



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ARLETE APARECIDA DE MORAES LOPES, 210 - CENTRO
CEP:06900-000 – EMBU-GUAÇU – SP
TELEFONE: (11) 4662-9110



E.M. EURIDES JOSÉ DE AMORIM

PROJETO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL – EAN - 2024

Contextualização

Uma **alimentação saudável** é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. excluir nutrientes da nossa alimentação causa danos futuro para nosso organismo, devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo. Não há como compensar a falta de um nutriente. Promover uma educação alimentar desenvolvendo nas crianças o hábito de preferir alimentos saudáveis para a promoção da própria saúde.



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ARLETE APARECIDA DE MORAES LOPES, 210 - CENTRO
CEP:06900-000 – EMBU-GUAÇU – SP
TELEFONE: (11) 4662-9110



Introdução e Justificativa

Vivemos em uma sociedade que incentiva o consumo de **fastfood** e de alimentos industrializados. Pela praticidade desses alimentos e da vida. Tendo em vista as inúmeras tarefas da vida cotidiana, muitas vezes as famílias se sentem atraídas por esse tipo de alimentação. Nesse contexto a escola surge como parceira da família na promoção da saúde e formação de hábitos alimentares saudáveis pelas crianças. Assim surgiu o Projeto Alimentação Saudável. Como Educadores, devemos contribuir para a formação de uma geração consciente, desenvolvendo a construção de hábitos e atitudes para a uma vida saudável.



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ARLETE APARECIDA DE MORAES LOPES, 210 - CENTRO
CEP: 06900-000 – EMBU-GUAÇU – SP
TELEFONE: (11) 4662-9110



Objetivos

- Despertar nas crianças interesse para um alimentação saudável.
- Apresentar alternativas e soluções para as questões do porquê de uma alimentação saudável.
- Estimular para que percebam a importância de ingerir alimentos mais saudáveis e que as interferências negativas de alimentos industrializados tem causado ao nosso organismo.
- Incorporar a rotina da alimentação saudável, não somente na escola.
- Conscientizar as famílias sobre as diferentes formas de consumir alimentos saudáveis em casa.

DESENVOLVIMENTO

- Diálogo rotineiro com a turma sobre a importância da alimentação para a saúde;
- Ilustração do alimento saudável de sua preferência;
- Dialogar com as crianças sobre as frutas explicando os benefícios das frutas mais consumidas pela turma;
- Confecção de um mural coletivo contendo alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Bingo da alimentação saudável;
- Vídeos educativos sobre alimentação saudável – Maria Clara e JP.
- Trabalhar cores, tamanhos, contagem das frutas e legumes;
- Trabalhar com os rótulos de embalagens de alimentos, utilizar as embalagens trazidas pelas crianças e juntos montar um mural com informações de cada alimento;
- Degustação de frutas, sucos e legumes;
- Lapbook – Cesta da dona Maricota



Conclusão

Este trabalho foi realizado com os alunos da educação infantil (Etapa I e II) ao 5º ano, dessa forma, podemos abrir caminho para um futuro mais saudável. As crianças realizaram atividades juntamente com a família, colhendo e preparando alimentos saudáveis com a supervisão dos pais. Na escola realizaram diversas atividades as quais foram desenvolvidas no decorrer do ano letivo.

Referências bibliográficas:

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>

<https://www.youtube.com> – Video – Maria Clara e JP

<https://www.youtube.com> – A cesta da dona Maricota

Bingo da alimentação saudável

Atividade realizada com as turmas etapas e 1º ano

Essa etapa do projeto foi desenvolvida na sala de aula, as crianças receberam as cartelas do bingo com figuras da alimentação saudável.



Confecção de um mural coletivo contendo alimentos saudáveis e não saudáveis.



Piramide alimentar





PREPARANDO E CONSUMINDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARCERIA COM AS FAMÍLIAS





PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ARLETE APARECIDA DE MORAES LOPES, 210 - CENTRO
CEP:06900-000 – EMBU-GUAÇU – SP
TELEFONE: (11) 4662-9110
TELEFONE: (11) 4662-9110

