

PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

INTRODUÇÃO

A escola é um excelente local para intervenção na formação dos hábitos alimentares. Desde cedo, crianças e jovens precisam ser incentivados a conhecerem e obterem o hábito de uma alimentação saudável. Entende-se que a alimentação tem papel fundamental para ter uma vida saudável, e em se tratando de crianças e adolescentes, torna uma proporção ainda maior, pois é a fase de crescimento dos ossos, músculos, tecidos e o comportamento alimentar nessas fases refletirá em todas etapas do desenvolvimento.

Assim conclui-se que a escola tem um papel importante na formação dos hábitos alimentares, devendo funcionar como um espaço integrado à família e assim reforçar a necessidade de uma alimentação variada.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é reconhecido como um dos maiores programas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil, sendo referencia para muitos países, uma vez que tem como objetivo uma alimentação de qualidade, a fim de garantir o direito à alimentação escolar de todos os estudantes matriculados na Educação Básica de Escolas Públicas Brasileiras, e de promover a saúde e a construção de hábitos alimentares saudáveis. Um dos avanços importantes conquistados com a implementação de Lei nº 11.947/2002 foi a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um dos eixos norteadores do Programa Brasil, 2009.

Sendo assim, o objetivo deste projeto é reforçar e incentivar a alimentação saudável propiciando momentos de reflexão aos alunos para que se criem hábitos disciplinares sobre como realizar uma alimentação correta.



BASE LEGAL

A Matriz curricular traz em seu componente, o Projeto Educação Alimentar e Nutricional. Sendo assim, para assegurarmos o Ensino previsto na mesma, e alcançarmos o objetivo de que a alimentação seja reestruturada, podemos afirmar escola é um excelente local para haver uma intervenção na formação desses hábitos alimentares, pois é o lugar em que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. Sendo garantido por Lei:

➤ Lei n.º 11.947, de 16/06/2009: o direito à alimentação escolar, visando garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social.

Dessa forma, a escola tem responsabilidade de desenvolver atividades que promovam a saúde devido a sua função social e potencialidade de desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos, através do “Projeto Educação Alimentar e Nutricional” apresentado.

JUSTIFICATIVA

A finalidade da “Educação Alimentar e Nutricional” na escola é contribuir para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria.

Promover a alimentação saudável para promover a vida com qualidade, levando a criança e o adolescente a compreender que a alimentação com qualidade é indispensável no desenvolvimento físico e intelectual, estabelecendo assim, uma relação de apoio para que nesse desenvolvimento haja uma colaboração de crescente aprendizagem.

É preciso desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos (e conseqüentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde.

A obesidade infantil já pode ser considerada o problema crônico mais prevalente



entre as crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que – dados de 4 de março de 2022 – mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Nas nações mais pobres e desiguais, a obesidade chega a coexistir com a desnutrição.

O tratamento da obesidade infantil é bastante complexo e a orientação de comer com sucesso, recuperação do peso perdido e até transtornos alimentares. Na prática, encorajamos mudanças sustentáveis no estilo de vida, com a participação ativa dos pais, que devem ser bons modelos, estimular exercícios, facilitar o acesso a alimentos tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. Sendo garantido por Lei:

➤ Lei n.º 11.947, de 16/06/2009: o direito à alimentação escolar, visando garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social.

Dessa forma, a escola tem responsabilidade de desenvolver atividades que promovam a saúde devido a sua função social e potencialidade de desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos, através do “Projeto Educação Alimentar e Nutricional” apresentado.

JUSTIFICATIVA

A finalidade da “Educação Alimentar e Nutricional” na escola é contribuir para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria.

Promover a alimentação saudável para promover a vida com qualidade, levando a criança e o adolescente a compreender que a alimentação com qualidade é indispensável no desenvolvimento físico e intelectual, estabelecendo assim, uma relação de apoio para que nesse desenvolvimento haja uma colaboração de crescente aprendizagem.

É preciso desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos (e conseqüentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde.



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

A obesidade infantil já pode ser considerada o problema crônico mais prevalente entre as crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que – dados de 4 de março de 2022 – mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Nas nações mais pobres e desiguais, a obesidade chega a coexistir com a desnutrição.

