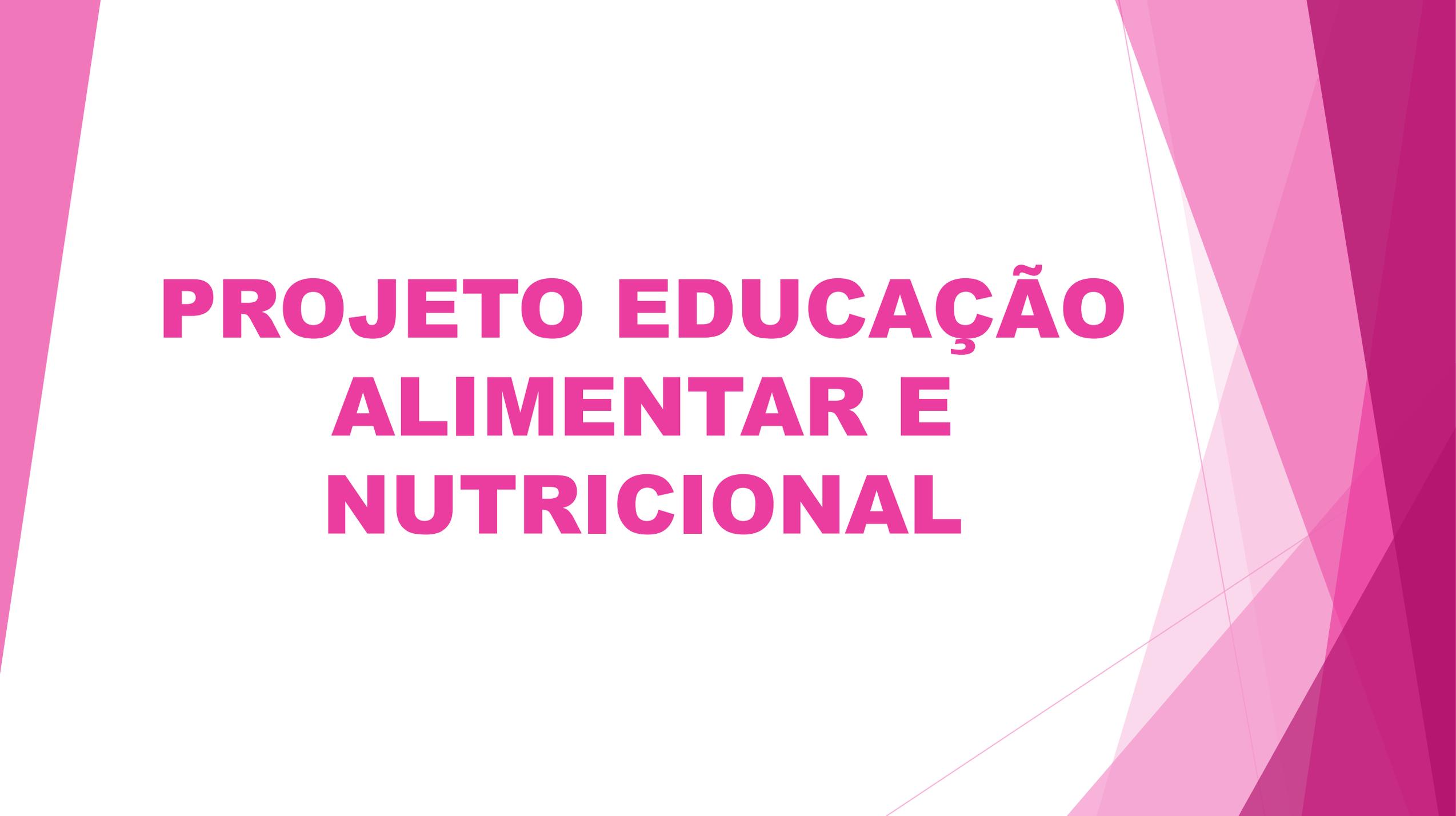


**ESCOLA MUNICIPAL
MARIA IGNEZ
CONCELLES – IRMÃ
INÊS**

NOVEMBRO/2021

The background features a white central area with pink geometric shapes on the left and right sides. The shapes are composed of overlapping triangles and polygons in various shades of pink, creating a modern, abstract design.

