

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
"PEQUENO POLEGAR"

TURMA: 05 anos e Pré-escolar

PROFESSORA: Marcia Regina Deucher Tenfen
Márcia Regina Böll Steinheuser
Estela Aparecida Fuck Münsfeld
Irani de Souza da Silva

TEMA: "Água na Boca"



OBJETIVO: Conscientizar as crianças sobre a importância de uma alimentação variada e saudável.

CRONOGRAMA: Previsto para 10 dias.

Imbuia julho-2008.

AÇÕES:

TRABALHO EM SALA:

- Diagnóstico;
- Recepcionar as crianças com uma mesa colorida, contendo alimentos variados entre eles: doces, salgados, frutas, verduras, legumes, etc. Cada criança terá a oportunidade de saborear os alimentos.



APÓS ESSE PROCEDIMENTO, INICIA-SE ALGUNS QUESTIONAMENTOS, COMO:

- Por que escolheram esses alimentos?
- Vocês acham que o alimento escolhido faz bem para a sua saúde? Por quê?
- Que tipos de alimentos vocês costumam comer em casa?
- Vocês costumam comer frutas e verduras diariamente?
- Quais desses alimentos vocês consideram saudáveis?

TRABALHO PARA CASA:

Pesquisa com os pais:

- Quantas refeições a família faz durante o dia?
- Os membros das famílias costumam alimentar-se juntos?
- Quais os alimentos preferidos de seu filho (a)?

Cite o que a família costuma comer:

- No café da manhã?
- Qual o horário do café?

- No almoço?
- Qual o horário do almoço?

- No jantar?
- Qual o horário do jantar?

Observação:

Se por acaso seu filho (a) come algum alimento diferenciado do restante da família, favor descrever no espaço abaixo:

.....
.....
.....

TRABALHO EM SALA

Receber as crianças com os produtos que iremos utilizar para juntos preparar um suco natural de cenouras, laranja, água e açúcar. No mesmo trabalharemos o preço dos alimentos usados na receita que foram pesquisadas em jornais de ofertas do nosso comércio.



QUESTIONAMENTOS:

- **O que é suco natural?**
- **Já haviam tomado antes?**
- **O que é vitaminas?**
- **Sabem quais as vitaminas presentes nesse suco?**

Depois de saborear o suco fazer uma breve reflexão sobre a importância das vitaminas presente nos alimentos.

Esses alimentos regulam o bom funcionamento do organismo e evita o aparecimento de alguns tipos de doenças. E para representar os diversos tipos de vitaminas que existem são usados as letras A, B, C, D, E e k.

A vitamina “A” presente na cenoura e na laranja, é indispensável para uma boa visão e também para o crescimento.

Já a vitamina “B” também contribui para o crescimento da criança e ajuda a manter os olhos, a pele, as unhas e os cabelos saudáveis.

A vitamina “C” combate as infecções como tosse, gripe, resfriados, pneumonia e asma.

TRABALHO EM SALA

Analisar e apresentar juntamente com as crianças os dados coletados na pesquisa feita com os pais.

A partir desta pesquisa trabalhar individualmente os alimentos e as horas de cada refeição das crianças.



TRABALHO EM SALA

Recepcionar as crianças com a fruta Kiwi, para que possam através do tato tocar e sentir a fruta. Em seguida, cada criança com a ajuda da educadora irá descascar e saborear a fruta.

Partindo disso, inicia-se o diálogo, falando das vitaminas presentes nessa fruta. Dentre elas destacam-se a vitamina “C” e o potássio.

O kiwi é usado na medicina Chinesa como estimulante do apetite, laxante, antianêmico e contra o câncer de mama e estômago.

Neste mesmo dia iremos visitar a chácara da Dona Oscarina Lopes, onde as crianças terão a oportunidade de conhecer a parreira do kiwi e depois irão saborear ali mesmo o fruto.

Também terão oportunidade de observar e colher alguns frutos da chácara como o xinxim, tangerina, laranja, uva, limão, etc.



QUESTIONAMENTOS:

- Já conheciam o fruto kiwi?
- Vocês já haviam visto antes a parreira deste fruto?
- Já haviam comido antes?

Palestra com os enfermeiros responsáveis pelo Programa da Saúde Familiar (P F S), onde através de teatro informarão sobre a importância de consumir alimentos saudáveis para a saúde.





TRABALHO EM SALA

Apresentação de um jogral informativo realizado pelas educadoras do C E I que alerta sobre saúde, nutrição e a importância de consumir alimentos saudáveis diariamente. Ainda neste mesmo dia apresentação de um teatro que será encenado pelas educadoras do C.E.I. Pequeno Polegar; o mesmo aborda questões relacionadas aos maus hábitos alimentares de um menino chamado SABINO. Um dia enquanto comia suas guloseimas, Sabino adormeceu no sofá e se deparou com sua consciência, que o alertou sobre os riscos que corria ao comer balas, chocolates, salgadinho. Ao perceber então que apesar de ser um sonho o mesmo contribuiu para que o menino parasse de comer somente guloseimas, pois isso estava prejudicando sua saúde e resolveu a partir daquele dia ter uma vida mais saudável.





