

[ALIMENTAÇÃO](#) , [PIRAMIDEDEALIMENTOS](#) , [SAÚDE](#)

# Alimentação Saudável

Incentivar a prática da alimentação saudável

## PÚBLICO-ALVO

Ensino Fundamental - Anos finais

## TIPO DE PRÁTICA

Docente

## REDE DE EDUCAÇÃO

Rede Municipal de Itapebi

## FASE DE DESENVOLVIMENTO

Prática Implementada

## NOME DA ESCOLA(S)

Escola Terezinha Ribeiro Santos

Tempo de duração: 3 semanas

# Objetivos específicos

- Identificar os benefícios de uma alimentação saudável;
- Classificar os alimentos em grupos de acordo com a pirâmide de alimentos;
- Comparar cardápios saudável e não saudáveis;
- Identificar a origem dos alimentos;
- Identificar os alimentos produzidos no campo;
- Conhecer o cardápio da escola;
- Construir uma pirâmide de alimentos.

# Estratégia / Desenvolvimento

O primeiro passo foi desenvolver o tema através de uma roda de conversa para identificar os conhecimentos prévios da turma a cerca do tema. Na aula seguinte foi utilizada as atividades propostas no livro didático da turma, com a explanação dos conteúdos referente ao tema, também foi abordado a necessidade do alimento para a realização das nossas atividades diárias; Em seguida foi proposta uma atividade extra classe com objetivo de identificar o cardápio do dia a dia das crianças, na aula seguinte os alunos apresentaram suas listas, e em seguida forma feitas comparações para identificar diferenças e semelhança nos hábitos alimentares ; Os alunos que moram na zona rural do município fizeram um breve reato sobre os limentos que são produzidos no campo, como por exemplo o leite e sues derivados; A turma acompanhou durante o período de desenvolvimento do tema a merenda escolar que foi servida na escola ; Foi também proposto um trabalho com rótulos, com objetivo de identificar fontes saudáveis e não saudáveis de alimentos; Para finalizar o tema foi proposto a construção coletiva de uma pirâmide de alimentos , os alunos foram divididos em grupos, cada grupo ficou responsável por apresentar um parte da pirâmide. De acordo com que iriam sendo feitas as apresentações a pirâmide foi sendo montada.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

Livro didático, rotulo e embalagens de alimentos, cartolinas, isopor(para construção da pirâmide), alimentos: doces, frutas verduras, leite, ovos, carne etc.

## AUTORES

RENILDO BARBOSA DE BRITO

Professor/a

# Referências bibliográficas

Livro Didático PNDL:2019/2022 -Editora: Dimenção: Coleção Quatro Cantos – Ciências 5º Ano

# Aprendizado

As crianças aprenderam que devem evitar o consumo exagerado de doces e que uma alimentação saudável pode ser feita de forma equilibrada com os alimentos que temos em casa; Os alunos aprenderam também que cada grupo de alimentos representados na pirâmide tem sua função específica e devem ser consumidos de acordo com as indicações.

## Relato da experiência

As atividades foram desenvolvidas seguindo um planejamento pré estabelecido, os objetivos foram alcançados após a concretização da prática; Foi muito prazeroso ver as crianças aprendendo de forma prática e como simplicidade, a cada atividade proposta os alunos eram desafiados a interagir buscando informações, compartilhando os conhecimentos para atingir os objetivos traçados, a avaliação foi realizada de forma contínua observando os pontos positivos e negativos, sempre replanejando de acordo com as necessidades da turma. A colaboração da coordenação pedagógica também foi fundamental no planejamento e execução da prática. A utilização do livro didático foi fundamental para aprofundar o conteúdo trabalhado.