O tratamento da obesidade infantil é bastante complexo e a orientação de comer mais frutas e verduras, recuperação do peso perdido e até transtornos alimentares. Na prática, encorajamos mudanças sustentáveis no estilo de vida, com a participação ativa dos pais, que devem ser bons modelos, estimular exercícios, facilitar o acesso a alimentos



tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. Sendo garantido por Lei:

➤ Lei n.º 11.947, de 16/06/2009: o direito à alimentação escolar, visando garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social.

Dessa forma, a escola tem responsabilidade de desenvolver atividades que promovam a saúde devido a sua função social e potencialidade de desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos, através do “Projeto Educação Alimentar e Nutricional” apresentado.

JUSTIFICATIVA

A finalidade da “Educação Alimentar e Nutricional” na escola é contribuir para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria.

Promover a alimentação saudável para promover a vida com qualidade, levando a criança e o adolescente a compreender que a alimentação com qualidade é indispensável no desenvolvimento físico e intelectual, estabelecendo assim, uma relação de apoio para que nesse desenvolvimento haja uma colaboração de crescente aprendizagem.

É preciso desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos (e conseqüentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde.

A obesidade infantil já pode ser considerada o problema crônico mais prevalente entre as crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que – dados de 4 de março de 2022 – mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Nas nações mais pobres e desiguais, a obesidade chega a coexistir com a desnutrição.

O tratamento da obesidade infantil é bastante complexo e a orientação de comer com sucesso, recuperação do peso perdido e até transtornos alimentares. Na prática, encorajamos mudanças sustentáveis no estilo de vida, com a participação ativa dos pais,



que devem ser bons modelos, estimular exercícios, facilitar o acesso a alimentos saudáveis e limitar o tempo nos meios de telas, onde é gerado um sedentarismo e conseqüentemente um hábito alimentar errôneo.

Neste sentido, o Projeto Alimentação Saudável: Educação Alimentar e Nutricional, que ser a ponte para mudanças de hábitos, conscientizando a todos da importância de uma boa alimentação, regrada e nutritiva, para que tenham boa saúde.

OBJETIVO GERAL:

- Promover a oportunidade do conhecimento, vivência de hábitos alimentares tanto na escola quanto na vida comum e rotineira da criança.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Despertar para o perigo da má alimentação;
- Conscientizar sobre os benefícios de uma alimentação saudável;
- Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
- Compreender e conscientizar-se sobre a importância de higienizar os alimentos;
- Desenvolver a capacidade analítica e interpretativa com os alunos, raciocínio lógico, coordenação motora e percepção visual, tátil, olfativa e gustativa;

METODOLOGIA

A Secretaria Municipal Educação enviou a proposta do Projeto Educação Alimentar e Nutricional como foi para desenvolver o Projeto, pesquisamos, estudamos e elaboramos uma forma de aplicar nas turmas de forma à permitir uma aprendizagem significativa conforme segue a teoria do nosso Projeto Político Pedagógico..



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

A aprendizagem significativa somente é possível quando um novo conhecimento se relaciona de forma substantiva e não arbitrária a outro já existente. Para que essa relação ocorra, é preciso que exista uma predisposição para aprender.

Ao mesmo tempo, é necessária uma situação de ensino potencialmente significativa, planejada, que leve em conta o contexto no qual o estudante está inserido e o uso social do objeto a ser estudado.

Construímos o plano de aula semanal, inserindo as modalidades organizativas Projeto proposto com uma seqüência didática que pudesse contemplar todos os componentes necessários à aprendizagem.

As atividades foram aplicadas nas turmas maternal I, Maternal II, onde foi trabalhado a roda de conversa, contação história, jogos diversos, adivinhações, apresentações legumes, verduras e frutas, apresentação dos alimentos nos pratos na hora da refeição, pinturas, recortes, apuração dos sentidos, a caixa do sapo comilão, releitura da obra de Giuseppe Arcimboldo e a pirâmide alimentar.

RODA DE CONVERSA

O objetivo da roda de conversa é o diálogo, a troca de opiniões, de idéias e de informações entre o educador e as crianças. É um local de situação de excelência onde as crianças aprendem a conversar dialogar e respeitar a opinião do outro.

