

E.M. PEDRO ANTONIO DE ALMEIDA

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL 2024

Educação Alimentar e Nutricional

Resumo

Este projeto tem como objetivo reforçar e incentivar a alimentação saudável, propiciando aos alunos, momentos de reflexão para que criem hábitos disciplinares sobre como realizar uma alimentação correta.

PROJETO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



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, toma uma proporção ainda maior, pois é a fase de crescimento dos ossos, músculos, tecidos, e o comportamento alimentar nessas fases refletirá em todas as outras 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 referência 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 da Lei nº 11.947/2009 foi a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um dos eixos norteados 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 crie 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 que a 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 menos 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.

DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES PEDAGÓGICAS

I- Rodas Pedagógicas

A roda privilegia o diálogo e a inclusão. A matéria-prima do processo de aprendizagem são

as pessoas, pois educação acontece no plural. Cada um é sujeito da aprendizagem com suas experiências de vida, contribuindo com sua formação e a dos demais, em um espaço horizontal e igualitário.

a) Roda de conversa

O objetivo da roda de conversa, é o diálogo, a troca de opiniões, de ideias 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 pronúncia do mundo, ou seja, é o processo de ler o mundo, problematizá-lo, compreendê-lo e transformá-lo.

a) Rodas de leituras:

Os livros devem ser lidos e explorados em sua totalidade através de: interpretação, análise crítica, resumos, reescritas, dramatizações etc. Cabe aos professores planejarem diferentes atividades de acordo com o nível, interesse e faixa etária de seus alunos.

II- Oficinas Pedagógicas

Como instrumentos de apoio didático e pedagógico, as oficinas visam superar as

dificuldades dos alunos de forma descontraída, sem a pressão da sala de aula, deixando o aluno mais à vontade para participar. A questão fundamental das oficinas é inovar e transmitir os conteúdos de uma forma mais simples e descontraída, trazendo o assunto escolar para o cotidiano dos alunos. Mostrando-os que o aprender e o ensinar não são práticas mecânicas, mas sim práticas prazerosas e divertidas.

a) Oficina de sensibilização

A **oficina de sensibilização** como método de intervenção psicossocial permite, por meio da expressão das vivências singulares de cada participante, a construção reflexiva junto ao tema proposto, possibilitando a elaboração dos significados de suas experiências.

b) Oficina de Criação:

É um espaço destinado à realização de oficinas de artes visuais, danças, teatro, músicas, literária entre outras e tem como objetivo maior estimular a criatividade e oferecer oportunidades de apoio e desenvolvimento de habilidades essenciais para o desenvolvimento integral do ser humano. Pretende ainda fomentar a produção de modo geral, atingindo todos do contexto escolar, criando meios para aquisição de novos conhecimentos desenvolvendo a sensibilidade, percepção, criatividade, autoestima, concentração e capacidade de transformação.

ORGANIZAÇÃO DAS ETAPAS DOS PROJETOS

ETAPAS	AÇÃO PEDAGÓGICA
1ª Etapa	1.A - Apresentação do Projeto.
	1.B - Roda de leitura de histórias pertinentes ao tema alimentação saudável.
	1.C - Roda de contação de histórias temas pertinentes à alimentação saudável.
2ª Etapa	2.A - Ouvindo músicas com foco na alimentação saudável.
	2.B - Cantando músicas com foco na alimentação saudável.
	2.C - Recriando uma música com foco na alimentação saudável (coletiva professor).
	2.D - Ensaando a música recriada.
	2.E - Apresentando a música recriada aos demais alunos.
3ª Etapa	3.A - Roda de conversa sobre a montagem de um mural sobre hábitos alimentares.
	3.B - Recortando figuras referente aos hábitos alimentares (atividade em grupo)
	3.C - Montagem dos trabalhos dos grupos em relação aos hábitos de higiene e alimentares
	3.D - Organização do mural com os trabalhos finalizados.
4ª Etapa	4.A - Roda de conversa sobre a organização do evento de apresentação dos trabalhos realizados.
	4.B - Confeção dos convites.
	4.C - Organização do espaço.

	4.D - Ensaaiando a apresentação (música recriada)
	4.E - Dia do Evento. (Produto final Mostra Cultural)
5ª Etapa	5.A - Enviar os registros e fotos para o e-mail do Núcleo Pedagógico - nucleopedagogicosmeg@gmail.com – até o dia 07/12/2022.

Observação: Nas etapas do Projeto deverão ser garantidos pelos professores os objetivos de aprendizagem e habilidades de acordo com cada modalidade de ensino.

Segue em anexo algumas sugestões de trabalho para este projeto (ANEXOS 1, 2 e 3).

