

**PROJETO EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E NUTRICIONAL -
EAN- 2024**



**ESCOLA MUNICIPAL FLORIZA
JUSTA SCHUNCK
-2024-**

APRESENTAÇÃO:

A relação com o alimento e um processo natural é presente em todas fases da vida. Desde a gestação, passando pela infância e pela adolescência, o processo de escolha, o modo de consumo dos alimentos se desenvolve até a fase adulta, podendo sofrer inúmeras influências. Construir hábitos alimentares saudáveis e mais abrangente do que simplesmente comer um alimento para saciar a fome. Os hábitos alimentares são influenciados e estabelecidos ao longo da vida por diversos fatores. Como o ambiente da escola e o espaço de aprendizado oportuno e passível de implantação de ações de promoção e prevenção a saúde.

INTRODUÇÃO:

A educação alimentar tem se tornado uma extensão da proposta pedagógica das escolas que enxergam o espaço privilegiado que ocupam no desenvolvimento dos hábitos alimentares dos alunos. Em conformidade com as normas da BNCC, alimentação saudável está diretamente ligada ao desenvolvimento cognitivo é uma estratégia valiosa para promover o desenvolvimento integral das crianças, alimentação saudável está diretamente ligada ao desenvolvimento cognitivo. A educação nutricional na educação infantil contribui para a prevenção de doenças associadas a hábitos alimentares inadequados, como a obesidade infantil, diabetes e problemas cardiovasculares. 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 de Lei nº 11.947/2002 foi a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um dos eixos norteadores do Programa Brasil, 2009

Sabemos que uma alimentação saudável está diretamente ligada ao desenvolvimento cognitivo. A introdução de alimentos nutritivos desde cedo impacta positivamente o aprendizado e o desenvolvimento cerebral de nossas crianças. 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.

Educar sobre a importância da alimentação equilibrada cria a base para a formação de hábitos duradouros. Essa formação contribui não apenas para a saúde física, mas também para a qualidade de vida ao longo de toda a vida.

Tanto em casa quanto na escola, é importante que as crianças sejam estimuladas a cultivar bons hábitos alimentares, desde a primeira infância. E isso depende diretamente dos esforços dos adultos e responsáveis e da escola.

Objetivo Geral:

A ação terá como objetivo principal favorecer e inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, através de ações educativas sobre alimentação, tendo em vista a segurança alimentar e nutricional, assim como proporcionar fundamentação teórica básica sobre alimentação, educação alimentar, segurança alimentar e nutricional dos alunos; exercitar os conhecimentos adquiridos numa perspectiva interdisciplinar sobre alimentação saudável.

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.. Construimos o plano de aula semanal inserindo no Semanário, as modalidades organizativas Projeto proposto com uma sequência didática que pudesse contemplar todos os componentes necessários à aprendizagem. As atividades foram aplicadas nas turmas maternal I, Maternal II, Etapas I e 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 e recortes

1. Alertar quanto aos perigos de uma má alimentação;
2. Conscientizar quanto aos benefícios de uma alimentação saudável;
3. Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
4. Ensinar a importância de higienizar os alimentos;
5. Desenvolver capacidade analítica e interpretativa com os assistidos , raciocínio lógico, coordenação motora e percepção visual, tátil, olfativa e gustativa;
6. Incluir atividades esportivas, lazer e cultural para crianças e adolescentes, garantindo o crescimento saudável.

Além da importância da **quantidade**, é fundamental que a alimentação da criança tenha **qualidade**! Nesse caso, é essencial dar preferência para alimentos frescos e prestar atenção ou evitar o consumo de alimentos com alta densidade energética e baixo valor nutricional, uma vez que esses alimentos contribuem para um ganho de calorias, mas acrescentam muito pouco no quesito qualidade nutricional, como frituras, doces, bolachas, biscoitos industrializados e fast food. Por isso, é interessante que esses alimentos não estejam facilmente acessíveis e/ou disponíveis em casa. Ao invés disso, fornecer e facilitar o acesso a alimentos como frutas, verduras e vegetais.

