

PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL SUGESTÕES DE EXPERIÊNCIAS AOS NOSSOS ALUNOS E PAIS PARA REPENSARMOS NOSSA ALIMENTAÇÃO.

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É DE GRANDE IMPORTÂNCIA PARA AS CRIANÇAS E TODA AS FAMÍLIAS BRASILEIRAS, SEGUNDO ESTUDOS DE NUTRICIONISTAS A CRIANÇA QUE NÃO SE ALIMENTA DE MODO CORRETO PODE NÃO CRESCER ADEQUADAMENTE, TENDO DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO NAS ATIVIDADES E FRAQUEZA PARA BRINCAR. POR ISSO NESTE MOMENTO ESTAMOS DESENVOLVENDO O PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL, PARA PROMOVER E INCENTIVAR NOSSOS PEQUENOS A MUDAR SEUS HÁBITOS ALIMENTARES DE MODO A AJUDAR AS FAMÍLIAS QUE HOJE NOSSAS CRIANÇAS ESTÃO EM CASA, DEVEMOS NOS ATENTAR QUE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É COMER BEM E NÃO COMER DEMAIS. PROMOVEDO O CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E A CONSCIÊNCIA DE SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DE FORMA ATRAENTE, LÚDICA E EDUCATIVA.

CONVERSE COM A CRIANÇA SOBRE A ALIMENTAÇÃO PREFERIDA DAS CRIANÇAS, **REGISTRAR OS ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS NA FAMÍLIA E IDENTIFICAR SEMELHANÇAS ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES NA FAMÍLIA, INCENTIVANDO BONS HÁBITOS ALIMENTARES.** É IMPORTANTE LEMBRAR QUE DEVEMOS TER ALGUNS CUIDADOS COMO: BEBER ÁGUA FILTRADA, CORTAR AS UNHAS, LAVAR SEMPRE AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES, ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES, POIS PARA TER UMA BOA SAÚDE É NECESSÁRIO CUIDAR TAMBÉM DA HIGIENE PESSOAL.

VAMOS LEMBRAR AQUI QUE VOCÊ PRECISA CONVERSAR COM A CRIANÇA SOBRE ALGUNS ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS OU DEVEMOS CONSUMIR COM MODERAÇÃO, COMO POR EXEMPLO PIRULITO, CHICLETE, BALAS, DOCES, REFRIGERANTES, ENTRE OUTROS.

(<https://www.mestredosaber.com.br/projeto-alimentacao-saudavel-educacao-infantil/>)

AQUI DESENHE OU RECORTE DE LIVROS, REVISTAS, JORNAIS... A ALIMENTAÇÃO PREFERIDA DE CADA UM DA FAMÍLIA.

SALADA DE FRUTAS

LEIA PARA A CRIANÇA O POEMA:

COMER FRUTAS

RICARDO REIS PINTO

COMO FRUTA TODOS OS DIAS
PARA SER FORTE E PODER CRESCER
COMO PERAS E BANANAS
PARA TER FORÇAS E CORRER

AS CEREJAS PARECEM BRINCOS
A MELANCIA PARECE UM BALÃO
HÁ MAÇÃS QUE SÃO VERMELHAS
E AMARELO DA COR DO LIMÃO.

AS LARANJAS CRESCEM NAS ÁRVORES
O MORANGO CRESCE NO CHÃO
OS PÊSSEGOS SÃO BEM DIFERENTES
UNS CARECAS E OS OUTROS NÃO.

NESTA SALADA DE FRUTAS
O IMPORTANTE É APRENDER
QUE COMER FRUTAS TODOS OS DIAS
DA SAÚDE E FAZ CRESCER.

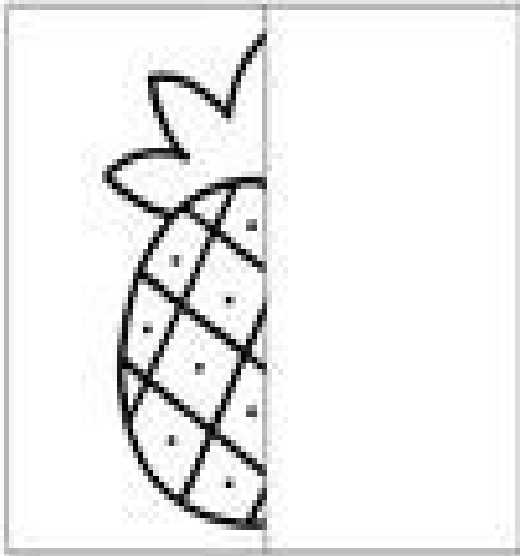


ESTAMOS ENCAMINHANDO ALGUMAS FRUTAS E UMA TOQUINHA PARA A CRIANÇA USAR NO MOMENTO QUE ESTIVER PREPARANDO A SALADA DE FRUTAS.