PROJETO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

JUSTIFICATIVA...

A II diretriz, do Art. 2º, da Lei 11.947 de 16/06/2009 é sobre a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que deve ser incluída no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa o currículo escolar, abordando o tema alimentação, nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. Sendo assim, o objetivo da EAN é de proporcionar a cada um dos escolares experiências, informações, e conhecimento que oportunizem condições de optar pelo consumo de alimentos mais saudáveis, de maneira consciente, preservando sempre sua individualidade e autonomia em estabelecer tais escolhas.

OBJETIVOS...

- ▶ Definir o que é alimentação saudável.
- ▶ Diferenciar frutas, verduras e legumes, bem como a importância desses alimentos para nossa saúde.
- ▶ Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes.
- ▶ Conhecer a importância das vitaminas na saúde.
- ▶ Compreender os prejuízos causados pelo consumo excessivo de alimentos NÃO SAUDÁVEIS.
- ▶ Aprender o que significa a pirâmide alimentar.
- ▶ Aprender algumas receitas de alimentos saudáveis.
- ▶ Evitar o desperdício de alimentos.

PÚBLICO ALVO...

- ▶ Alunos de 1º ao 5º ano do ensino fundamental dos anos iniciais.

COMPONENTES CURRICULARES...

- ▶ Ciências: alimentação saudável. Pirâmide alimentar.
- ▶ Língua Portuguesa: leitura, produção de receitas, interpretação de textos informativos sobre o tema;
- ▶ Matemática: unidades de medida usadas nas receitas, valor nutricional dos alimentos, criação de tabelas das frutas preferidas da turma.
- ▶ História: valor cultural da alimentação (alimentos de origem indígena, africana ou europeia).
- ▶ Arte: representação por meio de desenhos dos alimentos estudados, confecção da pirâmide de alimentos, confecção de jogos sobre alimentação.

ETAPA 1...

Apresentação do Projeto (Roda de Conversa – levantando de conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema)

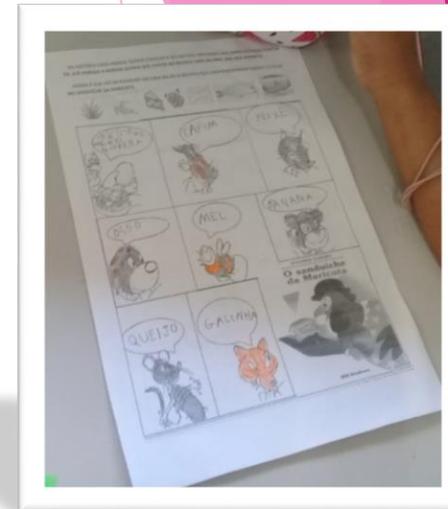
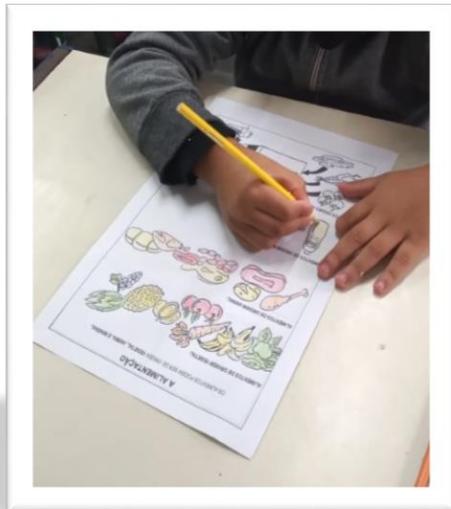
- ▶ Para você, o que é uma alimentação saudável?
- ▶ Você considera sua alimentação saudável?
- ▶ Quantas frutas você consome por dia?
- ▶ Você come verduras todos os dias?
- ▶ Você come legumes todos os dias?
- ▶ Qual é o seu alimento preferido?
- ▶ O que você não gosta de comer?
- ▶ Você tem alergia ou intolerância a algum tipo de alimento? Qual?
- ▶ Quantas vezes por dia você consome doces?
- ▶ Quantas vezes ao dia você consome frituras, bolachas recheadas ou salgadinhos industrializados?

