

ANO XI - ABRIL / 2012 - Nº124

PLANETA AZUL

POR UM MUNDO MELHOR



Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais. Devido sua importância à sobrevivência de qualquer ser vivo, a nutrição faz parte do aprendizado durante grande parte do período de estudo básico e em nível secundário, assim como em muitos cursos de nível de graduação e pós-graduação, em áreas como medicina, enfermagem, biomedicina, farmácia, biologia, agronomia, zootecnia e nutrição entre outras. [...] A boa nutrição depende de uma dieta regular e equilibrada - ou seja, é preciso fornecer às células do corpo não só a quantidade como também a variedade adequada de nutrientes importantes para seu bom funcionamento. **Os guias alimentares mais conhecidos são as pirâmides alimentares. Todo ser vivo precisa se alimentar para sobreviver e se reproduzir.** Mas, na **espécie humana**, a imensa capacidade de se adaptar a vários tipos de alimento - que faz do *Homo sapiens* a espécie de hábitos alimentares mais diversificados do planeta - foi fundamental para a sua evolução. Estudos indicam que um dos principais fatores que levaram nossos ancestrais a se distanciar da linhagem de seus parentes primatas foi à capacidade de se adaptar ao cardápio de diversos ambientes. Algumas teorias propõem, ainda, que o excepcional crescimento do nosso cérebro só se tornou possível graças à inclusão na dieta humana de alimentos proteicos e energéticos- particularmente, a carne. O uso do fogo também contribuiu para a evolução da espécie. Cozidos, os alimentos ficam mais fáceis de ser digeridos e, por consequência, a absorção dos nutrientes é maior.

A agricultura e a pecuária, iniciada há cerca de 10 mil anos, aumentaram o poder do homem sobre a própria nutrição. Desde então, a descoberta dos condimentos, a adoção de técnicas para aumentar a produtividade agropecuária e o desenvolvimento de tecnologias de industrialização foram abrindo novas possibilidades de nutrição. Hoje, mesmo com a globalização e as facilidades de intercâmbio entre nações, cada povo guarda suas peculiaridades culinárias, segundo a disponibilidade dos ingredientes encontrados na região, mas também de acordo com seu modo de vida.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Nutri%C3%A7%C3%A3o>

É bom ser bom

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação, Altruísmo, Amor, Generosidade e Carisma
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Meio Ambiente e Saúde
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Campanha do Obrigado, Pensamento da Semana ¹ , Livro da aprendizagem, Cozinha experimental, Músicas do CD Planeta Azul e Ikebana

Quando inicia sua vida escolar, a criança traz consigo a valoração de comportamentos favoráveis ou desfavoráveis à saúde oriundos da família e outros grupos de relação mais direta. Durante a **infância e a adolescência, épocas decisivas na construção de condutas**, a escola passa a assumir papel destacado devido à sua função social e por sua potencialidade para o desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo. Deve, por isso, assumir explicitamente a responsabilidade pela educação para a saúde, já que **a conformação de atitudes estará fortemente associada a valores que o professor e toda a comunidade**

¹ Consulte as sugestões na página 20 – 21.

escolar transmitirão inevitavelmente aos alunos durante o convívio escolar. **Os valores, que se expressam na escola por meio de aspectos concretos** como a qualidade da merenda escolar, a limpeza das dependências, as atividades propostas, a relação professor-aluno, **são apreendidos pelas crianças na sua vivência diária.** [...] Isso não quer dizer que as informações e a possibilidade de compreender a problemática que envolve as questões de saúde não tenham importância ou que não devam estar presentes no processo de ensinar e aprender para a saúde, mas sim que a **Educação para a Saúde só será efetivamente contemplada se puder mobilizar as necessárias mudanças na busca de uma vida saudável.** Para isso, os valores e a aquisição de hábitos e atitudes constituem as dimensões mais importantes. [...] Nessa concepção, os conteúdos do tema não serão suficientemente contemplados se ficarem restritos ao interior de uma única área. Concepções sobre saúde ou sobre o que é saudável, valorização de hábitos e estilos de vida, atitudes perante as diferentes questões relativas à saúde perpassam todas as áreas de estudo escolar, desde os textos literários, informativos, jornalísticos até os científicos. Por outro lado, para ser construída a visão ampla de saúde aqui proposta, é necessário ter acesso a informações de diversos campos, como, por exemplo, as mudanças históricas e as diferenças geográficas e socioculturais que interferem nas questões da saúde. O trabalho na área de Educação Física, por sua vez, tem uma interação especial com a educação para a Saúde, como se pode ver na leitura do documento correspondente. A organização do trabalho das áreas em torno de temas relativos à saúde permite que o desenvolvimento dos conteúdos possa se processar regularmente e de modo contextualizado.

(PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais. Meio Ambiente e Saúde)

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde é *um estado de **completo bem-estar físico, mental e social**, e não apenas a ausência de doenças.* Pesquisas da psicologia do desenvolvimento já demonstraram a importância das experiências iniciais de vida para despertar nas crianças uma preocupação autêntica com o bem estar dos outros. Um dos instrumentos valiosíssimo para despertar o comportamento pró-social é levar os alunos a refletirem sobre o sentimento que os atos altruístas promovem ao indivíduo. É estimular nas crianças o interesse intrínseco pelo ato de ajudar, pelo bem estar que lhe possa provocar, pelo sentimento positivo de se verem altruístas. Assim, ao realizar uma ação altruísta o indivíduo não só desenvolve a cooperação, a solidariedade como também equilibra o emocional ajudando na recuperação física.

Na história **É bom ser bom**, Dourado demonstra que mesmo em situações diversas podemos ter ações pró-sociais. Ao professor compete estimular essa ação e refletir sobre o sentimento que nasce no outro quando recebe ajuda.

Em homenagem ao Dourado, vamos cantar?