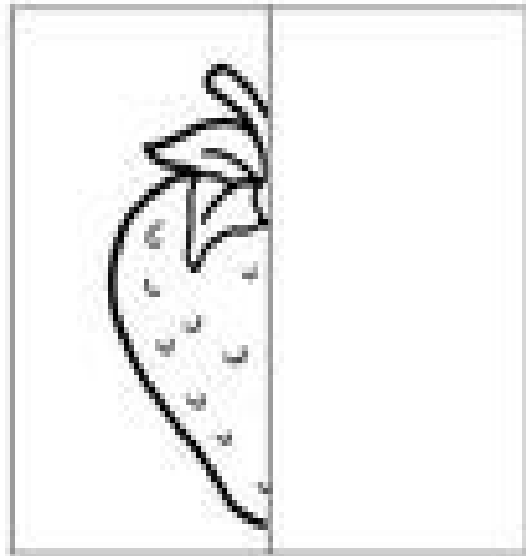
PEGUE AS FRUTAS HIGIENIZE LAVANDO BEM COM ÁGUA. DESCASQUE AS FRUTAS E CORTE EM PEDAÇOS PEQUENOS EM UMA BACIA, ACRESCENTE AÇÚCAR OU MEL A GOSTO E MEXA ASSIM FAZENDO A SALADA DE FRUTAS. SIRVA PARA A CRIANÇA, DEIXE A CRIANÇA MANUSEAR A COLHER E COMER. PODEM CANTAR A MÚSICA DO LANCHINHO.

COMPLETE A FIGURA

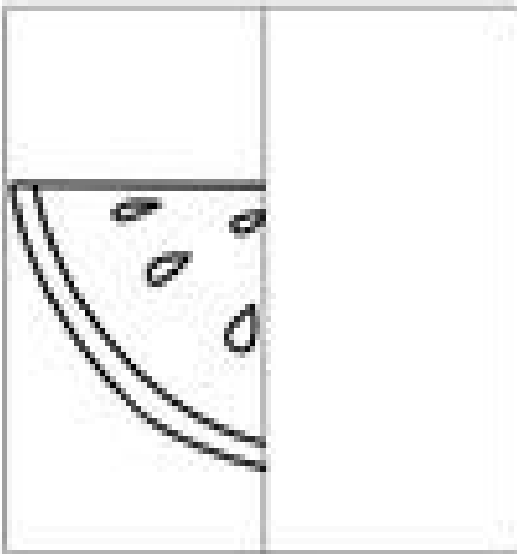
DEIXE A CRIANÇA COMPLETAR OS DESENHOS DAS FRUTAS DE SUA MANEIRA, EXPLIQUE PRA ELA QUE JÁ TEM A METADE DA FRUTA NO DESENHO E PRECISA COMPLETAR E DEPOIS DEIXE A CRIANÇA PINTAR. PERGUNTE A CRIANÇA QUE FRUTA É E DEPOIS ESCREVA O NOME DA FRUTA LOGO A BAIXO.