ETAPA 2...

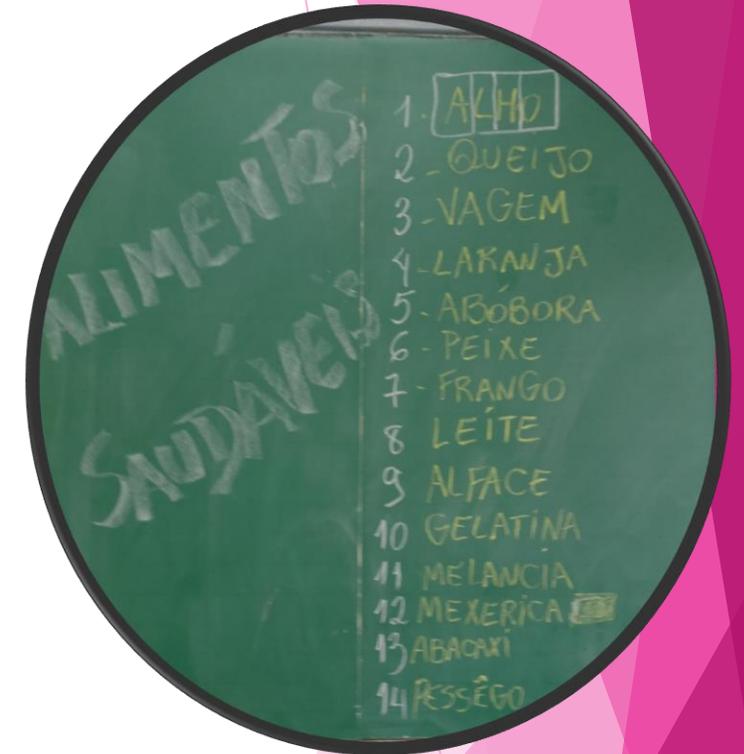
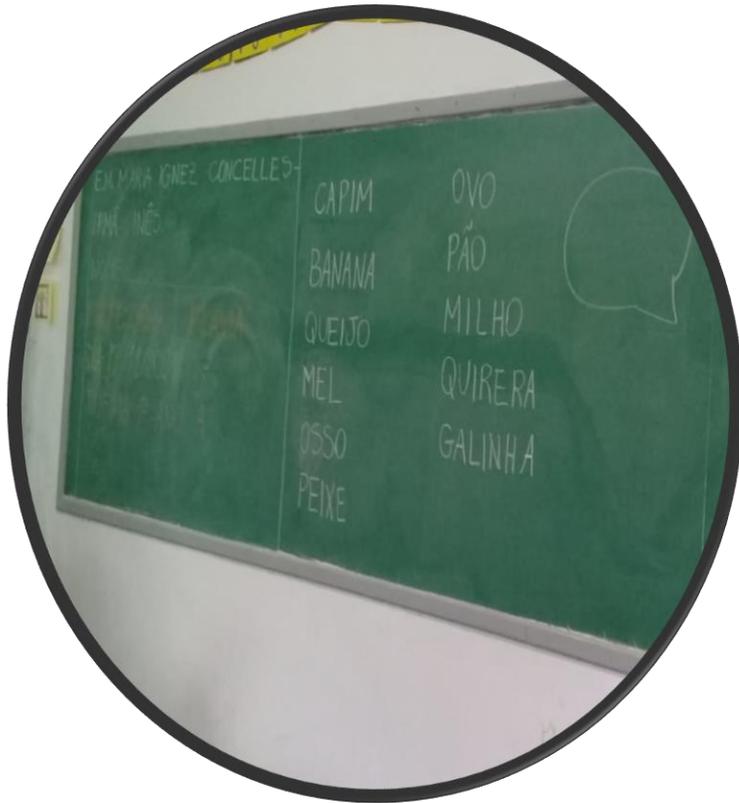
Atividades sobre o tema