DOURADO²

Autores: Vitinho e Márcio Mendes

Intérpretes: Grupo Prestígio

Pula pra lá, pula pra cá
Pula pra lá, pula pra cá
Com a turma do planeta azul
Todos querem dançar

Pula pra lá, pula pra cá
Pula pra lá, pula pra cá
Com a turma do planeta azul
Todos querem cantar



² Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

Dourado é um mico muito legal
Vive ajudando os amigos da floresta
A lutar contra o mal
Adora estudar
Adora cantar
Com a turma no baile dançar
Dourado sempre aprendendo uma nova lição

E quando ele está na floresta
Alegria paira no ar
Pois fique ligado
Que uma nova dança ele vai ensinar

Educação Infantil

- Realizar uma prática entre os alunos sobre ajudar o colega sem ele solicitar. Ex: juntar algum material que caiu; segurar a toalhinha enquanto, o outro, escova os dentes, etc.
- Quando algum amiguinho falta por estar adoentado, o que podemos fazer por ele? Sugerir que envie cartão, ikebana, etc, desejando que se recupere logo para que volte a escola.
- Aproveitando que Dourado ofereceu uma banana ao amiguinho, que tal mostrar as crianças todos os benefícios da banana? Os principais nutrientes, variadas receitas, sobre os cuidados com a casca dela e inclusive sobre a farinha que produzida por ela.
- Depois disso, fazer uma salada de fruta ou qualquer outra receita saudável que utilize a banana com as crianças na Cozinha Experimental.
- Pedir que as crianças relatem situações onde demonstraram bondade com alguém
- Realizar a dinâmica: "observando o coleguinha". Cada um irá observar outro amiguinho e perceber o que ele mais gosta e fazer alguma coisa para demonstrar sua amizade e atenção para com o outro.

Ensino Fundamental

- Aproveitando que Dourado ofereceu uma banana ao amiguinho, que tal mostrar as crianças todos os benefícios da banana? Os principais nutrientes, variadas receitas, sobre os cuidados com a casca dela e inclusive sobre a farinha que produzida por ela.
- Depois disso, fazer uma salada de fruta ou qualquer outra receita saudável que utilize a banana com as crianças na Cozinha Experimental.
- Pedir que aos alunos que relatem situações onde demonstraram bondade com alguém
- Questionar com os alunos: - Se você estivesse com algum lanche e seu colega não trouxesse, o que voce faria? Fazer uma listagem de práticas simples que podemos fazer para auxiliar os outros sem que ele precise nos solicitar;
- Montar um quebra-cabeça com a palavra SOLIDARIEDADE e discutir com o grupo que sentido ela tem na prática;

- Na roda de conversa, pedir que contem de que forma já expressaram sua bondade. Separar os alunos em grupos e cada um deles irá escolher uma dentre as histórias sobre atitudes de bondade e dramatizarem para todos.
- Listar com a classe os programas de televisão de sua preferência. Depois dividir a classe em dois grupos, sugerir que cada grupo reflita e comente sobre os programas citados destacando os aspectos positivos e negativos.

Eu não vivo sem ...

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação e Altruísmo
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Pluralidade Cultural, Meio Ambiente e Saúde
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Campanha do Obrigado, Pensamento da semana, Livro da aprendizagem, Cozinha experimental e Músicas do CD Planeta Azul

A água é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo a sua ingestão diária crucial para a saúde humana. Todos os sistemas e órgãos do corpo utilizam água. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo a regulação da temperatura, participa do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas ou não mais utilizadas pelo organismo, dos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal.

O corpo humano é, na sua maior parte, formado por água. A proporção de água depende do volume de gordura orgânica (ASTRAND et al., 1970), variando entre 60% nos homens e 50% a 55% nas mulheres. Sua deficiência se manifesta rapidamente: uma variação de cerca de 1% no grau de hidratação já leva ao aparecimento dos sintomas da desidratação. A privação completa de água leva à morte em poucos dias, enquanto que, na privação de alimentos, o homem pode sobreviver semanas. Apesar disso, a importância vital da água é muitas vezes subestimada, porque usualmente ela é abundante.

Os alimentos também contêm água em sua composição, em proporções variadas. O peso das frutas é de até 95% ou mais de água e da carne até 50% ou mais, enquanto que o açúcar e os óleos não contêm água. A densidade energética dos alimentos é, em grande parte, uma função do seu conteúdo de água: quanto maior o percentual de água no alimento, menor é a sua densidade energética; portanto alimentos cujo conteúdo de água é elevado, têm menor probabilidade de causar excesso de peso e obesidade. Além disso, o volume de água no sistema digestivo ajuda a provocar sensação de saciedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000a), diminuindo a necessidade de consumir mais alimentos.

Atenção especial deve ser dada ao abastecimento público de água tratada e à orientação para consumo de água tratada, fervida ou filtrada, de boa qualidade, uma vez que a água é um potencial veículo de doenças. Principalmente entre crianças, são comuns as diarreias causadas por agentes infecciosos transmitidos pelo consumo de água de má qualidade e não tratada.

A única exceção de não orientação de consumo de água é para bebês amamentados exclusivamente ao peito, porque o leite materno contém a quantidade necessária de água de que o bebê, nessa fase da vida, necessita para a sua saúde e adequada hidratação.

Algumas recomendações:

- A necessidade do consumo de água depende dos processos metabólicos, do gasto energético do organismo e das condições ambientais. Um método prático é considerar o consumo de 1ml/kcal de energia gasta para adultos em condições moderadas de gasto energético e temperaturas ambientais não muito elevadas. Por exemplo, para um VET de 2.000kcal, seriam necessários dois litros de água. Para crianças, a estimativa pode ser calculada considerando 1,5ml/kcal de energia gasta (NATIONAL RESEARCH COUNCIL, 1989b).
- Sugestão para o cálculo das **necessidades de ingestão de líquidos para crianças**: 20 a 30 ml/kg de peso. Ex: Uma criança com 30kg. Trinta (30) x trinta (30) = 900 ml/dia.
- Além das crianças, especial atenção deve ser dada ao consumo de água por pessoas idosas, pois o mecanismo de controle de sede pode ser menos eficiente.
- Suco de fruta fresca ou polpa congelada sem a adição de açúcar contam como uma porção de água. Incentive a substituição do refrigerante, bebidas alcoólicas e sucos industrializados por água.

Na história **Eu não vivo sem**, permite demonstrar não só a importância vital da água para nossa vida como também a necessidade de economizar e fazer bom uso. É como a amizade, precisamos cuidar para que ela cresça e não acabe...

Como gratidão, ao Planeta Terra e tudo que ele nos oferece pela Mãe Natureza, vamos cantar:

PLANETA AZUL³

Autores: Cristina Rachid e Silnei Faleiros.

Intérprete: Cristina Rachid.