A FRUTA É



A FRUTA É



A FRUTA É



A FRUTA É

www.dartmole.com.br/curso-aprendendo.com

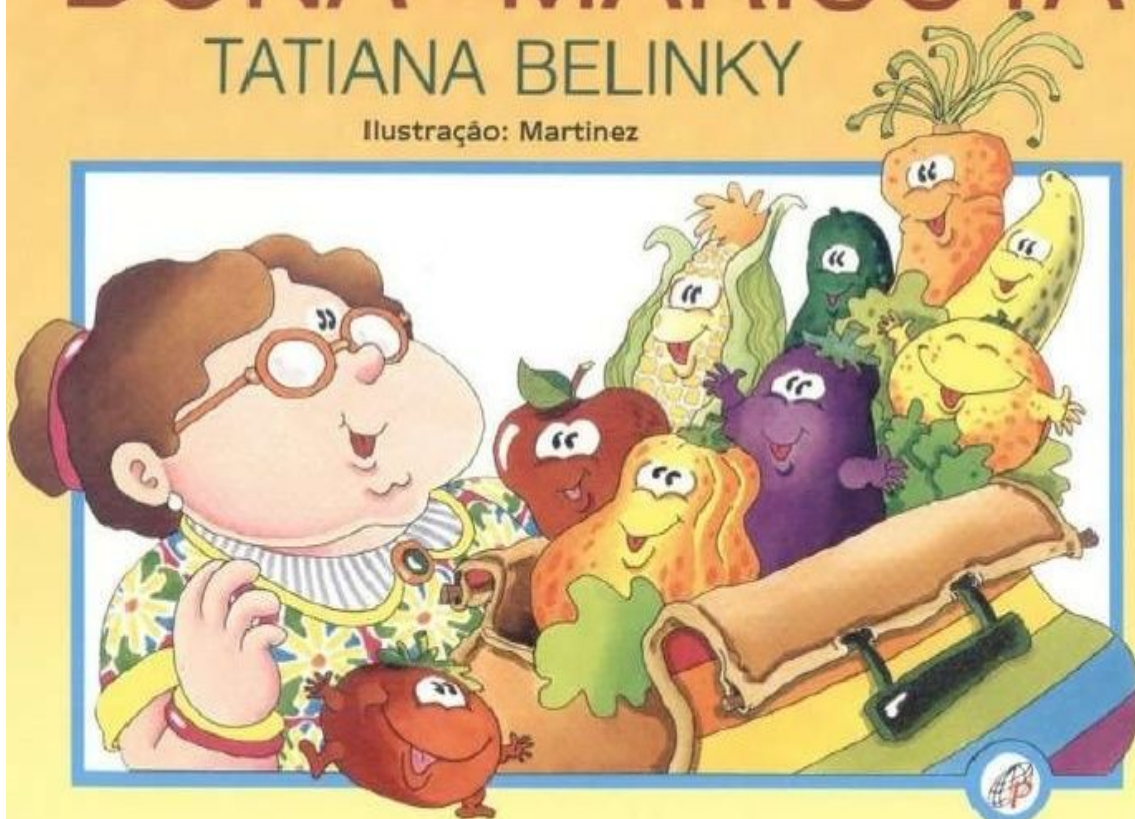
CESTA COM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

HISTÓRIA: CONTE A HISTÓRIA DA CESTA DE DONA MARICOTA

A CESTA ^{de} DONA MARICOTA

TATIANA BELINKY

Ilustração: Martinez



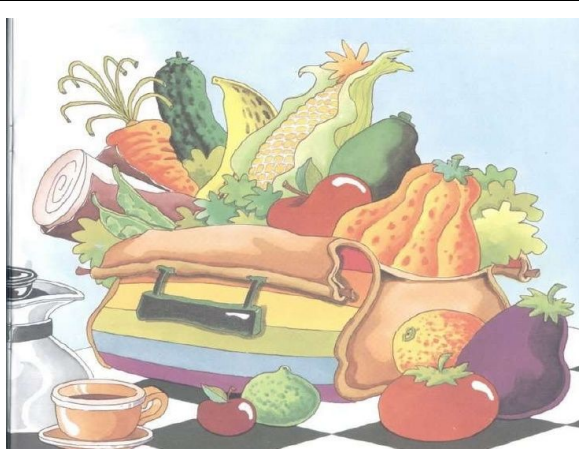
Dona Maricota,
Boa cozinheira,
Voltou com a cesta
Cheinha da feira:



Cenoura, laranja,
Pepino e limão,
Banana e milho,
Ervilha e mamão.

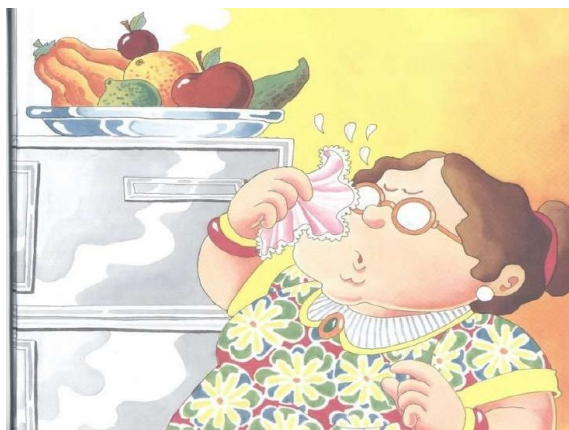
Moranga, espinafre,
Tomate e cebola,
Alface, palmito,
Maçã e escarola.