- ▶ **Leitura:** roda de leitura do livro “A cesta de D. Maricota”, atividades relacionadas com o conteúdo do livro.
- ▶ **Vídeos/Filmes:** Filme “Eu nunca na vida vou comer tomate” Com Charlei e Lola; Vídeo Educação Alimentar-<https://www.youtube.com/watch?v=V-f-d5-pwww>. Produção de texto escrito sobre o filme.
- ▶ **Classificação dos alimentos:** diferenciar **frutas, legumes e verduras** em texto informativo sobre o tema. Figuras de alimentos para recortar e colar classificando corretamente o alimento. Escrita dos nomes dos alimentos (lista).
- ▶ **Texto informativo sobre legumes e verduras:** enfatizando a importância nutricional desses alimentos em nossa saúde;
- ▶ **Aproveitamento integral dos alimentos:** Confecção de um livrinho de atividades sobre este tema. Receita de uma farofa usando cascas e talos de vegetais, degustação da receita.

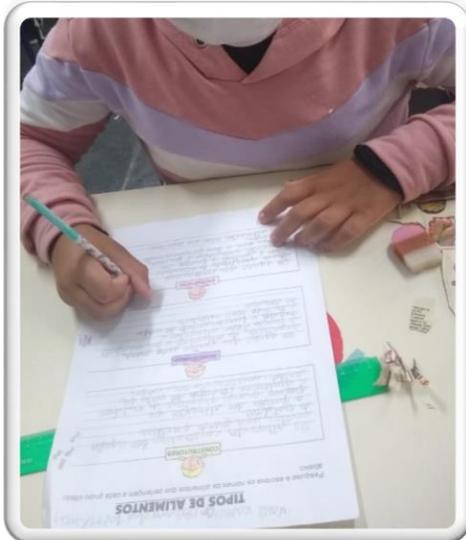
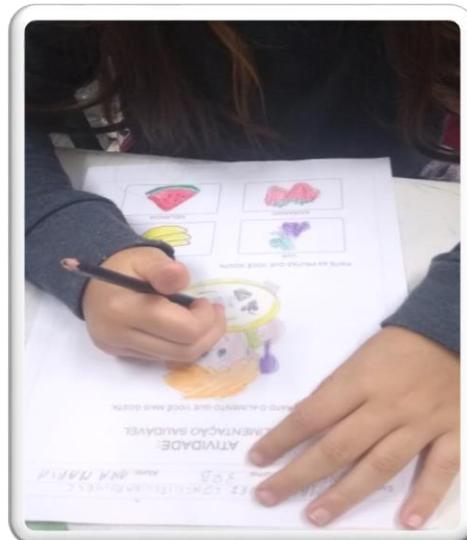
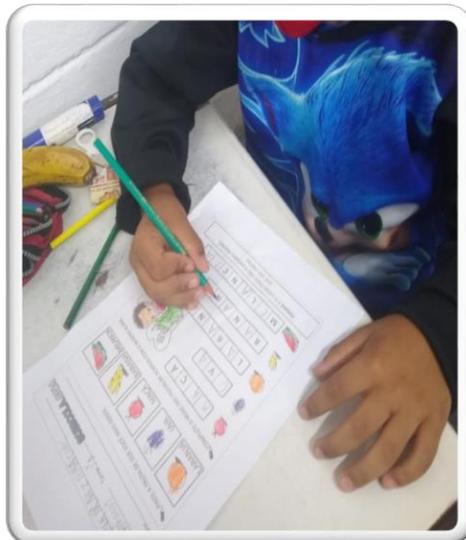
Leitura e estudo do livro...



Produção de Lista de alimentos...