Houve um tempo, há muito tempo atrás
Que o homem não sabia o que era amar
E assim o tempo foi passando
A gente procurando fazer o melhor possível
A terra é nosso abrigo
Vivemos pra te proteger
Seremos sempre amigos
Amigos pra juntos crescer

Você nos dá água pra beber
Seus frutos pra comer
Mil sonhos pra viver

É pra nós fonte de inspiração
Moramos com paixão
E muita gratidão
Obrigado...

A terra é nosso abrigo...

Nós amamos muito o planeta azul, a, azul

³ Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

Teu olhar, tão doce
Tua voz tão meiga
Teu sorriso lindo
Teu amor eterno

Educação Infantil

- Conscientizar sobre atitudes que causam o desperdício, refletir sobre hábitos que precisam ser mudados para evitá-lo. Pedir para as crianças que tragam recortes de jornais e revistas que ilustrem o desperdício da água. Após elaborar cartazes e expor na escola.
- Levar as crianças para regarem as plantinhas explicando qual a quantidade ideal para molhar e ao mesmo tempo economizar água;
- Reaproveitar materiais alternativos para poderem perceber a consciência ecológica;
- Juntos passear pelo espaço da escola. Verificar e acompanhar colegas que estão lavando as mãos nas pias dos banheiros. Na sala questionar como foi o momento, perceberam algo diferente, se tomaram alguma atitude, qual foi?
- Ouvir a música “Planeta água” de Guilherme Arantes para refletir sobre a importância da água no planeta.

Ensino Fundamental

- Conscientizar sobre atitudes que causam o desperdício, refletir sobre hábitos que precisam ser mudados para evitá-lo. Dividir a classe em grupos. Os grupos deverão andar pela escola, observando: as torneiras e descargas dos banheiros, bebedouros,... Os grupos vão avaliar e fazer seus registros. Por exemplo: quantas vezes você observou: torneira aberta sem necessidade, bebedouro ligado sem necessidade, outras situações. Após elaborar cartazes e expor na escola.
- Caso seja possível, na aula de informática pedir que pesquisem vídeos que falem sobre a importância da água.
- Utilizar textos para reflexão sobre o desperdício de água.;
- Criar cruzadinha com eles com a palavra ECONOMIZAR ou RACIONAMENTO;
- Construir um painel educativo com gravuras das pessoas lavando a calçada, o carro e demonstrar o ideal (certo) e o que não se deve fazer (errado);
- Elaborar com os alunos um questionário sobre a importância de economizar água. Realizar a pesquisa com funcionários e pais. No dia seguinte cada um realizará a leitura da sua pesquisa. Refletir com o grupo quais as respostas que foram em comum. Registrar no livro da aprendizagem.
- Ouvir a música “Planeta água” de Guilherme Arantes para refletir sobre a importância da água no planeta. Em seguida cada aluno irá compor uma mensagem em Libras do que achou mais importante na letra da música e toda a classe irá decifrar juntos.

Almoço entre amigos

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação, Altruísmo, Amizade, Generosidade e Bondade
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Meio Ambiente e Saúde Pluralidade Cultural
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Campanha do Obrigado, Pensamento da semana, Livro da aprendizagem, Cozinha experimental e Músicas do CD Planeta Azul

Uma alimentação saudável, nada mais é do que aquela capaz de oferecer todos os nutrientes necessários para o corpo humano, promovendo saúde e bem-estar. Pois é a partir dos alimentos que o organismo retira os nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento, manutenção de tecidos, resistência às doenças, etc. Ou seja, alimentar-se bem não significa comer muito. Mas, a quantidade e a qualidade certa da alimentação necessária ao organismo. Assim, para uma pessoa suprir suas necessidades nutricionais é necessário haver a combinação de vários alimentos, pois alguns nutrientes estão mais concentrados em um determinado grupo de alimentos do que em outro.

Os Atributos da Alimentação Saudável

O ato da alimentação deve estar inserido no cotidiano das pessoas, como um evento agradável e de socialização.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos in natura, produzidos em nível local, culturalmente referenciados e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que devem ser consumidos a partir dos 6 meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária. Não se pode esquecer-se de sempre considerar os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

Uma alimentação saudável deve contemplar alguns atributos básicos. São eles:

- **Acessibilidade física e financeira:** ao contrário do que tem sido construída socialmente, por meio de informação equivocada, veiculada principalmente pela mídia, uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. O apoio e o fomento aos agricultores familiares e às cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis, como grãos, leguminosas, frutas, legumes e verduras, são importantes alternativas, não somente para a melhoria da qualidade da alimentação, mas também para estimular a geração de renda em pequenas comunidades, além de sinalizar para a integração com as políticas públicas de produção de alimentos.
- **Sabor:** o argumento da ausência de sabor da alimentação saudável é outro tabu a ser desmistificado, pois uma alimentação saudável é e precisa ser pragmaticamente saborosa. O resgate do sabor como um atributo fundamental é um investimento necessário à promoção da alimentação saudável. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos naturais e menos refinados, como, por exemplo, tubérculos, frutas, legumes e verduras e grãos variados – alimentos saudáveis, saborosos, culturalmente valiosos, nutritivos, típicos e de produção factível

em várias regiões brasileiras, inclusive e principalmente por pequenos agricultores familiares.

- **Variedade:** o consumo de vários tipos de alimentos fornece os diferentes nutrientes, evitando a monotonia alimentar, que limita a disponibilidade de nutrientes necessários para atender às demandas fisiológicas e garantir uma alimentação adequada.
- **Cor:** a alimentação saudável contempla uma ampla variedade de grupos de alimentos com múltiplas colorações. Sabe-se que quanto mais colorida é a alimentação, mais rica é em termos de vitaminas e minerais. Essa variedade de coloração torna a refeição atrativa, o que agrada aos sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral.
- **Harmonia:** esta característica da alimentação se refere especificamente à garantia do equilíbrio em quantidade e em qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada, considerando que tais fatores variam de acordo com a fase do curso da vida e outros fatores, como estado nutricional, estado de saúde, idade, sexo, grau de atividade física, estado fisiológico. Vale ainda ressaltar que, entre os vários nutrientes, ocorrem interações que podem ser benéficas, mas também prejudiciais ao estado nutricional, o que implica a necessidade de harmonia e equilíbrio entre os alimentos consumidos.
- **Segurança sanitária:** os alimentos devem ser seguros para o consumo, ou seja, não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Assim, com o objetivo de redução dos riscos à saúde, medidas preventivas e de controle, incluindo as boas práticas de higiene, devem ser adotadas em toda a cadeia de alimentos, desde a sua origem até o preparo para o consumo em domicílio, em restaurante e em outros locais que comercializam alimentos.