Quando falamos em **variedade** da alimentação das crianças, nos referimos a uma refeição colorida, contendo diversos tipos de alimentos, pertencentes a diversificados grupos alimentares. Isso porque cada alimento tem um conteúdo de nutrientes e, assim, ao ingerir alimentos variados, eles se complementam, possibilitando um aporte nutricional adequado e evitando deficiências que podem ser prejudiciais para as crianças. No entanto, é de extrema relevância respeitar as preferências e aversões dos pequenos. Foi muito significativo ter toda a equipe escolar envolvida durante o desenvolvimento do projeto até chegar ao produto final. Identifique barreiras físicas, comunicacionais ou relacionais que podem impedir que uma criança ou o grupo participe e aprenda. Reflita e proponha apoios para atender às necessidades e às diferenças de cada criança ou do grupo. Procure ajudar as crianças a escolher papéis para desempenhar que valorizem seus interesses e potencializem suas capacidades. Não necessariamente todas precisam ajudar com a distribuição manual dos itens, cantar uma canção enquanto aguarda também é importante para dinâmica. Contextos prévios:

Faça um levantamento prévio do cardápio oferecido na escola (de 1 semana ou até 15 dias) e selecione imagens que representem esses pratos (opte por fotos reais dos pratos ou imagens de qualidade, evitando ilustrações de má qualidade e estereotipadas). Combine com integrantes

da equipe da cozinha, como o nutricionista e os cozinheiros, para que possam participar do diálogo com as crianças.

Referências:

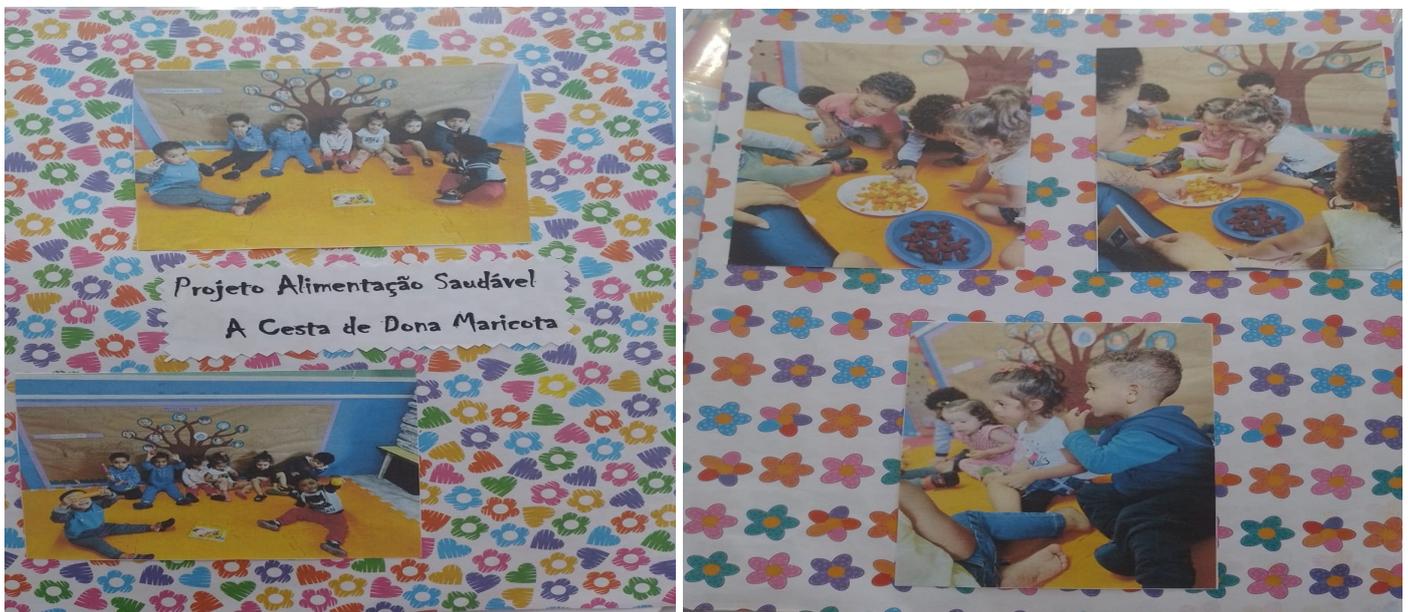
- Isosaki M, da Silva AP, Almeida E, Natacci L. Meu pratinho saudável. Serviços de Nutrição e Dietética (SND) do Instituto do Coração (InCor) e do Instituto da Criança (ICr) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP). LatinMed Editora Médica. 2012.
- Silva GA, Costa KA, Giugliani ER. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. J Pediatr (Rio J). 2016; 92(3 Suppl 1):S2–7.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. 3ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.148 p.



MATERNAL I

Vivenciado momentos de experiências e vivencias significativas durante contações de história; A Cesta da Dona Maricota, onde a história foi contada enfatizando a importância dos legumes e, depois os legumes mostrados em sua forma natural e posteriormente experimentado na alimentação; e João e o Pé de Feijão de familiarizados com a historia, os alunos souberam da importância do feijão na alimentação e plantaram em sala de aula apreciando o desenvolvimento do mesmo.

EI02EF05: Relatar experiências e fatos acontecidos, histórias ouvidas, filmes ou peças teatrais assistidos etc.



EI02EO04: Comunicar-se com os colegas e os adultos, buscando compreendê-los e fazendo-se compreender.