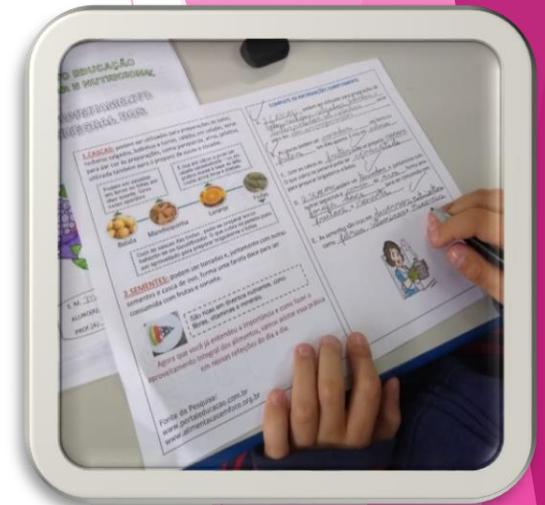


Classificação dos alimentos...



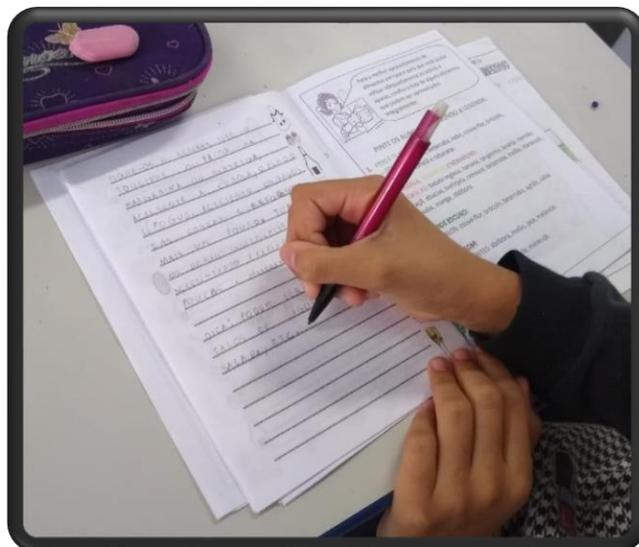
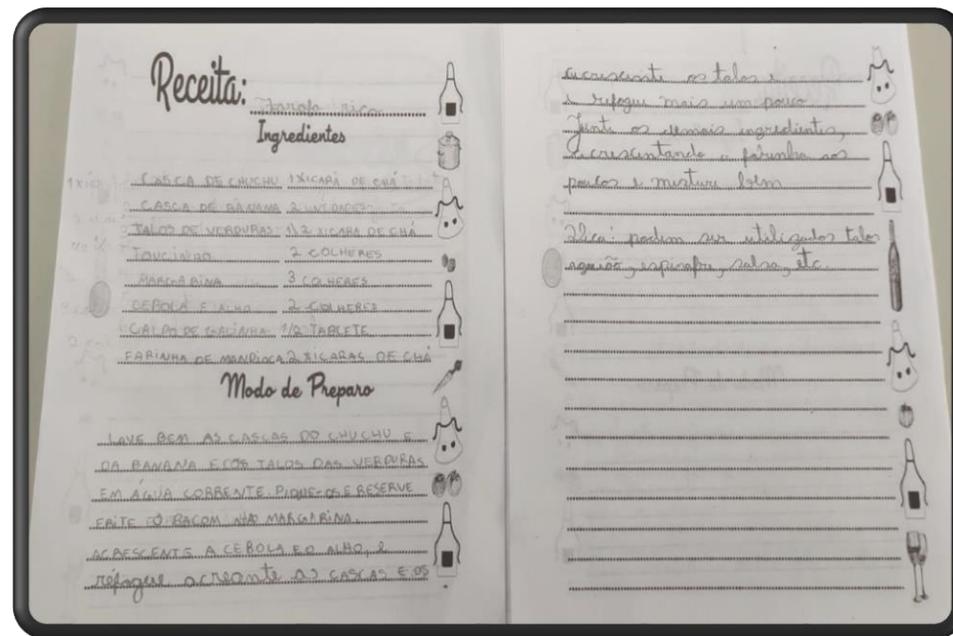
Aproveitamento integral dos alimentos...