Guardou na despensa
E na geladeira,
E deu um suspiro
Ufa! que cansa!

E foi descansar.



Então essas verduras,
Legumes e frutas
Fresquinhas, maduras,

Todos animados
Depois da viagem,
Puseram-se logo
A contar vantagem:



O Milho falou:
Olhem, sou o mais belo!
Sou louro, gostoso
E tão amarelo!

O belo sou eu,
Declarou o Tomate.
Não mais do que eu,
Contestou o Abacate.

Pois olhem pra mim!
Provocou o Palmito.
Sou branco e macio,
Eu sou o mais bonito!

Então a Laranja
Falou, bem amável:
Melhor que bonita,
Eu sou é saudável.

E logo o Espinafre
Gritou: Não tem erro!
Sou verde e saudável,
Sou cheio de ferro!

Falou a Cebola:
Aqui, atenção!
Saudável sou eu:
Boa pro coração!

E disse a Ervilha:
Eu sou pequenina
Por fora, mas dentro
Tenho proteína.

Logo o Limão disse:
Quem é que não vê?
Tenho a vitamina
Preciosa — a tal “C”.

Mas nisto aparece
Dona Maricota,
E as frutas gostosas
Viraram... compota!



E os belos legumes,
Em toda a sua glória,
Viraram sopão!
E acabou-se a história.



PERGUNTAS QUE PODEM SER FEITAS ÀS CRIANÇAS PARA REFLETIR:

- DONA MARICOTA SERÁ QUE MORA NA CIDADE OU NA ROÇA?
- O QUE IDENTIFICA ONDE DONA MARICOTA MORA?
- O QUE DONA MARICOTA COMPROU NA FEIRA?
- E VOCÊ DE ONDE VEM AS FRUTAS E LEGUMES QUE VOCÊ SE ALIMENTA?
- O QUE MARICOTA FEZ COM AS FRUTAS?
- O QUE ELA FEZ COM OS LEGUMES?
- O QUE É MAIS SAUDÁVEL FRUTAS OU SALGADINHO, DOCES OU REFRIGERANTES?

A CESTA DE DONA MARICOTA

FAÇA UM CÍRCULO EM UM PAPELÃO DO TAMANHO DE UMA TAMPA DE PANELA, FAÇA UM TRAÇO AO MEIO E RECORTE A UNS 5 CENTÍMETROS PARA DENTRO PARA FAZER COMO SE FOSSE O CABO DA CESTA;
DESENHE AS FRUTAS E LEGUMES QUE APARECE NA HISTÓRIA DA “CESTA DE DONA MARICOTA” PINTE COM TINTA, LÁPIS DE COR, CANETINHA OU GIZ DE CERA, RECORTE E COLE NA CESTA COMO NO MODELO ABAIXO. IREMOS ENCAMINHAR A RECEITA PARA FAZER TINTA CASEIRA.



RECEITA PARA FAZER TINTA CASEIRA

1 COPO DE ÁGUA

MEIA XÍCARA DE AMIDO DE MILHO (MAIZENA)

MEIA COLHER DE SAL

2 COLHERES DE AÇÚCAR

CORANTE ALIMENTÍCIO OU ALGUM TEMPERO COLORIDO. VOCÊ PODE FAZER O CORANTE COM FRUTAS E LEGUMES.(LOGO A BAIXO)