Nomeadas por Paulo Freire: “Círculos de Cultura”, proporcionam momentos de fala e de escuta. Para Freire (1983) os Círculos de Cultura são o diálogo, é a pronunciado mundo, ou seja, é o processo de ler o mundo, problematizá-lo, compreendê-lo e transformá-lo.

s e gastar mais energia requer uma boa condução. Do contrário, é alto o risco de



fracasso, recuperação do peso perdido e até transtornos alimentares. Na prática, encorajamos mudanças sustentáveis no estilo de vida, com a participação ativa dos pais, que devem ser bons modelos, estimular exercícios, facilitar o acesso a alimentos saudáveis e limitar o tempo nos meios de telas, onde é gerado um sedentarismo e conseqüentemente um hábito alimentar errôneo.

Neste sentido, o Projeto Alimentação Saudável: Educação Alimentar e Nutricional, que ser a ponte para mudanças de hábitos, conscientizando a todos da importância de uma boa alimentação, regrada e nutritiva, para que tenham boa saúde.

OBJETIVO GERAL:

- Promover a oportunidade do conhecimento, vivência de hábitos alimentares tanto na escola quanto na vida comum e rotineira da criança.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Despertar para o perigo da má alimentação;
- Conscientizar sobre os benefícios de uma alimentação saudável;
- Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
- Compreender e conscientizar-se sobre a importância de higienizar os alimentos;
- Desenvolver a capacidade analítica e interpretativa com os alunos, raciocínio lógico, coordenação motora e percepção visual, tátil, olfativa e gustativa;

METODOLOGIA

A Secretaria Municipal Educação enviou a proposta do Projeto Educação Alimentar e Nutricional como foi para desenvolver o Projeto, pesquisamos, estudamos e elaboramos uma forma de aplicar nas turmas de forma à permitir uma aprendizagem significativa conforme segue a teoria do nosso Projeto Político Pedagógico..



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

A aprendizagem significativa somente é possível quando um novo conhecimento se relaciona de forma substantiva e não arbitrária a outro já existente. Para que essa relação ocorra, é preciso que exista uma predisposição para aprender.

Ao mesmo tempo, é necessária uma situação de ensino potencialmente significativa, planejada, que leve em conta o contexto no qual o estudante está inserido e o uso social do objeto a ser estudado.

Construímos o plano de aula semanal, inserindo as modalidades organizativas Projeto proposto com uma seqüência didática que pudesse contemplar todos os componentes necessários à aprendizagem.

As atividades foram aplicadas nas turmas maternal I, Maternal II, onde foi trabalhado a roda de conversa, contação história, jogos diversos, adivinhações, apresentações legumes, verduras e frutas, apresentação dos alimentos nos pratos na hora da refeição, pinturas, recortes, apuração dos sentidos, a caixa do sapo comilão, releitura da obra de Giuseppe Arcimboldo e a pirâmide alimentar.

RODA DE CONVERSA

O objetivo da roda de conversa é o diálogo, a troca de opiniões, de idéias e de informações entre o educador e as crianças. É um local de situação de excelência onde as crianças aprendem a conversar dialogar e respeitar a opinião do outro.

Nomeadas por Paulo Freire: “Círculos de Cultura”, proporcionam momentos de fala e de escuta. Para Freire (1983) os Círculos de Cultura são o diálogo, é a pronunciado mundo, ou seja, é o processo de ler o mundo, problematizá-lo, compreendê-lo e transformá-lo.



JOGOS – BRINCADEIRAS – ADIVINHAÇÕES

Brincando, as crianças conseguem estabelecer relações sociais, entender sua autonomia, organizar emoções, aprender regras, testar as suas limitações físicas, desenvolver o raciocínio, atenção, imaginação e criatividade.





APRESENTAÇÃO DOS LEGUMES, VERDURAS E AS FRUTAS NA HORA DA REFEIÇÃO

Quando o prato estiver colorido, estamos contemplando vários nutrientes na mesma refeição. Quanto mais cor, melhor. Eu acredito que é uma forma prática de garantir uma maior ingestão de nutrientes no prato.