Carboidratos

Os carboidratos compõem a maior parte da matéria viva no planeta Terra, constituindo, portanto, a maior parte da alimentação humana: 55% a 75% do Valor Energético Total (VET) devem ser fornecidos pelo grupo dos carboidratos. Os carboidratos são subdivididos em carboidratos complexos (amidos), carboidratos simples (açúcares simples ou livres) e fibras alimentares.

De forma geral, todos os grupos de alimentos, exceto as carnes, os óleos e as gorduras e o sal possuem carboidratos, diferindo na quantidade e no tipo de carboidrato que compõe o alimento. Quando essa quantidade é alta, considera-se o alimento como fonte de carboidratos: cereais, tubérculos e raízes. Os grãos contêm na sua composição cerca de 70% de carboidrato. Além da presença de carboidratos complexos, nutrientes importantes para uma alimentação saudável são compostos por proteínas e vitaminas do complexo B e outras vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais e fibras alimentares. Por exemplo, uma alimentação rica em ácido fólico, ou vitamina B9, protege a integridade do tubo neural durante o seu desenvolvimento nos primeiros meses de vida intra-uterina, evitando má-formação da medula espinhal da criança e anencefalia (WYNN, 1979; GARZA, 1993).

A alimentação saudável deve incluir os carboidratos complexos em grande quantidade (45% a 65% do VET) e fibras alimentares. Os carboidratos simples (açúcares simples), fontes apenas de energia, devem compor a alimentação em quantidades bem reduzidas (menor que 10% do VET), porque o seu consumo excessivo está relacionado com o aumento de risco de obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis e cáries dentais.

Por outro lado, se o consumo de alimentos ricos em carboidrato é maior do que o recomendado (acima de 75% do total energético da alimentação diária) e há pouca variedade nos tipos de alimentos consumidos, os nutrientes fornecidos por essa alimentação não são

suficientes para garantir a nutrição e a saúde adequada, podendo levar a algum tipo de deficiência nutricional.

O tipo de carboidratos que compõe a alimentação também merece atenção. Por exemplo, uma alimentação baseada em alimentos não refinados e que alcancem apenas o limite inferior recomendável (45%) é mais saudável que as constituídas por alimentos refinados, mas que se encontram no limite superior (65%) de energia oriunda desse grupo de alimentos.

A tendência de consumo desses alimentos no Brasil é de queda: enquanto em 1974 esses alimentos forneciam 42,1% do valor energético da alimentação da população, em 2003 essa taxa caiu para 38,6%. Isso significa que, para alcançar o limite mínimo de consumo recomendado (45%), é preciso aumentar em cerca de 20% o consumo atual desse grupo de alimentos.

Outra característica do consumo nacional desses alimentos é a queda de consumo de arroz e pão e aumento de biscoitos (bolachas salgadas, doces e as recheadas); estes são produtos, em geral, com elevado teor de gorduras trans e sal ou açúcar, portanto prejudiciais à saúde quando consumidos em grandes quantidades (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2004a).

Algumas recomendações:

- Arroz, milho e trigo, alimentos como pães e massas, preferencialmente na forma integral; tubérculos e raízes como a batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa (mandioquinha), mandioca, cará ou inhame, devem ser a mais importante fonte de energia e o principal componente da maioria das refeições.
- Coma diariamente seis porções do grupo de arroz, pães, massas, tubérculos e raízes. Dê preferência aos grãos integrais.

Na história, **Almoço entre amigos**, as personagens nos convida a desfrutar de um lindo almoço e refletir sobre os cinco grupos de alimentos necessários ao organismo como: proteínas, glicídios ou carboidratos, lipídios ou gorduras, vitaminas, água e sais minerais. Bem como da higiene e das técnicas adequadas de armazenamento, conservação e preparo indispensáveis para evitar o desperdício de alimentos e proteção à saúde.

Antes das atividades, vamos apresentar a letra da musica do Barão Nhac, personagem da nossa Turma.

BARAO NHAC E PAPÁ⁴

Autores: Niki e Ernani Fazzio

Intérprete: Patrick Aygadoux.

Barão nhac, nhac, nhac, nhoc
Barão nhac, nhoc e papá

Do mar eu sou e vim para ensinar
Boas receitas, sei que todos vão gostar
Agora eu vou começar a cozinhar
Um belo prato, vocês vão adorar

Barão nhac podem me chamar
Meu assistente papá vai ajudar



⁴ Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

O ingrediente tempera o paladar
O meu presente bem quente é alimentar

Lavar as mãos antes de comer
Comendo tudo bem forte vai crescer
Escove os dentes após a sobremesa
Tenha modos ao sentar a mesa

Barão nhac cozinheiro trapalhão
Fazendo pratos gostosos de montão
Trabalhando usando o coração
Temperando com muita emoção

Barão nhac, nhac, nhac, nhoc...

Verduras frescas no almoço e no jantar
Pra ter saúde, inteligência e alegria
Sem conservante, inseticida ou coisa ruim
Sempre preparar com amor
Barao nhac, nhac, nhac, nhoc...

Educação Infantil

- Incentivar as crianças a agradecer o lanche recebido, o almoço feito pela mãe, merendeira, etc.
- Refletir com as crianças sobre a importância da alimentação saudável, e com ajuda da professora montar uma pirâmide alimentar com recortes de jornais e revistas e depois expor no mural.
- Solicitar que cada criança leve um alimento que mais gosta e após criar uma pirâmide de caixa de papelão e mostrar para as crianças que os alimentos que estão acima na pirâmide é o que eles podem comer de vez em quando e, assim sucessivamente.
 - Cada dia da semana retirar um dos alimentos da pirâmide para que eles possam experimentar e saber de que forma podem comer.
 - Fazer uma brincadeira: cada criança recebe uma cestinha e espalhadas pela sala estarão diversos alimentos, após o sinal dado pela professora eles deverão trazer o tipo de alimento solicitado, exemplo só frutas, ou só cereais, ou só guloseimas e depois eles organizarem na pirâmide de papelão.
- Organizar um café da manhã ou um lanche saudável com a turma, deixando que eles participem da preparação e da organização do ambiente e da mesa. Fazer uma explicação sobre a importância de uma alimentação saudável para uma vida melhor seguindo as orientações da história.

Ensino Fundamental

- Incentivar aos alunos a agradecer o lanche recebido, o almoço feito pela mãe, merendeira, etc.
- Refletir com os alunos sobre a importância da alimentação saudável, e montar uma pirâmide alimentar com recortes de jornais e revistas e depois expor no mural.

- Pensando em alimentação saudável, e tendo as frutas como referência, questionar com os alunos qual é o sabor (fruta) da sua amizade? Por que? Listar na lousa os sabores. Propor que juntos confeccionemos uma salada de fruta. Ao experimentar, comentar como está o sabor de todas as frutas juntas.
- Pesquisar tudo sobre a Nutricionista. Convidar para palestrar aos alunos e familiares.
- Sugerir um piquenique de alimentos saudáveis onde cada criança deverá explicar o motivo que levou a trazer determinados alimentos para a culminância do estudo sobre alimentação.

Estar atento

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação, Generosidade, Altruísmo e Bondade
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Meio Ambiente e Saúde Pluralidade Cultural
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Campanha do Obrigado, Pensamento da semana e Livro da aprendizagem

Atenção é um processo cognitivo pelo qual o intelecto focaliza e seleciona estímulos, estabelecendo relação entre eles. A todo instante recebemos estímulos, provenientes das mais diversas fontes, porém só atendemos a alguns deles, pois não seria possível e necessário responder a todos. É um processo de extrema importância em determinadas áreas, como na educação, já que se exige, por exemplo, a um aluno que preste atenção às matérias lecionadas pelo professor, ignorando outros estímulos visuais, sonoros ou outros, como o que se está a passar fora da sala de aula (estando, neste caso, relacionado também com o problema da disciplina). Além da atenção concentrada, em que se seleciona e processa apenas um estímulo, também pode existir atenção dividida, em que são selecionados e processados diversos estímulos simultaneamente - como quando se conduz um automóvel e se ouvem as notícias do rádio simultaneamente.

Para que a atenção atue são necessários três fatores básicos:

- Fator fisiológico, onde depende de condições neurológicas e também da situação contextual em que o indivíduo se encontra;
- Fator motivacional: depende da forma como o estímulo se apresenta e provoca interesse;
- Concentração: depende do grau de solicitação e atuação do estímulo, levando a uma melhor focalização da fonte de estímulo.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Aten%C3%A7%C3%A3o>

Assim, estimular nossos sentidos visual, auditivo, sinestésico, é também estar atento para sermos prestativo e contribuirmos com o bem estar do outro, como na história em que uma professora auxiliou o outro na procura de um livro.

E para agradecer a todos aqueles que nos auxiliam nos momentos em que precisamos, vamos cantar:

CANÇÃO DO OBRIGADO⁵

Autores: Mário Cesar e Tony Pan

Intérpretes: Vanessa Mello

Obrigado
Muito obrigado
Obrigado
Muito obrigado

Chá, lá, lá, lá
Chá, lá, lá, lá
Chá, lá, lá, lá

Receba obrigado
Plantando alegria
Estenda as mãos
No seu dia-a-dia

Construa sorrisos
Nos olhos de alguém
Se torne amado
Receba obrigado
Não importa de quem

Muito obrigado é bom de receber
É a maneira mais bonita de viver.



Educação Infantil

- Após a leitura da história, conversar com as crianças sobre a importância da solidariedade. Em seguida pedir as crianças que tragam recortes de revistas que expressem esse sentimento. Elaborar ainda cartazes e expor no mural da escola.
- Pedir que as crianças contem situações em que tiveram que ser muito atentas e falar sobre a importância de sempre estar atento no dia-a-dia. Dinâmica: A professora começa com uma frase, exemplo: eu fui ao supermercado comprar maçã...então pede aos alunos que completem dizendo outra fruta e não esquecer de repetir todas as frutas ditas. Com esse exercício de memorização eles irão exercitar a mente e a atenção.

Ensino Fundamental

- Após a leitura da história, conversar com os alunos sobre a importância da solidariedade. Em seguida pedir que baseados em experiências vivenciadas por eles elaborem uma produção de texto para ser encaminhado para a Turma do Planeta Azul.
- Questionar tudo o que tem nas cenas dos quadrinhos da história. Procurar desenvolver a percepção em vários âmbitos (imagens, observação da sala, do pátio) e em seguida cada um irá realizar uma prática de antecipação entre os colegas para deixar o outro feliz.

⁵ Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

- Fechar os olhos e procurar lembrar que boa ação já realizou sem que a outra pessoa solicitasse. Após ilustrar em uma folha de desenho com uma técnica divertida. Ex: figura vazada com contorno preto e o fundo da página todo colorido, evidenciando apenas a prática altruísta no desenho do contorno preto.
- Questionar com o grupo se alguém já vivenciou a mesma situação da Dra. Ararilda ou da Profa. Bela. Pedir que contem como foi ajudar ou ser ajudado pelo colega. Pedir que registrem através do desenho a situação. Expor no mural da escola. Registrar no livro da aprendizagem.
- Na roda de conversa refletir sobre a importância da atenção e o que a falta de atenção ocasiona em determinadas situações.

QUERIDO DIÁRIO: Um dia quente e feliz!

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação, Amizade, Compromisso, Generosidade, Bondade, Altruísmo e Gentileza
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Meio Ambiente, Saúde e Pluralidade Cultural
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Campanha do Obrigado, Pensamento da semana e Livro da Aprendizagem

Sabemos que o **Altruísmo** é um de comportamento em que as ações de um indivíduo beneficiam outro trazendo, algumas vezes, até mesmo algum tipo de prejuízo para o próprio. No sentido comum do termo, é muitas vezes percebida como sinônimo de solidariedade. A palavra **altruísmo** foi cunhada em 1831 pelo filósofo francês “Augusto Comte” para caracterizar o conjunto das disposições humanas (individuais e coletivas) que inclinam os seres humanos a dedicarem-se aos outros. Esse conceito opõe-se, portanto, ao egoísmo, que são as inclinações específicas e exclusivamente individuais (pessoais ou coletivas).

Além disso, o conceito do altruísmo tem a importância filosófica de referir-se às disposições naturais do ser humano, indicando que o homem pode ser - e é - bom e generoso naturalmente, sem necessidade de intervenções culturais (como religião e crença).

Na doutrina comtiana, o altruísmo pode apresentar-se em três modalidades básicas: o apego, a veneração e a bondade. Do primeiro para o último, sua intensidade diminui e, por isso mesmo, sua importância e sua nobreza aumentam. O apego refere-se ao vínculo que os iguais mantêm entre si; a veneração refere-se ao vínculo que os mais fracos têm para com os mais fortes (ou os que vieram depois têm com os que vieram antes); por fim, a bondade é o sentimento que os mais fortes têm em relação aos mais fracos (ou aos que vieram depois).

Devemos estar sempre atentos, assim estaremos participando da construção de um mundo melhor. E para nos inspirar, vamos cantar:

POR UM MUNDO MELHOR⁶

Autor: Mauro Vieira

Intérpretes: Mauro Vieira e Dani Martins

Existe um lugar em você
Feche os seus olhos para ver
É só olhar pro seu interior
Deixar fluir o amor
Em plena liberdade

Vamos juntos colher esta flor
Semear felicidade
Um por todos
Todos por um
Refazer o planeta azul

Ser como um rio, que corre pro mar
Um colibri, que a flor só quer beijar

Vamos juntos nessa canção
Semear felicidade
Um por todos
Todos por um
Refazer o planeta azul



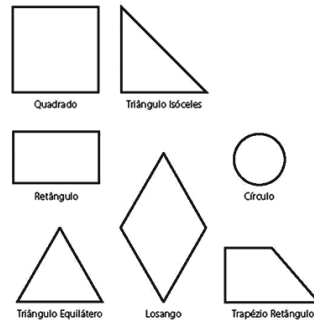
Educação Infantil

- Lembrar o uso de garrafinha de água para uma boa saúde;
- Em roda questionar com as crianças sobre a importância da água. Como fundo musical ouvir a música Planeta Água (Guilherme Arantes). Dizer também sobre os benefícios sobre a água em relação à saúde. No centro da roda teremos um jarro de água com copinhos e um cestinho com o nome de todos os alunos, que será utilizado para sorteio. Informar que serviremos ao outro um copo de água, desejando-lhe saúde. A Professora registrará no livro da aprendizagem o momento da atividade.
- Pedir que as crianças reflitam sobre alguma atitude de gentileza que fizeram na semana e registrar através desenhos.
- Conversar sobre a dengue e organizar uma campanha de prevenção com cartazes e panfletos feito pelos alunos para ser entregue aos vizinhos e em casa. Criar músicas da campanha com a letra de alguma música que eles gostem.
- Levar fotos do mosquito da dengue e confeccionar um mascote na sala de aula que possa acabar com o mosquito com desenhos confeccionados pelos alunos, demonstrando o que se deve fazer para evitar que o mosquito venha.
- Andar pela escola para verificar se tudo que possui água está tampado evitando água parada;

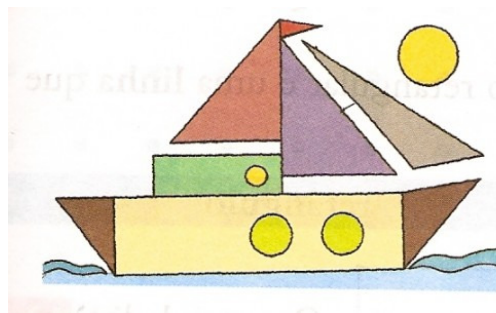
⁶ Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

Ensino Fundamental

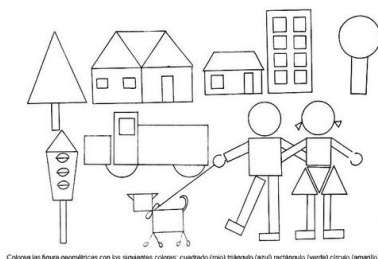
- Refletir sobre as atitudes de gentileza que cada um fez na semana e depois de registrarem, separar os grupos para que escolham a melhor atitude de gentileza e apresentem em cartaz.
- Organizar uma campanha de combate a dengue .Dividir a turma em 3 grupos . Cada grupo um titulo dado, pedir aos alunos para fazer desenhos ,dando sugestões de temas:
 - Grupo 1 - “ Como podemos alertar as pessoas do perigo da Dengue?”
 - Grupo 2 - “ Como podemos evitar a dengue?”
 - Grupo 3 - Escolher um personagem do Planeta Azul para fazer um cartão de alerta as pessoas.
- Utilizando cores e figuras geométricas:



- Utilize papéis coloridos para fazer as figuras
- Colar os recortes criando composições como :



- Aproveitando o momento de criatividade, sugerimos que cada aluno faça um desenho sobre vida da cidade, sobre o Urbanismo e principalmente levar o aluno a descobrir a presença do Belo na sua cidade.



- Desenhar sua caminhada até a escola, o que veem, como sentem, que fazem quando acontece na vida real cenas parecidas com a história.
- Expor os trabalhos, incentivando os alunos no acabamento, fazer bordas de acordo com sua criatividade.
- Pedir para cada aluno escrever seu **QUERIDO DIÁRIO**. Em seguida encaminhe as produções para a Turma do Planeta Azul. Peça que escrevam sobre um dia de suas vidas: as boas ações que praticaram, quem ajudou, quem fez feliz, etc. Ah, e não esqueça, devem colocar o título.

Valores em ação

Valores sobre os quais a história possibilita refletir:
Gratidão, Humildade, Respeito, Harmonia, Amor, Felicidade, Solidariedade, Cooperação e Altruísmo, Convivência, Amizade, Compromisso, e Felicidade
Temas Transversais relacionados com a história:
Ética, Cidadania, Meio Ambiente e Pluralidade Cultural
Atividades permanentes relacionadas com a história:
Pensamento da semana, Campanha do Obrigado, Relaxamento, Ikebana e Músicas do CD Planeta Azul

O conceito de **valor** tem sido investigado e conceituado em diferentes áreas do conhecimento. A abordagem filosófica descreve-o como nem totalmente subjetivo, nem totalmente objetivo, mas como algo determinado pela interação entre o sujeito e o objeto. Os valores são as normas, princípios ou padrões sociais aceitos ou mantidos por indivíduos, classe ou sociedade. Nas ciências econômicas, a noção de valor tem uma interpretação predominantemente material. Smith propõe a análise de valor como a habilidade intrínseca de um produto oferecer alguma utilidade funcional. Já no conceito moderno, dado pelo marketing, isto é uma função dos atributos dados ao produto ou ao conjunto formado por ele e que o envolve, quando necessitamos obtê-lo.

Na visão da sociologia, embora a sociologia não seja uma ciência valorativa, ela reconhece os valores como fatos sociais. No campo de análise, os valores podem surgir como um estatuto fundamental na explicação da estabilidade e coerência das sociedades ou das mudanças sociais (Max Weber, T. Parsons) ou podem surgir como “fenômenos reflexos” das infraestruturas da sociedade. O valor exprime uma relação entre as necessidades do indivíduo (respirar, comer, viver, posse, reproduzir, prazer, domínio, relacionar, comparar) e a capacidade das coisas e de seus derivados, objetos ou serviços, em as satisfazer. É na apreciação desta relação que se explica a existência de uma hierarquia de valores, segundo a

urgência/prioridade das necessidades e a capacidade dos mesmos objetos para as satisfazerem, diferenciadas no espaço e no tempo.

Reconhecer um certo aspecto das coisas como um valor, consiste em hierarquiza-los para tê-los em conta na tomada de decisões, ou, por outras palavras, em estar inclinado a usá-los como um dos elementos a ter em consideração na escolha e na orientação que damos às decisões sobre nós próprios e aos outros. Há os que veem os valores como subjetivos e consideram esta situação em termos de uma posição pessoal, adotada como uma espécie de escolha (desejo) e imune ao argumento racional.

Os que concebem os valores como algo objetivo supõem que, por alguma razão – exigências da racionalidade, da natureza humana, de Deus, de outra autoridade ou necessidade - a escolha possa ser orientada e corrigida a partir de um ponto de vista independente. Os valores fornecem o alicerce oculto dos conhecimentos e das práticas que constantemente construímos nas nossas vidas. Os valores humanos são os fundamentos éticos e espirituais que constituem a consciência humana. São os valores que tornam a vida algo digno de ser vivido, definem princípios e propósitos valiosos e objetiva fins grandiosos.

http://pt.wikipedia.org/wiki/Valor_%28filosofia%29

E o comunicador da nossa Turma, aquele que anda pelo mundo afora divulgando tudo sobre Planeta Azul manda um recado. Vamos ver? Ah, cantando

PEPERIQUITO⁷

Autores: Nike Ernani Fazzio

Intérpretes: Bonfim Abaethé

Peperiquito pepepe peperiquito
Peperiquito pepepe peperiquito

Peperiquito voando dá um grito
Boa notícia na ponta do seu bico
Hoje é dia de uma grande festa
Lá no meio, lá dentro da floresta

A bicharada tá toda assanhada
O jacaré, a onça e a macacada
Bem-humorado, passa a todo instante
Ao camelo, a girafa e ao elefante

Voa distinto, barulhento, elegante
Atrapalhado, curioso, peperiquito
Voa alto, voa baixo, voa em bando,
Voa muito, voa sempre, come mosquito
Tem pena verde, amarela, pena branca.
Pena azul, pena vermelha, é uma beleza
O coração maravilhado, apaixonado, agitado
É uma pintura da natureza

Peperiquito pepepe peperiquito
Peperiquito pepepe peperiquito
E viva a terra entrevista a terra viva
Sobre os assuntos que estão no dia-a-dia



⁷ Faça o download da música no site: www.planetaazul.com.br

Tem jeito alegre e comunicativo
É meio gago, inteligente, olho-vivo

Ave formosa enfrenta os perigos
Não há por que não lhe dar ouvidos
Sua maneira de andar é engraçada
Sua ginga faz a gente dar risada

Dá meia volta, volta e meia, meia hora
Meia-lua, meio-dia, Peperiquito
Coça o ouvido, estica a asa, se arrepia
Morde a pata, se chacoalha, te paparico
Tem primo arara, Araruama, catatua,
Papagaio, maritaca, tem primo louro
Quero você sempre voando, voando, voando
Voando meu tesouro

Peperiquito pepepe peperiquito
Peperiquito pepepe peperiquito

Educação Infantil

- Refletir e pesquisar com a classe sobre o tema da história: “ Valores em Ação”. Depois listar e elaborar um quadro das ações altruístas apartir da experiência de cada criança.
- Em roda questionar com os alunos sobre as atitudes que devemos praticar para se ter um Mundo Melhor. Em seguida no centro da roda expor imagens, que mostrem pessoas praticando atitudes solidárias, enquanto isso ouvir a música Por um Mundo Melhor. No final da música, cada aluno escolherá e irá dizer a atitude da respectiva imagem.
- Pedir para as crianças destacarem todos os valores estudados na revistinha e falarem sobre sua importância depois pedir que desenhem uma representação dos valores que escolherem e apresentar aos colegas, podendo também trabalharem em grupos onde cada uma represente um dos valores estudados.

Ensino Fundamental

- Refletir e pesquisar com a classe sobre o tema da história: “ Valores em Ação”. Depois listar e elaborar um quadro das ações Altruístas apartir da experiência de cada aluno.
- Dramatizar a história da revista. Questionar com os alunos sobre as atitudes que devemos praticar para se ter um Mundo Melhor. Pedir que desenhem uma atitude solidária que já realizaram e depois terão que guardar no envelope. Confeccionar um mini arranjo de ikebana. Terão que entregar o arranjo e o envelope com a mensagem para um funcionário da escola. Ao entregar, terão que dizer: Por um Mundo Melhor pratiquei...
- Na roda de conversa pedir para que em grupo organizem um texto com o tema e os valores estudados, depois cada grupo apresenta seu trabalho aos colegas. Pedir que façam uma pequena peça sobre a representação de cada valor e sobre sua importância e também sobre o que sua falta ocasiona.
- A professora deverá providenciar flores do campo e esponja (floral). Os alunos deverão trazer tampas de Confort (que dá um vasinho legal) ou potinhos de guardar

filmes (poderá cobri-lo com colagem de papel ou tecido, mais uma atividade para trabalhar com os alunos).

- Colocar música instrumental
- Relaxamento
- Pedir aos alunos para pensar em alguém que irá presentear com esse vaso (bons sentimentos na elaboração do arranjo)
- Confeccionar e levar para presentear.
- Registrar o momento da entrega e enviar para Turma do Planeta Azul.

Cada aluno irá escrever em cartolina branco ou colorida, as palavras que envolvem valores trabalhados na história (solidariedade, respeito, amor, paz, bondade, etc...).

- Envolver com a Musica “Gentileza” de Marisa Monte. Ensinar aos alunos cantarem, fazer apresentação segurando a palavra que confeccionou e colando no grande Mural.

Gentileza - Marisa Monte

Apagaram tudo
Pintaram tudo de cinza
A palavra no muro
Ficou coberta de tinta

Apagaram tudo
Pintaram tudo de cinza
Só ficou no muro
Tristeza e tinta fresca

Nós que passamos apressados
Pelas ruas da cidade

Merecemos ler as letras
E as palavras de Gentileza

Por isso eu pergunto
À você no mundo
Se é mais inteligente
O livro ou a sabedoria

O mundo é uma escola
A vida é o circo
Amor palavra que liberta
Já dizia o Profeta

Sugestões de Pensamentos de Mokiti Okada

“Quem abomina profundamente o mal, deve amadurecer seu pensamento, evitar atos impulsivos, dar bons exemplos à sociedade, praticando tudo que é bom e justo, virtuoso e útil.”

“Primeiro, devemos evitar as desavenças; depois, desenvolver a bondade; por fim, nos tornarmos mais corteses”.

“Bondade e cortesia são as qualidades que mais faltam ao homem da atualidade”.

Qualquer pessoa de bom senso sabe que o que desagrada a Deus é agir fora do caminho, mentir, fazer os outros sofrer, causar incômodo à sociedade.

Reflexões que vão ao encontro do pensamento de Mokiti Okada

Não vivemos para comer, mas comemos para viver. **Sócrates**

Ninguém pode escrever a vida de um homem a não ser que tenha comido, bebido e convivido com ele. **Samuel Johnson**

Sou aquilo que eu como. Esse é o segredo. **Paulo Zulu**

"O estudo, a busca da verdade e da beleza são domínios em que nos é consentido sermos crianças por toda a vida." **Albert Einstein.**

"Como pintor, torno-me mais lúcido quando confrontado com a Natureza". **Paul Cézanne.**

Sobre Paul Cézanne

1ª. Sugestão:

Ano de Aplicação: 2º ano e 3º ano

Tema: Frutas

Conteúdo: Pintura e Paul Cézanne

Objetivos:

- Conhecer o artista Paul Cézanne;
- Técnica de pintura (alguns princípios básicos)
- Desenho de observação
- Falar sobre a alimentação saudável e sua importância em nossas vidas.
- Despertar o processo criativo

Desenvolvimento

- Pedir ao aluno para trazer uma fruta, uma toalha de mão.
- Distribuir um copo descartável.
- Irão montar uma composição e de acordo com seu olhar analisar, desenhar, colorir, pintar.

Atividade

- Em uma folha de papel ofício branca ou canson, os alunos irão representar a imagem criada por eles com a pintura. (Tinta guache)
- Cada aluno representará da forma desejada de acordo com sua maturidade .



- Dar nome para a obra.

Atividade Final

- Dar o acabamento aos trabalhos, moldurando com papéis coloridos de revistas (atividade que envolve coordenação, atenção).
- Montar o mural
- Apreciar e conversar sobre o assunto.

2ª. Sugestão: Colorindo Paul Cézanne



3ª. Sugestão

- Distribuir uma folha de papel ofício branca
 - Colocar a frase no quadro:
 - “Como pintor, torno-me mais lúcido quando confrontado com a Natureza.” (Paul Cezane)
 - -Pedir aos alunos para lerem, perguntar sobre o que entendeu e desenhar de acordo com sua percepção.
 - Focalizar a palavra “ natureza” e trabalhar meio ambiente
 - Depois expor trabalhos com acabamento de papel de revista.

4ª. Sugestão

Releitura da Obra: **"Maçãs e Laranjas"** de Paul CEZANNE.
Registrar as informações das crianças.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA - Promovendo a Alimentação Saudável. MINISTÉRIO DA SAÚDE. 1ª Ed. Brasília, DF, 2005.

PCNs – Parâmetros Curriculares Nacionais: Saúde. Secretaria de Educação Fundamental. Volume 09. Brasília: MEC/SEF, 1997.

WERNER, Elisângela; FRANKEN, Mônica I. **Consumo de Água pelo ser humano**. Panambi, RS.

Fundação Mokiti Okada

Rua Morgado de Matheus, 77

Vila Mariana

São Paulo – SP

04015-050

www.fmo.org.br

www.planetaazul.com.br

<http://www.facebook.com/projetoplanetaazul>

Coordenação Geral

Miguel Ângelo Lopes

Telefone: (11) 5087-5098

Colaboraram na produção da edição 124 da Revista Planeta Azul e/ou com as sugestões de atividades desta edição do Ponto de Apoio:

Grupo de Alimentação Natural (Fundação Mokiti Okada)
Setor de Produção Cultural (Fundação Mokiti Okada)
Setor de Saúde (Fundação Mokiti Okada)

Ana Júlia Yanase de Rezende (Curitiba/PR)

Analice Nogueira (Juiz de Fora/MG)

Carla Rosa Rocha (São Paulo/SP)

Carmen Maduell (Porto Alegre/RS)

Daniela Duarte (Caxias do Sul/RS)

Eliane Gonçalves (São Paulo/SP)

Elisete Batista Cunha (Guaraqueçaba/PR)

Esther Veridiana (Caucaia/CE)

Franci Albuquerque (Campina Grande/PB)

Linete Teruel (Osasco/SP)

Lucinete Ornagui de Oliveira (Várzea Grande/MT)

Lucymara Silva Teixeira (Santos/SP)

Mariana Bottura Doval Campos (Jacareí/SP)

Marisel Gonzaga (Farroupilha/RS)

Nelva Patricia Oliveira Bitter (São José dos Campos/SP)

Professores da EMEI Alm. Sylvio M. Figueiredo (São Paulo/SP)

Regina Pereira Slongo (São Paulo/SP)