JOÃO E O PÉ DE FEIJÃO



EI02EO06: Respeitar regras básicas de convívio social nas interações e brincadeiras.



EI02CG01: Apropriar-se de gestos e movimentos de sua cultura no cuidado de si e nos jogos e brincadeiras.

EI02EO01: Demonstrar atitudes de cuidado e solidariedade na interação com crianças e adultos.

EI02CG05: Desenvolver progressivamente as habilidades manuais, adquirindo controle para desenhar, pintar, rasgar, folhear, entre outros.



EI02EO03: Compartilhar os objetos e os espaços com crianças da mesma faixa etária e adultos.

MATERNAL I /MATERNAL II

Durante momento de socialização e interação, o Projeto de Fabricação Biscoito de Polvilho proporcionou aos pequenos conhecimentos científicos pautados na investigação, descobertas e construção do conhecimento significativo, onde as crianças atuaram como seres pensantes e investigadores potencializando sua habilidades e descobertas valorizando suas especificidades.



EI02EO02: Demonstrar imagem positiva de si e confiança em sua capacidade para enfrentar dificuldades e desafios.

EI02CG01: Apropriar-se de gestos e movimentos de sua cultura no cuidado de si e nos jogos e brincadeiras.

Entre os fatores que influenciam no crescimento e desenvolvimento da criança e na preservação de sua saúde cabe à alimentação um lugar de importância indiscutível. É importante a formação de hábitos alimentares nas crianças para que tenham uma alimentação correta. Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais,

para a promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPP I et al., 2003, apud SOUZA, 2014).



ETAPA I

A Contação de História: O Rabanete proporcionou interação descobertas e conhecimento significativo. Tanto em casa quanto na escola, é importante que as crianças sejam estimuladas a cultivar bons hábitos alimentares, desde a primeira infância. E isso depende diretamente dos esforços dos adultos e responsáveis e da escola.



EI02EO02: Demonstrar imagem positiva de si e confiança em sua capacidade para enfrentar dificuldades e desafios.

EI02CG05: Desenvolver progressivamente as habilidades manuais, adquirindo controle para desenhar, pintar, rasgar, folhear, entre outros.

TURMA DAS ETAPAS

ETAPA I | A- ETAPA II B



EI02EO05: Perceber que as pessoas têm características físicas diferentes, respeitando essas diferenças.

EI02EO06: Respeitar regras básicas de convívio social nas interações e brincadeiras.

O momento vivenciado no território apresentado traz a vivência significativa de experiências prazerosa e diversa de oportunidades de aprendizagem, que possibilitou a valorização da equidade e socialização e interação do grupo como um todo um grupo de habilidades e potencialidades a serem descobertas durante os momentos de interação e atuação de membro do grupo.

PIQUENIQUE NO PARQUE DA VÁRZEA DA CIDADE DE EMBU GUAÇU



A culminância do Nosso Projeto Alimentar ocorreu com o Piquenique no Parque da Várzea na cidade de Embu Guaçu. Na ocasião contamos com a presença dos familiares de todas as turmas. A dinâmica desta proposta está organizada em três etapas:

1) Destacar a importância de uma alimentação saudável e em família, a medida que a comunidade pode apreciar a refeição coletiva e saudável, além de apreciar uma pequena horta local onde houve uma dinâmica de reconhecimento de hortaliças plantadas

2) Lembranças e vivências da infância: momento inicial da atividade, constituído por um diálogo da ministrante com os participantes para introduzir a temática;

3) Linguagens em ação: experiência do piquenique pedagógico, com o intuito de permitir que os participantes explorem, brinquem e interajam entre si;

4) Sentidos e saberes: reflexão sobre as aprendizagens lúdicas: etapa final, em que a ministrante e as coordenadoras correlacionam a prática e a teoria frente ao Campo de Experiência. As atividades do Piquenique Pedagógico justificam-se ainda pela liberdade, versatilidade nas brincadeiras e complementação das atividades sociais.



APRECIÇÃO DO ESPAÇO E DA HORTA NO PARQUE

EQUIPE PEDAGÓGICA

DIRETORA ANDRÉA REGINA GREGÓRIO DA SILVA

COORDENADORA MARIA ROSEANE ALVES DE MELO

PROFESSORA CLAUDIA COSTA MATERNAL I MANHÃ

PROFESSORA BÁRBARA MATERNAL I TARDE

PROFESSORA KELI MATERNAL II MANHÃ

PROFESSORA ANDRÉA MATERNAL II TARDE

PROFESSORA ARIANE ETAPA I TARDE

PROFESSORA VIVIANE/ LEONINA ETAPA II

PROFESSORA MARIA LUIZA / CLAUDIA VASCONCELOS ETAPA II