MODO DE FAZER

EM UMA PANELA COLOCAR O AMIDO, ACRESCENTE A ÁGUA, MEXA ATÉ O AMIDO DISSOLVER POR COMPLETO. EM SEGUIDA ACRESCENTE O AÇÚCAR E O SAL VAI MISTURAR E ACENDER O FOGO, DEIXAR COZINHAR ATÉ A CONSISTÊNCIA QUE O MINGAU ESCORRA AINDA DA COLHER OU NA CONSISTÊNCIA QUE VOCÊ QUISER, MAS DEPOIS DE LIGAR O FOGO NÃO PODE PARAR DE MEXER ATÉ QUE O FOGO ESTÁ ACESO. DEPOIS VOCÊ DEVE SEPARAR EM RECIPIENTES DE PREFERÊNCIA COM TAMPA NA QUANTIDADE DE CORES QUE VOCÊ VAI FAZER. DEPOIS DE SEPARAR O LÍQUIDO COLOCAR UM POUCO DE CORANTE EM CADA UM MISTURAR E ESTÁ PRONTA A TINTA. VOCÊ PODE PINTAR USANDO ESPONJA, PINCEL OU O PRÓPRIO DEDO. (PARA FAZER A TINTA DEVE SER SEMPRE UM ADULTO) DEPOIS DE PRONTA É SÓ DEIXAR A CRIANÇA SE DIVERTIR.

CORANTE DE FRUTAS E LEGUMES

PEGUE UMA MANGA - PARA O AMARELO

MORANGO, BETERRABA - VERMELHO

AMORA - ROXO

CENOURA - LARANJA

ESPINAFRE OU COUVE - VERDE

MODO DE FAZER

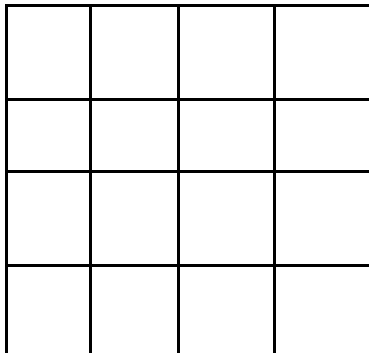
BATA AS FRUTAS OU LEGUMES NO LIQUIDIFICADOR COM UM POUCO DE ÁGUA PARA BATER, BATA E DEPOIS COE COM UM COADOR BEM FININHO, GUARDE EM POTES COM TAMPA ARMAZENE NA GELADEIRA. ACRESCENTE AOS POUCO NO MINGAU PARA FAZER A TINTA COLORIDA.

PARA FAZER A COR VOCÊ TAMBÉM PODE DERRETER O **GIZ DE CERA** NO MICRO ONDAS OU EM BANHO MARIA E COLOCAR NO MINGAU.

JOGO DE CLASSIFICAÇÃO DAS FRUTAS

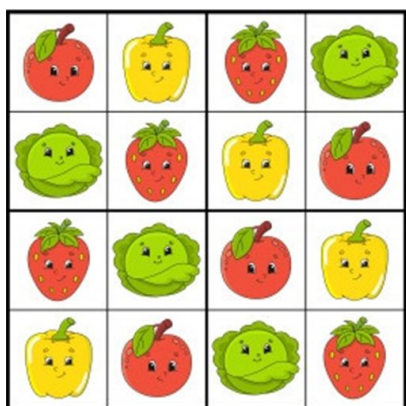
PEGUE A FOLHA NOS ANEXOS;

O PRIMEIRO QUADRADINHO QUE ESTÁ EM BRANCO DEIXE-O INTEIRO;



OBSERVE O SEGUNDO QUADRADINHO QUE TEM AS FRUTAS ELAS ESTÃO COLOCADAS DE UMA FORMA QUE NÃO SE REPETEM NAS COLUNAS, NEM NA HORIZONTAL E NEM NA VERTICAL.

RECORTE-AS E NOS QUADRADINHO BRINQUE COM A CRIANÇA. AJUDE ELA A CLASSIFICAR DESTA FORMA OU TAMBÉM PEÇA PARA ELA ORGANIZAR OS IGUAIS EM CADA NA HORIZONTAL OU NA VERTICAL. EXEMPLO TODOS OS MORANGOS NA HORIZONTAL.



- E USE ESSAS GRAVURAS PARA JOGAR O **JOGO DA MEMÓRIA** PEGUE DUAS FIGURAS DE CADA ALIMENTO E BRINQUE COM A CRIANÇA.

SEMÁFORO DAS FRUTAS

ESTAMOS ENCAMINHANDO UM SEMÁFORO PRONTO PARA VOCÊS BRINCAREM E SE DIVERTIREM COM A CRIANÇA PARA ESTA EXPERIÊNCIA VOCÊ DEVE PEGAR AS FIGURAS QUE ESTÃO NO ENVELOPE. ELAS DEVEM SER COLOCADAS CADA UMA EM SUA COR.