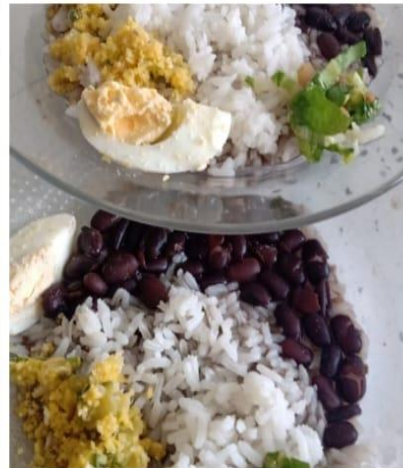
Prato colorido é sinônimo de alimentação saudável e isso não é apenas uma frase pronta para fazer com que uma criança aceite legumes, frutas e verduras em seu cardápio.





PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



As cores dos alimentos podem indicar sua composição nutricional, servindo como referência para a montagem de pratos balanceados no dia a dia







PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

PINTURAS E RECORTES

Atividades que envolvem colagem, desenhos, pintura e até mesmo modelagem são essenciais para promover a criatividade, a autonomia, a expressão e a socialização das crianças, contribuindo para a construção e ampliação de habilidades artísticas. Este tipo de atividade auxilia também no desenvolvimento da coordenação motora fina, percepção visual e imaginação e, ainda promove o conhecimento e valorização da própria cultura.

Por meio da exploração desses diferentes materiais, as crianças podem experimentar diferentes texturas e sensações, ampliando assim seu conhecimento de mundo e sua capacidade de expressão.





















































ORGANIZAÇÃO NO MURAL





CONCLUSÃO

Durante a atividade percebemos que houve uma excelente participação e interação das crianças.

Podemos perceber que a aprendizagem foi bastante significativa e a interação trabalhou com vários elementos relevantes para aprendizagem.

Sendo assim, concluímos que as crianças aprenderam construtivamente e com significado, o que é muito importante. Ao final, ficou evidenciado por meio das observações, bem como, pela avaliação descritiva que o Projeto Educação Alimentar e Nutricional 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.



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

LOUREDO, Paula. ESTIMULANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE AS CRIANÇAS. 201-. Disponível em:. Acesso em: 25 set. 2018.

SINICIO, Luiz Evaristo. Criança Mal Alimentada Será Adulto com Saúde Frágil. 2008. Disponível em:. Acesso em: 12 ago. 2018.

BRASIL. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros Curriculares Nacionais: ciências naturais: primeiro e segundo ciclos. 3. ed. Brasília: MEC/SEF, 2001, 136 p.

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direito na Escola.

PNAE, Programa Nacional de Alimentação Escolar. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/>. Acesso em: 28 out. 2014.

EFANUTO, Brenda. et al. Avaliação Nutricional de Pré-escolares e suas transições. VI Congresso Multiprofissional em Saúde, 2012. Disponível em: . Acesso em: 04 jul. 2015



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde www.saude.gov.br/bvs



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br

A criança, os cinco sentidos e o que vem além deles

<https://escolanovageracao-pr.com.br/a-crianca-os-cinco-sentidos-e-o-que-vem-alem-deles/>

Arcimboldo e o lúdico dos alimentos

<https://bora.ai/blog/vo-zelia-arcimboldo-e-o-ludico-dos-alimentos#:~:text=Giuseppe%20Arcimboldo%20foi%20um%20pintor,vezes%20s%C3%A3o%20rejeitados%20pelas%20crian%C3%A7as.>

Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir

https://www.educacao.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf

A importância do brincar no desenvolvimento infantil

<https://jornadaedu.com.br/familia-na-escola/a-importancia-do-brincar.> Acesso 25 novembro de 2022.

Guia completo de como montar um prato colorido e nutritivo

<https://www.ninhosdobrasil.com.br/prato-colorido-dicas> . Acesso 27 de outubro de 2022.

Importância das atividades realizadas – Colagem, pinturas e desenhos

<https://www.etl.edu.br/importancia-das-atividades-realizadas-colagem-pinturas-e-desenhos/> . Acesso 18 de novembro de 2022



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br



PREFEITURA DA CIDADE DE EMBU-GUAÇU
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA AMÁLIA OLÍMPIA TROVÕES FABENY
pmeg.106963@embuguacu.sp.gov.br