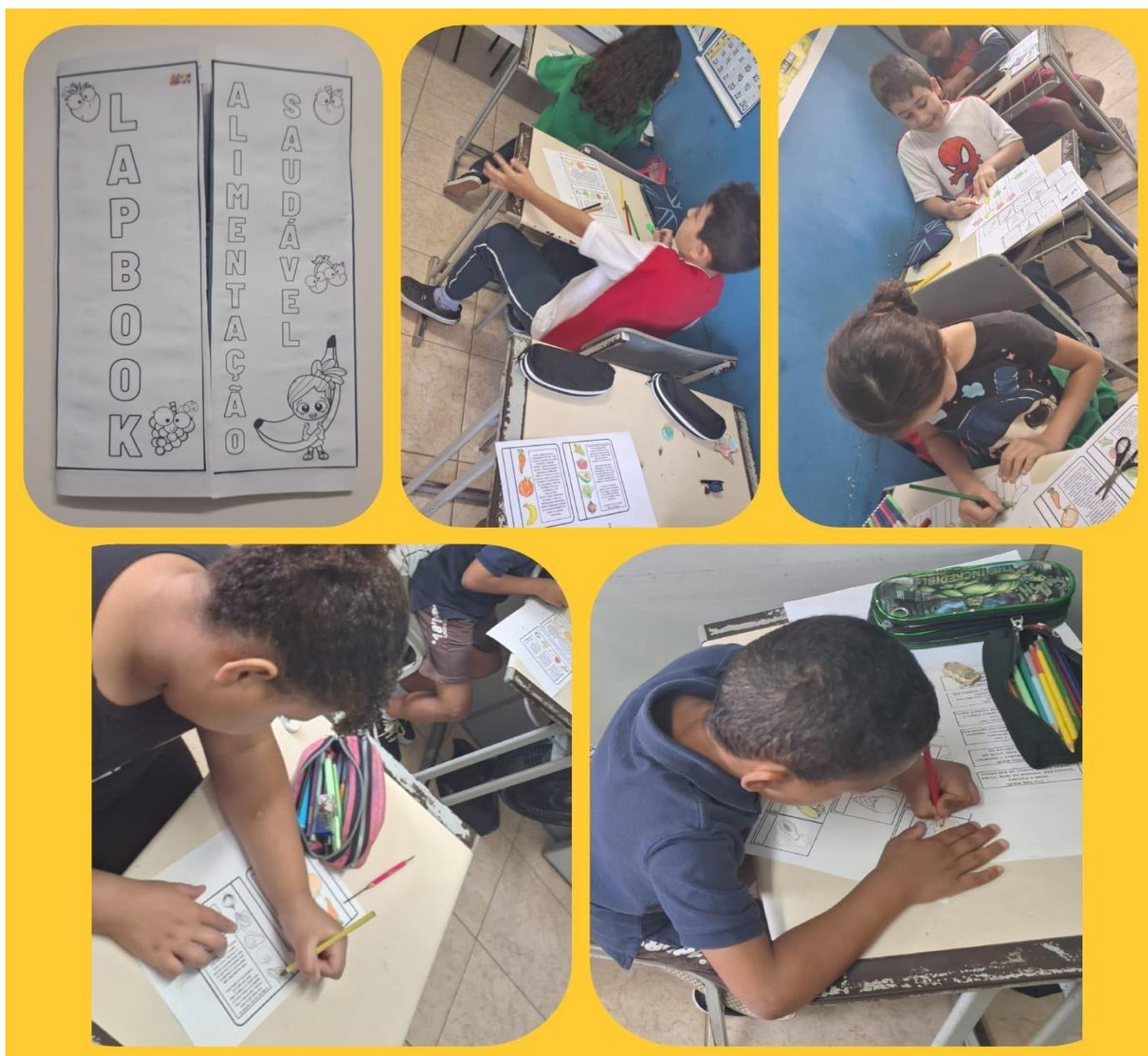




PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ARLETE APARECIDA DE MORAES LOPES, 210 - CENTRO
CEP:06900-000 – EMBU-GUAÇU – SP
TELEFONE: (11) 4662-9110



Lapbook – Alimentação saudável



Nutrientes dos alimentos



The poster is titled "ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" (Healthy Eating) and "NUTRIENTES DOS ALIMENTOS" (Nutrients of Foods). It is for a 3rd grade class, created by Professor Mara. The poster is divided into two columns: "ALIMENTOS" (Foods) and "FONTE" (Source). The "ALIMENTOS" column lists various food items with corresponding small images. The "FONTE" column lists nutrients: FERRO HEME, FERRO NÃO HEME, MINERAIS, VITAMINAS, FIBRAS, PROTEÍNA, CARBOÍDRATOS, and LIPÍDEOS/GORDURAS.

3º ANO
PROFESSORA
MARA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRIENTES DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS

FONTE

FERRO HEME

FERRO NÃO HEME

MINERAIS

VITAMINAS FIBRAS

PROTEÍNA

CARBOÍDRATOS

LIPÍDEOS GORDURAS

