

**Título**

Alimentação - Cultivando Hábitos Saudáveis

Público-alvo

Alunos das turmas de maternas I e II, etapas I e II (2 anos a 06 anos)

Duração

Maió a Novembro

Justificativa

Por meio das atividades planejadas e implementadas estimular para uma alimentação saudável, de forma dinâmica e criativa. Levar conhecimento sobre nutrição e alimentação saudável, para que elas possam construir novos hábitos e conseqüentemente ter uma relação amigável com os variados grupos de alimentos.

Objetivos gerais

- Incentivar aos bons hábitos alimentares;
- Identificar as preferências alimentar dos alunos e auxiliar reeducação alimentar das crianças com seletividade;
- Conscientizar os alunos sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos;
- Reconhecer os alimentos que faz bem à nossa saúde;
- Identificar cores, textura e os diferentes sabores dos alimentos;
- Identifique as frutas, legumes, raízes e a importância destes para a saúde;
- Reconhecer o produto industrializado como um alimento menos nutritivo e menos necessário ao seu desenvolvimento.



Objetivos de aprendizagem e desenvolvimento

- (I02ET01) Explorar e descrever semelhanças e diferenças entre as características e propriedades dos objetos (textura, massa, tamanho);
- (EI02ET05) Classificar objetos, considerando determinado atributo (tamanho, peso, cor, forma etc.);
- Promoção de hábitos alimentares mais saudáveis;
- Fortalecimento do sistema imunológico das crianças promovendo a prevenção de doenças, pois uma criança com hábitos de alimentação saudáveis têm menos chances de desenvolver doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardíacas;
- Contribuir para um melhor desenvolvimento cognitivo e comportamental, pois com os nutrientes adequados importantes para o desenvolvimento cerebral e para a saúde mental as crianças têm um melhor desempenho;
- Promover a diversidade cultural e a inclusão, oferecendo aos alunos a oportunidade de experimentar novos alimentos e aprender sobre as diferentes tradições culinárias.

Desenvolvimento

- Rodas de conversa;
- Histórias;
- Jogos (ex: jogo de memória das frutas);
- Adivinhações e descobertas dos alimentos suas características e sensações por meio de atividades que ativem o processamento sensorial dos alimentos pelo tato, olfato e paladar;
- Apresentação dos alimentos no prato no momento das refeições.

Culminância

- Preparo de receitas;
- Construção de cartazes;



- Releitura de obras;
- Apresentação teatral ou musical.

Avaliação

Durante a atividade perceber que houve uma excelente participação e interação das crianças. Poder observar que a aprendizagem foi bastante significativa e a interação trabalhou com vários elementos relevantes para a aprendizagem. Sendo assim, concluir que as crianças aprenderam construtivamente e com significado, o que é muito importante. Ao final, evidenciar que o Projeto propiciou aos alunos a construção de conhecimentos relevantes a sua faixa etária, os desafiou a novas conquistas e lhes permitiu o envolvimento, a participação, a curiosidade e o prazer em aprender.

Bibliografia:

CARVALHO, M. F.; SANTANA, M. Z. *Educação alimentar e nutricional para crianças com transtorno do espectro autista: propostas de atividades práticas na escola, na clínica e em casa*. Recife: UFPE, 2022. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1HoCfVwMe2PoPYlqH_CD1ud8xCblRrJln/view>. Acesso em> 19 jan. 2024.