NO **VERDE** COLOCAR TODAS AS GRAVURAS DO QUE PODEMOS COMER TODOS OS DIAS COMO: FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, PEIXE, OVO COZIDO...

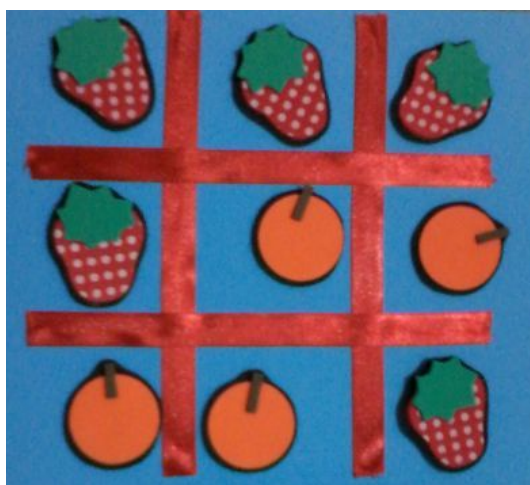
NO **AMARELO** COLOCAR TODAS AS GRAVURAS QUE PODEMOS COMER ALGUMAS VEZES NA SEMANA COMO: ARROZ BRANCO, OVO FRITO MACARRÃO, CARNE VERMELHA...

NO **VERMELHO** COLOCAR TODAS AS GRAVURAS DOS QUE NÃO PODEMOS COMER OU SE COMERMOS DEVEMOS ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS OU DEVEMOS CONSUMIR COM MODERAÇÃO, COMO: PIRULITO, EMBUTIDOS, CHICLETE, PIZZA, BALAS, DOCES, REFRIGERANTES, ENTRE OUTROS.

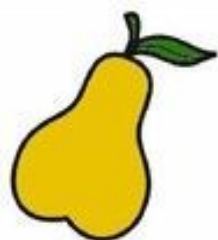
JOGO DA VELHA

PEGUE UM PAPELÃO QUADRADO FAÇA DOIS TRAÇOS NA VERTICAL E NA HORIZONTAL COM TINTA OU GIZ DE CERA.

FAÇA UMA MASSINHA DE MODELAR E FAÇA 5 MORANGOS E 5 LARANJAS E JOGUEM OU RECORTE 5 FIGURAS DE MESMA FRUTA. DEIXE A CRIANÇA MANUSEAR A MASSINHA DE MODELAR E CRIAR VÁRIOS ALIMENTOS.



LIGUE AS FRUTAS A SUA SOMBRA:



EXERCÍCIOS FÍSICOS

ALÉM DE FOCAR NA SAÚDE, O EXERCÍCIO DIVERTE, MELHORA AS CONDIÇÕES FÍSICAS DE SAÚDE E PROMOVE O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E FUNCIONAL, AFASTANDO O ESTRESSE E A FRUSTRAÇÃO.

EM PRIMEIRO LUGAR, NÓS ADULTOS DEVEMOS LIDERAR PELO EXEMPLO E TAMBÉM SE MANTER ATIVOS. EM SEGUNDO LUGAR, DEVEMOS CRIAR LUGARES SEGUROS PARA BRINCAR E, DEPOIS, ESCOLHER ATIVIDADES APROPRIADAS A CADA IDADE.

SEGUER ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS:

ENCONTRE A FORMA

UTILIZE AS FORMAS GEOMÉTRICAS (QUADRADOS, CÍRCULOS, TRIÂNGULO), AS LETRAS QUE FORAM ENCAMINHADAS NAS OUTRAS APOSTILAS E OS NÚMEROS QUE VOCÊS PODEM CONFECCIONAR COM PAPELÃO COLOQUE NO CHÃO. DÊ INSTRUÇÕES QUE A CRIANÇA SE MOVIMENTE (POR EXEMPLO: "RASTEJE COMO UMA COBRA EM DIREÇÃO À LETRA B", "PULE COMO UM CANGURU NO CÍRCULO", "CORRA EM DIREÇÃO AO NÚMERO 3"). OU TAMBÉM PODE SER SOMENTE CAMINANDO IR ATÉ O SEU COMANDO

