

TÍTULO DA PRÁTICA

# Alimentação Saudável

Conscientizar sobre a importância de uma boa alimentação.

**Público-alvo:** Educação infantil

**Tipo de prática:** Docente

**Rede de educação:** Rede Municipal de Francisco Morato

**Autores e coautores:** Daniele de Oliveira Dias

**Nome da Escola:** E.M Fernando Pessoa

**Competências trabalhadas:** Autoconhecimento e autocuidado, Conhecimento, Trabalho e projeto de vida

**Fase de desenvolvimento:** Prática Implementada

## OBJETIVOS

Propiciar as crianças o contato e conhecimento de diversos alimentos contribuintes para um crescimento saudável, conscientizando sua prática de consumo e desenvolvimento físico, motor e intelectual.

Quais os alimentos ajudam para o crescimento e saúde deles.

Através de rodas de conversas, estimular as crianças a falarem sobre os alimentos consumidos fora do ambiente escolar.

Com o auxílio de vídeo, fotos, jogos e brincadeiras estimular as crianças sobre a diferença e importância de uma boa alimentação.

Através desses momentos, incentivar o consumo consciente e tentar alcançar as famílias sobre essa importância.

Com a experiência da salada de frutas (contando com o apoio das famílias para a realização da mesma), fazer com que as crianças levem isso para fora da escola.

## MATERIAIS E RECURSOS NECESSÁRIOS

Vídeos, revistas, imagens, cartolina e frutas.

## TEMPO

5 dias

## PROCEDIMENTOS

### RODA DE CONVERSA

Iniciar com uma roda de conversa, perguntando as crianças quais são seus alimentos preferidos. Em meio a roda introduzir alguns vídeos (infantis) que falem sobre o tema e também algumas músicas.

## ATIVIDADE DE INVESTIGAÇÃO

Em outro momento, com o uso de revistas, montar um cartaz onde as crianças escolham algumas imagens de alimentos e depois, em roda, e todos juntos, definir quais são saudáveis e quais são menos favorecidos.

Iremos trabalhar com o jogo da memória, jogo da velha, quebra cabeça, musicas e brincadeiras que envolvam o tema.

## PROPOSTA DA SALADA DE FRUTAS.

No outro dia faremos a proposta para fazermos uma salada de frutas. Onde as crianças ( família e escola) colaboram com uma fruta.

## A SALADA DE FRUTAS

No dia da preparação da salada, a professora corta a maior parte das frutas sozinha, para que haja mais tempo com as crianças. As frutas são apresentadas uma a uma.

Ao final da apresentação, todos compartilham da salada de frutas, que pode ter como complemento leite condensado ou creme de leite

## RELATOS DA EXPERIÊNCIA

Foi uma experiência muito legal, as crianças interagiram muito bem.

Os momentos de rodas com os vídeos e músicas são bem ricos.

Na preparação da salada de frutas eles ficaram atentos e contribuíram o tempo todo com falas e expressões.

## APRENDIZADO

Interação com os amigos.

Socialização de experiências sobre o que gostam de comer.

Aprender a trabalhar com o que é saudável ou não.

Com o auxílio das frutas, foi possível trabalhar também com as cores, e quantidade.