REFERÊNCIAS

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

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

ETAPA I

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, visto que uma alimentação saudável se inicia a partir da higiene das mãos.

Os estudantes vivenciaram a experiência de construir uma salada de frutas e na escola.



ETAPA II

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, foi realizada uma roda de conversa sobre as cores do semáforo dentro da alimentação saudável e a partir do semáforo foi feita a construção do prato saudável. Com a participação dos estudantes e auxílio das professoras foi construído por meio de cartaz um semáforo da alimentação saudável com figuras escolhidas pelos estudantes.



ETAPA II

Os estudantes vivenciaram a experiência de construírem uma salada de frutas na escola.





1ºA

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, os estudantes selecionaram alimentos saudáveis e colaram em suas bandejas.

Os estudantes vivenciaram a experiência de produzirem uma salada de frutas e na escola.



1ºB

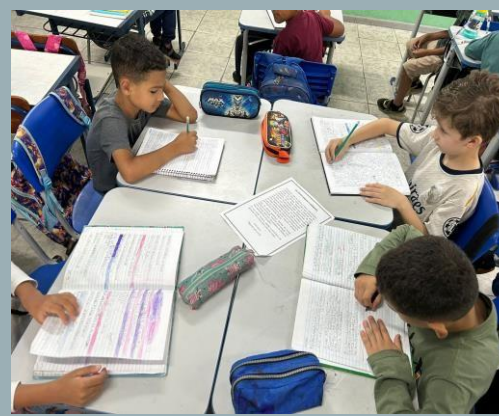
Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, foi realizada a construção da pirâmide alimentar.



2ºA

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio da construção de uma receita de salada de frutas.

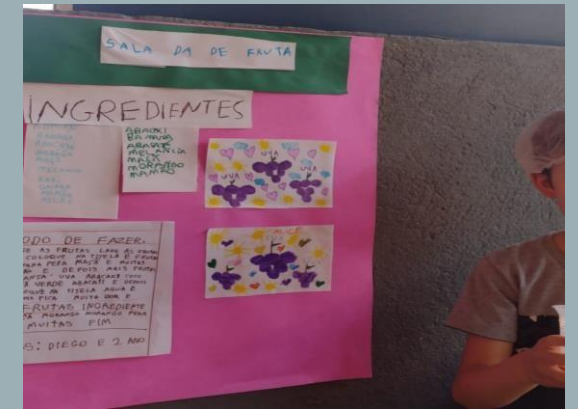




2ºB

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio da construção de uma receita de salada de frutas .

Por meio de pesquisa os estudantes, descobriram as propriedades da abóbora, construíram uma música e plantaram as sementes de abóbora.



3ºA

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio da construção de JOGO DA MEMÓRIA .



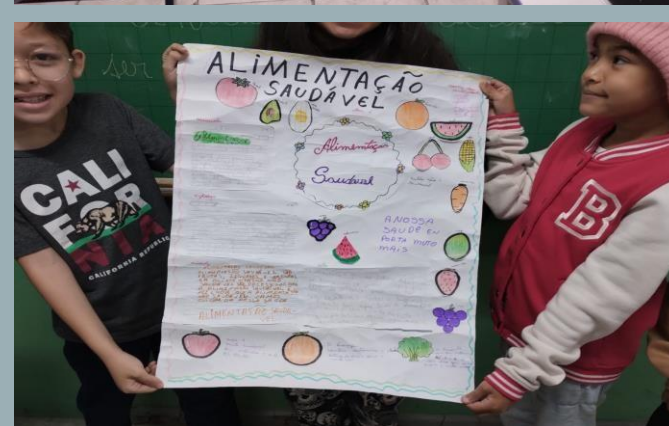
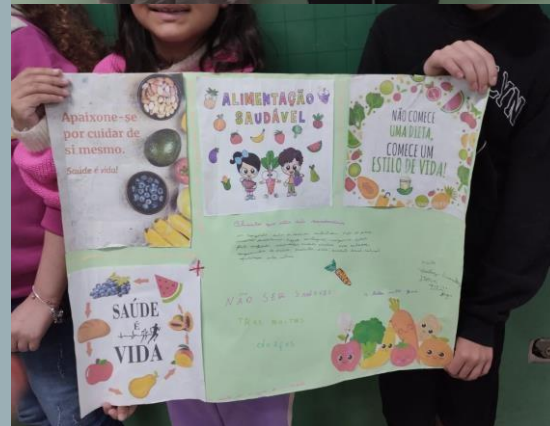
3°B

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio de pesquisa e construção de cartazes.



4ºA

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio de pesquisa e construção de cartazes.



5ºA

Para evidenciar a importância da alimentação saudável, os estudantes realizaram atividades de conscientização, por meio da construção de JOGO DA MEMÓRIA.