QUESTIONAMENTOS:

- A alimentação do Sabino estava correta? Por quê?
- O que ele deveria comer para ter uma alimentação saudável?
- Vocês comem guloseimas como o Sabino?

TRABALHO PARA CASA:

Tarefa receita da família:

Pedir para a criança fazer, com a mamãe uma receita doce ou salga e trazer a mesma para degustar com os coleguinhas da sala, mandar por escrito a mesma receita passo a passo, explicando com se prepara a mesma. Seu filho (a) deverá explicar neste dia os procedimentos da receita para os

coleguinhas da sala. Esta receita irá se transformar em um lindo caderno de receitas da turma.

Um dia especial

Neste dia as crianças serão recepcionadas com uma mesa decorada; onde elas irão colocar seus pratos (receitas) trazidos de casa. Cada criança irá explicar passo a passo o procedimento da receita e os ingredientes usados para fazer à mesma. Após a apresentação dos pratos elas irão degustar e compartilhar as deliciosas receitas.



Ainda neste dia, serão realizadas atividades lúdicas com os seguintes jogos e brincadeiras:

- Quebra-cabeça com figuras de alimentos para montar e descobrir o mesmo;
- Jogo da memória informativo, com informações das vitaminas e nutrientes presentes em cada alimento;

- Dominó: Em duplas as crianças jogarão o dominó de diversos alimentos;
- Dança das frutas: Em duplas as crianças deverão dançar com a fruta na testa sem encostar a mão, seguindo o ritmo da música. A dupla que deixar a fruta cair deverá sair da dança. Vence a dupla que permanecer com a fruta na testa por mais tempo.
- Pegue a maçã com a boca: Em duplas as crianças deverão pegar com a boca a maçã que estará pendurada por um fio no centro da sala, sem encostar a mão. Vence a dupla que morder a maçã e segurá-la na boca.





TRABALHO PARA CASA:

Pirâmide alimentar:

Solicitar às crianças que tragam alimentos para montarmos juntamente com elas, uma pirâmide alimentar:

LEGUMES:

Aipim
Batata-doce
Batata-aipo
Batatinha
Cenoura
Rabanete
Beterraba

VERDURAS:

Tomate
Alface
Brócolis
Couve
Repolho
Pepino

FRUTAS:

Maça
Banana
Laranja
Bergamota
Limão
Mamão
Abacaxi
Manga.

TRABALHO EM SALA

Montar a pirâmide alimentar, com os alimentos que as crianças irão trazer de casa. Após, dialogar com as mesmas sobre as divisões da pirâmide e os valores nutricionais.

A pirâmide possui quatro níveis com oito grupos de produtos. Cada grupo de alimento é fonte de nutrientes, específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.

* *Grupo de pães, massas:* Fonte de carboidratos, nutrientes fornecedor de energia. Pães, massas e biscoitos integrais são ainda boa fonte de fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino;

* **Grupo das frutas e hortaliças:** Ótimas fontes de vitaminas e sais minerais, dentre eles, antioxidantes que diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. Também possui boa quantidade de fibras;

* **Grupo das carnes:** São alimentos compostos basicamente de proteínas, muito bem utilizado por nosso organismo para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricas em ferro e vitamina B6 e B12, tendo sua ingestão (nas quantidades adequadas) efeito preventivo nas anemias.

* **Grupo do leite e derivados:** São os maiores fornecedores de cálcio, minerais envolvidos na formação de ossos e dentes, na construção muscular e na ação do sistema nervoso.

Além disso, possui uma boa quantidade de proteínas de boa qualidade;

- **Açúcares e óleos:** São pobres em relação ao valor nutritivo, sendo considerados, por isso, calorias vazias.

Todos os grupos de alimentos acima citados são importantes para suprir as necessidades dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em sua quantidade adequada. Essas quantidades variam de acordo com a necessidade de cada indivíduo e seu estilo de vida.



Neste dia o nosso lanche será na Pizzaria do Taykinho com o objetivo de observar o preparo da pizza. Também vamos orientá-los quanto ao comportamento na mesa, uso correto dos talheres, guardanapos e copos, salientando sempre a forma

correta de ingerir os alimentos, mastigando-os corretamente. Será trabalhada a higiene feita antes das refeições e durante o preparo dos alimentos, pois isso também faz parte de uma alimentação saudável.



TRABALHO EM SALA

Preparo de uma salada de frutas. Nesta receita serão colocadas as frutas de preferência de cada criança. Elas mesmas irão preparar a salada descascando, picando e temperando, após o preparo as crianças degustarão a mesma.

Obs: durante o preparo as educadoras dialogarão sobre as vitaminas e nutrientes presentes em cada fruta. Ainda com as frutas usadas na receita trabalhar quantidades, classificação e gráfico que será representado através de desenhos das frutas de preferência de cada criança.



PRODUTO FINAL.

Neste dia as educadoras montarão a tenda dos alimentos saudáveis. Nesta tenda serão expostos alguns trabalhos produzidos e utilizados pelas crianças em sala de aula.

As crianças e profissionais do C E I Pequeno Polegar farão uma passeata utilizando placas com dicas para uma alimentação saudável, máscaras de frutas, cestas com frutas, pá de madeira e Bpanelas, aventais, viseiras de frutas e faixa.