► LIVRINHO:



Aproveitamento integral dos alimentos...

► RECEITA:

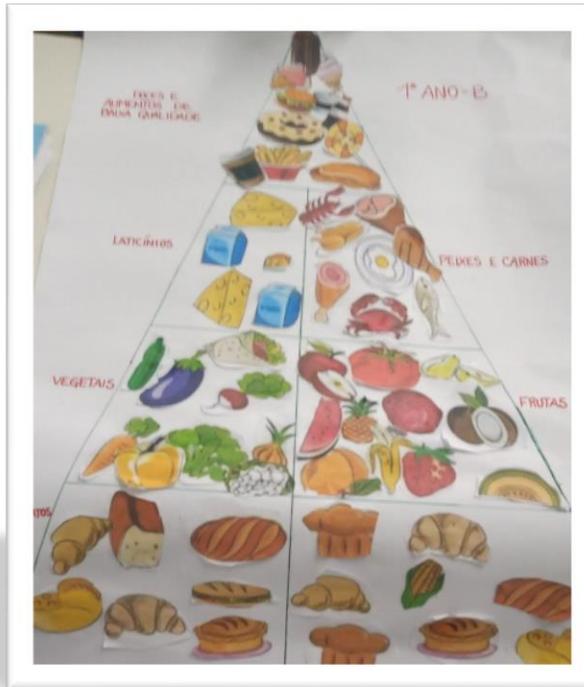
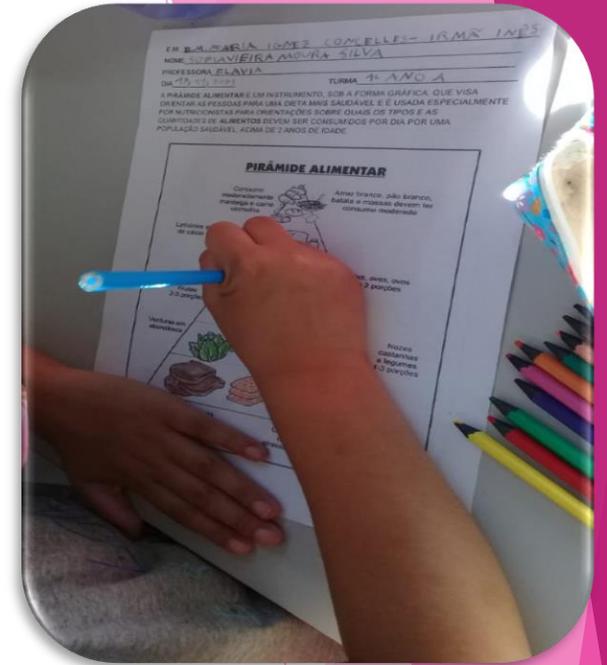


ETAPA 3...

Pirâmide alimentar

- ▶ **Texto informativo sobre a pirâmide alimentar:** estudo dos alimentos e seus nutrientes.
- ▶ **Recorte e colagem:** montagem da pirâmide alimentar com os alunos usando figuras de alimentos.

