadeira: que os participantes que forem contaminados formem uma corrente e peguem os demais, que os participantes pegos fiquem parados até que o agricultor orgânico os salve (nesse caso um dos participantes seria o agricultor), etc.

Materiais Necessários:

- caneta,
- papel (ou impressão),
- sacola para sorteio

Atividade: Sustentabilidade em Ação

Objetivos: Difundir conhecimentos sobre agricultura orgânica e produção de alimentos.

Descrição: Um tabuleiros será oferecido aos participantes. As casas do tabuleiros são compostas por perguntas sobre o tema "produção de alimentos e sustentabilidade" ou casas "perigosas", que apresentam nomes e a utilização dos agrotóxicos. Cada participante será representado por pino, e deverá lançar o

dado, que definirá quantas casas o participante irá avançar no jogo. Quando o participante cair na casa das perguntas, ele deve respondê-la corretamente e andar conforme a orientação da casa. Quando o participante cair na casa dos agrotóxicos ele ficará 1 rodada sem jogar. O objetivo final do jogo é chegar na "casa da sustentabilidade" e vencer.

Materiais Necessários:

- tabuleiro personalizado,
- pinos,
- dado,
- cartões de perguntas e respostas,
- cronometro.

Autor: Leonardo Pinheiro

Atividade: Eu faço mais saboroso!

Objetivos: Estimular a alimentação saudável (com menor uso de carnes, leites de origem animal e laticínios).

Descrição da atividade: Após introdução do tema, será feito, junto aos participantes um leite vegetal com cacau em pó (similar ao achocolatado utilizado com leite). Para cada ingrediente, será pesquisado sua origem e características.

Materiais Necessários:

- 2 computadores,
- mesa e cadeira,
- 500g de amêndoas,
- liquidificador,
- 250g de cacau em pó,
- 300g de passas brancas
- copos.

Autora: Renata Vilella

orgânicos
POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS
idec
Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor

REALIZAÇÃO

idec
Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor