Atividade relativa a rações alimentares

**Instruções:** Esta atividade é útil para ilustrar quantidades de uma amostra de ração diária de 2.100 kcal.

**Os passos 1 a 4 devem ser completados *antes* da sessão.**

**Passo 1:** Traga:

* Uma chávena doseadora ou uma balança de alimentos; e
* pelo menos 14 copos de vidro ou de plástico.

**Passo 2:** Prepare sacos/garrafas com os seguintes produtos:

|  |  |
| --- | --- |
| 20 g | Açúcar |
| 420 g | Arroz |
| 60 g | Lentilhas |
| 30 g | Óleo alimentar |
| 30 g | Farinha |
| 5 g | Sal |

**Passo 3:** Considere sete copos de vidro ou de plástico e meça as quantidades acima indicadas. Terá um aspeto semelhante a este:

**Passo 4:** Mantenha-os longe da vista.

**Durante a sessão:**

**Passo 5:** Ao chegar ao diapositivo 18, pergunte aos participantes que aspeto tem uma ração diária de 2.100 kcal: quais são os componentes? Depois siga para o diapositivo seguinte.

**Passo 6:** Comunique aos participantes que a combinação dos produtos enumerados no diapositivo (18) é uma composição comum de uma ração seca, perguntando-lhes a seguir: “Agora que conhecem os produtos, qual a quantidade de que necessitamos de cada um?” e vá para o próximo diapositivo.

**Passo 7:** Divida os participantes em seis grupos e atribua a cada grupo um produto alimentar (açúcar, arroz, óleo, sal, lentilhas e farinha enriquecida/fortificada). Distribua um copo por grupo (dois para o grupo ao qual foi atribuído arroz, caso os copos sejam pequenos) e o produto alimentar, e peça-lhes para lá despejarem a quantidade diária recomendada do alimento que lhes foi atribuído. Deixe o diapositivo 19 exposto ou siga para o diapositivo 20 para ajuda numérica, se necessário. Permita aos grupos pedirem emprestadas a chávena doseadora ou a balança de alimentos, se assim o desejarem.

**Passo 8:** Quando tiverem concluído a tarefa, peça-lhes que tragam os seus copos para a frente da sala, e siga para o diapositivo 21.

**Passo 9:** Recorde aos participantes que este é um exemplo e que não existe uma resposta universal. As rações terão de ser adaptadas ao contexto com base numa série de fatores, incluindo níveis de atividade, dieta, disponibilidade de alimentos, opções de armazenamento, clima, dimensão da população e estação do ano.

Pergunte aos participantes se acham que a sua quantidade corresponde à recomendação, depois siga para o próximo diapositivo (22).

**Passo 10:** Revele as suas quantidades pré-medidas, colocando os seus copos ao lado dos deles. Felicite as equipas que se conseguirem aproximar.