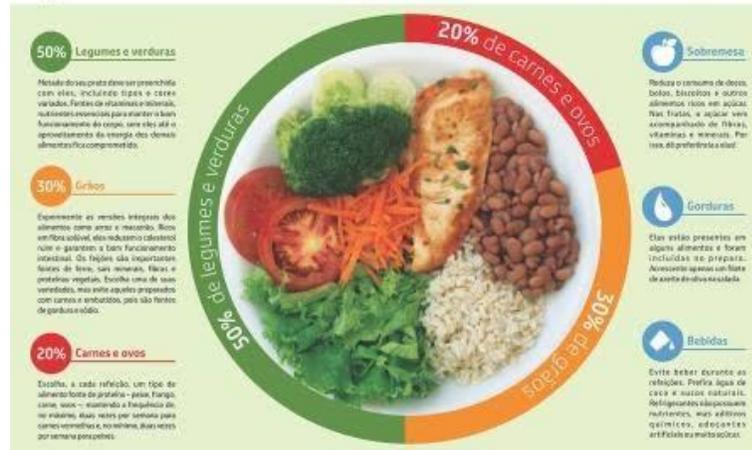




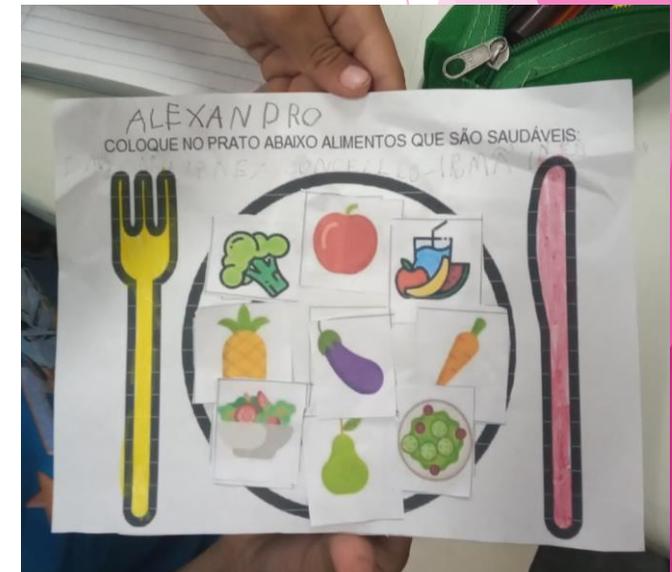
Importância nutricional dos alimentos...



PROPORÇÃO ADEQUADA DOS ALIMENTOS QUE DEVEM COMPOR O PRATO NUMA REFEIÇÃO.



Os alimentos deste prato são apenas exemplos. Caso tenha dúvida sobre quais seriam seus substitutos, entre em contato com o nutricionista da área de saúde de sua unidade.



ETAPA 4...

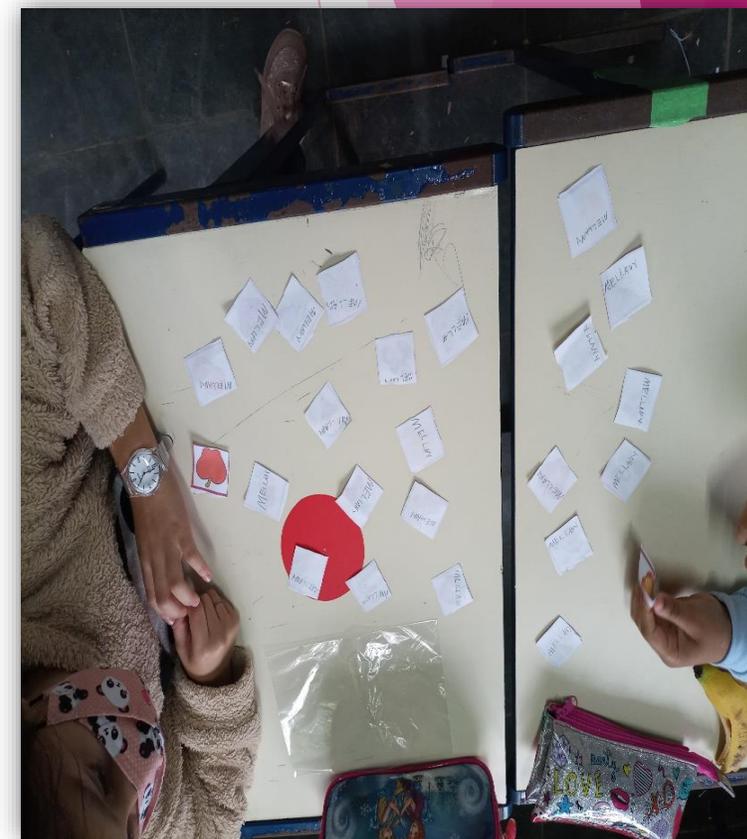
Jogos – Alimentação Saudável

- ▶ Trilha da boa alimentação.
- ▶ Jogo da memória da alimentação.
- ▶ Quebra cabeça saudável.

