

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.