

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CORES, FORMAS, TEXTURAS E SABORES

Promover uma educação voltada para os bons hábitos alimentares, proporcionando de forma lúdica e prazerosa a participação ativa das crianças neste processo de aceitação alimentar.

PÚBLICO-ALVO

Crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses)

TIPO DE PRÁTICA

Docente

REDE DE EDUCAÇÃO

Rede Municipal de Caruaru

FASE DE DESENVOLVIMENTO

Ideia

NOME DA ESCOLA(S)

CMEI ARTISTA PLÁSTICA LUISA CAVALCANTI MACIEL

DIREITOS DE APRENDIZAGEM

Conviver, Brincar, Participar, Explorar, Expressar-se e Conhecer-se.

OBJETO DO CONHECIMENTO

Trabalhar a Alimentação saudável, o Auto-cuidado e a Higiene de forma interdisciplinar, explorando a linguagem e oralidade, nomeando e identificação cores, formas formas e texturas dos alimentos, bem como expressando reações, sentimentos e desejos durante as interações.

CAMPOS DE EXPERIÊNCIA

O EU, O OUTRO E O NÓS; TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS; ESCUTA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO; CORPO GESTO E MOVIMENTO.

Tempo de duração: Uma aula de 45 minutos

Introdução

A Alimentação Saudável na infância está se tornando cada vez mais desafiadora para as famílias, isso ocorre devido a correia da vida cotidiana, que induz os adultos a aderir padrões alimentares poucos saudáveis. Padrões estes apresentados às crianças logo na primeira fase de vida delas, resultando em efeitos significativos em suas preferências que posteriormente afetam a saúde. De acordo com a BNCC, Investir em hábitos alimentares saudáveis na infância é garantir que as crianças se desenvolvam bem fisicamente e emocionalmente com garantia de uma vida próspera e imune a possíveis doenças. Foi com base neste conhecimento que foi proposto trabalhar a alimentação saudável de forma lúdica e interdisciplinar com a turma do Berçário I, onde as crianças pudessem desenvolver competências

cognitivas e sensoriais através do participar, experimentar, criar, conhecer sabores, texturas e formas dos alimentos, garantindo assim direitos de aprendizagem.

Objetivos de aprendizagem

- - Ampliar o vocabulário;
- - Incentivar a participação ativa das crianças no processo de escolha e autonomia na preparação do seu alimento;
- - Estimular os sentidos identificando cores, experimentando sabores e sentindo a texturadosalimentos.
- - Aproximar as crianças dos alimentos que menos apreciam de forma lúdica.
- - Conscientizar as crianças sobre a necessidade de higienizar as mãos e os alimentos antesdoconsumo.

Estratégia / Desenvolvimento

METODOLOGIA

Roda de conversa: Organizar a turma em um círculo de forma que todas possam se ver, interagir, expressando seus desejos, sentimentos e conhecimentos prévios sobre os alimentos (Suas preferências, A importância de higienizar as mãozinhas e os alimentos antes de consumir, bem como abordar a importância de comer comida saudável para crescer forte e com saúde, falar das cores dos alimentos, sabores e formas). Neste momento a professora pode fazer questionamentos, ex: Quem gosta de frutas? E de verduras? “Que elas fazem bem a nossa saúde nos fazendo crescer fortes e saudáveis. / Qual a fruta preferida? Qual a cor da laranja? Podemos comer sem antes lavar as mãos? Por quê?

“ESTE É UM MOMENTO PARA EXPLORAR O CONHECIMENTO PRÉVIO DAS CRIANÇAS, BEM COMO INTUIR O SENSO DE RESPONSABILIDADE E AUTOCUIDADO COM A SAÚDE, ATRAVÉS DA FALA, GESTOS E MOVIMENTOS.”

Convidar as crianças para cantar a Música COMER COMER (Balão Mágico) fazendo gestos e movimentos, em seguida estende o convite para brincar de cozinheiro, na qual eles irão fazer seu próprio lanche do dia. (Explicar para as crianças que a professora, juntamente com as auxiliares de sala repararam uma mesa bem colorida com muitos alimentos gostosos para esse momento da brincadeira de montar um sanduíche e novamente questionar: “Quem gosta de Sanduíche?, “Quem quer comer um sanduíche?)

Relembrar que para manusear os alimentos, precisamos higienizar as mãos com água e sabão, em seguida colocar os acessórios apropriados nas crianças (avental e touca de cozinheiro) “EM FILA AS CRIANÇAS SEGUIRÃO PARA O LAVABO, ONDE IRÃO HIGIENIZAR AS MÃOS”.

(No solário) Com todos prontos e sentados em torno da mesa com os ingredientes do sanduíche, a professora oportunizará uma nova investigação agora com o reconhecimento das cores dos alimentos e formas dos alimentos: Ela escolherá uma criança por vez para responder qual alimento na mesa tem forma de um quadrado? E de um círculo? Qual alimento é verde? E qual é vermelho? Qual cor é a cenoura? Tem cenoura na mesa?

Mão na Massa: É hora da montagem dos sanduíches: A Professora permitirá que as crianças tenham acesso e escolham os alimentos de sua preferência para a montagem de seu sanduíche Natural saudável. Após a montagem todos farão a degustação dos lanches.

MATERIAIS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA VIVÊNCIA:

Som e música “COMER COMER da Turma do Balão Mágico”; avental; touca de cozinheiro; pratos descartáveis; espátulas; água, sabão líquido e papel toalha; mesa e cadeiras; alimentos (Pão caixa; queijo; requeijão; presunto; tomate; cenoura e alface).

RECURSOS NECESSÁRIOS

Caixa de Som e música, touca, avental, pratos descartáveis, espátula, sabão líquido, água, papel toalha e alimentos: Pão de forma, tomate, cenoura, alface, queijo, presunto e requeijão.

AUTORES

MARIA VERONICA FERREIRA

Coordenadora

MARIA LUCIANA DA SILVA BATISTA

Professora

Referências bibliográficas

CARUARU, Secretaria de Educação, Currículo do Município de Caruaru- Educação Infantil e Ensino Fundamental, Caruaru-PE, 2023 .

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação, CNE, SEB, Brasília, 2018.

<<http://cantinagoodlanche.com.br/2023/01/29/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-rotina-escolar->> acesso em 06/11/2024 às 16h. <<https://www.youtube.com/watch?v=bzC6PqPoaGs>> acesso em 04/11/2024

Resultados Esperados

- Conscientizar a importância de manter hábitos saudáveis (Alimentação e Higiene) para preservação da saúde.
- As crianças apresentem uma fácil aceitação das frutas e legumes ofertados nas refeições.
- Aquisição do hábito alimentar saudável se expanda para além da instituição.

Avaliação

A avaliação deverá ser processual e continua mediante participação e interação da criança com o meio, identificando suas potencialidades e dificuldades, para a partir destes promover as intervenções necessárias.