Trilha da alimentação...



Jogo da memória...



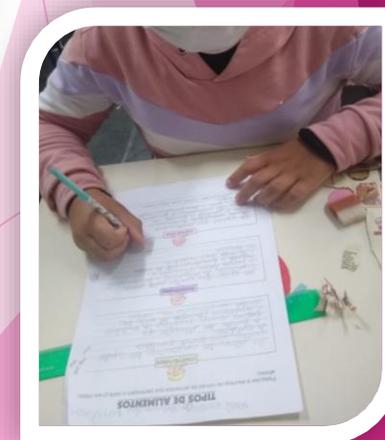
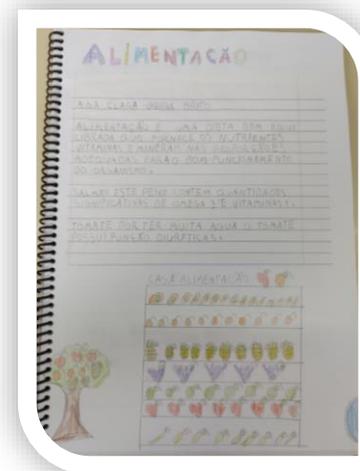
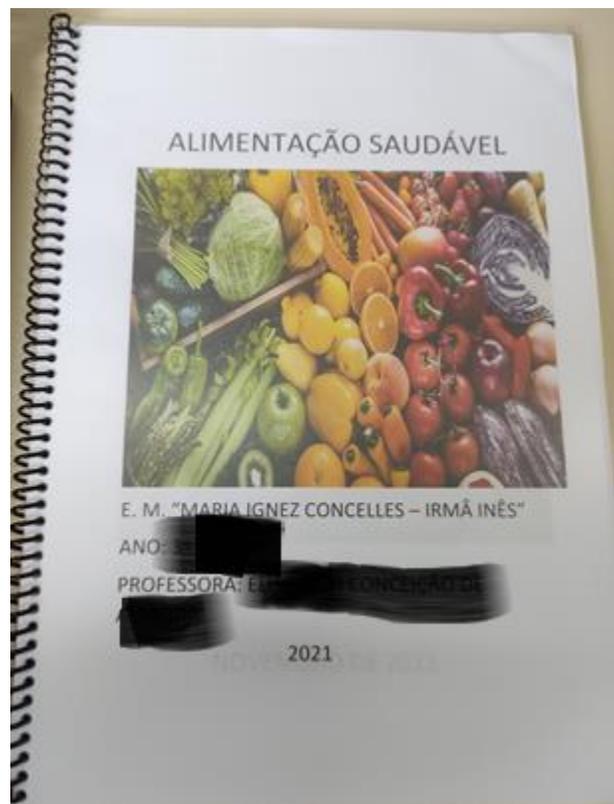
PRODUTO FINAL...

Plantação de uma alface na garrafa pet.



PRODUTO FINAL...

Portfólio das atividades desenvolvidas em sala de aula.



ELABORAÇÃO...

ROSELI RODRIGUES MACARIO ALMEIDA
DIRETORA

EDNA CRISTINA DE OLIVEIRA ROCHA
COORDENADORA PEDAGÓGICA

PROFESSORES:

ABIDALIA DA SILVA SANTOS FERREIRA
ANA MARIA HERMENEGILDO DE OLIVEIRA
APARECIDA SOUZA DE OLIVEIRA
CAREN CRISTINA BARBOSA DE OLIVEIRA
ELIANE DA SILVA BUENO QUIRINO SILVA
ELISABETH CONCEIÇÃO DE ALMEIDA
FLAVIA CRISTINA DOS SANTOS
LILIAN GALVES LOPES RODRIGUES
MARIA APARECIDA FIRMINO
MARI A LUCIA LOPES DE SOUZA SANTOS
MARIA INES DINIZ DE FREITAS