VOA BALÃO

ENCHA UM BALÃO (DE O BALÃO PARA A CRIANÇA TENTAR ENCHER), OS JOGADORES TERÃO QUE ATINGI-LO JOGANDO-O NO AR COMO SE ESTIVESSE JOGANDO TÊNIS, MAS SEM DEIXAR CAIR NO CHÃO. VOCÊ PODE CONTAR EM VOZ ALTA QUANTAS VEZES O BALÃO É ATINGIDO SEM CAIR NO CHÃO E TENTAR QUEBRAR O RECORDE. PODE SER UMA BOLA TAMBÉM PODE JOGAR UM PARA O OUTRO A CRIANÇA JOGA E O OUTRO PEGA E ASSIM SUCESSIVAMENTE.

PISTA DE OBSTÁCULOS

CRIE UMA PISTA DE OBSTÁCULOS DIVERTIDA QUE INCLUA VÁRIOS MOVIMENTOS (PULAR, ENGATINHAR, ANDAR EM UMA LINHA COM UM PÉ, ZIGUE-ZAGUE ETC.). PARA CRIAR A ROTA, POR EXEMPLO: BAMBOLÊ OU DESENHE UM CÍRCULO, UM QUADRADO COM UMA CORDA, FITA OU BARBANTE. PARA PULAR; FITA ADESIVA, UMA CORDA, BARBANTE PARA FORMAR LINHAS DE VÁRIAS FORMAS, PARA ANDAR DE MANEIRAS DIFERENTES; TRAVESSEIROS PARA PULAR; FIO ESTICADO ENTRE DOIS OBJETOS (POR EXEMPLO, CADEIRAS) PARA RASTEJAR; COBERTORES OU TAPETES PARA ROLAR E COPOS OU GARRAFAS DE PLÁSTICO COMO OBSTÁCULOS PARA CRIAR UM CAMINHO EM ZIGUE-ZAGUE."

BASQUETE

VOCÊ PODE CRIAR UMA CESTA EM CASA E JOGAR COM UMA BOLA MACIA. VOCÊ PODE USAR CESTOS DE ROUPA, BALDE, BACIA, BOLSAS RÍGIDAS, QUE VOCÊ PODE COLOCAR NO CHÃO OU PENDURAR NA MAÇANETA DA PORTA. PODEM SER USADAS FOLHAS DE JORNAL, BRINQUEDOS FOFINHOS OU MEIAS ENROLADAS PARA CRIAR AS BOLAS. PARA TORNAR O JOGO MAIS EMOCIONANTE, DEFINA UM TEMPO, POR EXEMPLO, DOIS MINUTOS PARA FAZER O MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE CESTAS.

<https://www.semprefamilia.com.br/saude/exercicios-fisicos-para-criancas-dentro-casa/>

MÚSICA “O AQUECIMENTO DO LEO”

FAÇA USO DA INTERNET IREMOS ENCAMINHAR PARA VOCÊS DANÇAREM JUNTO COM AS CRIANÇAS A MUSICA DO “O AQUECIMENTO DO LEO” DANCE E SE DIVIRTA COM A CRIANÇA ESTÁ MÚSICA É MUITO DIVERTIDA E FAZ MUITOS EXERCÍCIOS QUE FAZ MUITO BEM PARA NOSSA SAÚDE.

AMARELINHA

RECORTE DEZ FIGURAS DE FRUTAS, VERDURAS OU LEGUMES E MONTE UMA AMARELINHA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E BRINQUE COM A CRIANÇA. ONDE CAIR O OBJETO QUE A CRIANÇA ESTÁ JOGANDO ELA DEVERÁ DIZER O QUE É.



PRATO ARTÍSTICO

COZINHE COM MUITO AMOR, CARINHO E DEDICAÇÃO PARA TODA A SUA FAMÍLIA, DEPOIS FAÇA UM PRATO BEM COLORIDO E BONITO PARA A SUA CRIANÇA: AQUI TEM ALGUMAS SUGESTÕES.



PÁTRIA SOMOS NÓS

O que é Pátria?



COLAGEM

SE PÁTRIA É NOSSA TERRA NOSSO ALIMENTO VEM DELA. NO MAPA DO BRASIL COLE ALIMENTOS DE NOSSA TERRA:(RECORTE IMAGENS DE REVISTAS, LIVROS, JORNAIS...)

BRASIL



