

## Escola Municipal Sanária Silvéria de Souza

### Amanda no país das vitaminas

#### Justificativa / Saberes Curriculares

Diante de maus hábitos alimentares, foi necessário criar este projeto. Para muitos são comuns, comer guloseimas a qualquer hora, mas que ao longo tempo prejudica a nossa saúde e devemos cuidar, que tipo de alimentos estamos ingerindo no dia a dia.

#### Pergunta Exploratória / Expedição Investigativa

Os que são vitaminas? Para que servem as vitaminas? Como e onde encontramos as vitaminas?

Que tipo de alimentos nossas crianças estão ingerindo no dia a dia, conversa entre os alunos e uma breve avaliação em grupo do que é uma alimentação saudável.

**METODOLOGIA** - A sala será dividida em grupos e individualmente, os alunos farão pequenas pesquisas sobre vitaminas e trarão cartazes que ficarão expostos no dia da apresentação. Será enviado aos pais um informativo com orientações para a realização deste trabalho.

**MÃO NA MASSA** - Aulas de culinária: lanches saudáveis, sucos saudáveis e saladas coloridas.

**REGISTRO** - As aulas serão realizadas alternadamente e cada aula será registrada de forma escrita por cada aluno e através de fotos para que façamos mural do trajeto do projeto para expor no dia da apresentação.

#### Definição do Tema

Alimentação e sua importância na vida. Por que comer? Para que serve seus nutrientes e vitaminas? Tenha uma alimentação saudável!

#### Índice Inicial e Formativo

Sabem que precisam melhorar os hábitos alimentares; ingerem muito doce e produtos industrializados.

- Desenvolver hábitos mais saudáveis de alimentação;
- Conscientizar os alunos acerca de uma alimentação saudável para vida dos seres humanos;
- Compreender os tipos de nutrientes e suas principais fontes;
- Reconhecer a importância das vitaminas indispensáveis ao organismo, suas funções e em que alimentos são encontrados.

#### Articulação com o currículo / Mobilização dos Saberes Escolares

- \*Língua Portuguesa • Leitura e escrita • Pontuação (apenas introdução) • Produção de frases e pequenos textos
- \*Matemática • Situações - problema envolvendo alimentos
- Identificação de números através do valor nutritivo dos alimentos
- Adição e subtração
- Elaboração do quadro de vitaminas
- Jogos
- \*Ciências • Diferenciar e reconhecer frutas, verduras e legumes
- Conhecer o valor nutricional dos alimentos
- Discriminar alimentos de origem animal e vegetal
- O que são vitaminas
- Tipos de vitaminas
- As deficiências e doenças causadas pela falta de determinadas vitaminas
- A importância das vitaminas em diferentes épocas da vida do ser humano: criança, homem, mulher, gestante
- Alimentos que previnem doenças
- \*História e Geografia • Conhecer a realidade de pessoas que não tem condições e ter uma boa alimentação

devido a problemas sociais \*Artes • Confecção de alimentos com materiais diversos • Pintura e colagem • Confecção de cartazes • Produção e elementos que decorarão a sala para a Feira Cultural • Músicas sobre alimentação

Desenvolvimento: 1ª etapa: Conversa informal sobre o tipo de alimentação dos alunos e uma breve avaliação em grupo do que é uma alimentação saudável. Elaborar cartaz com figuras de alimentos saudáveis. 2ª etapa: Leitura do livro • Amanda no país das vitaminas; • A menina que não gostava de fruta. Comparação entre as informações do livro e sua própria alimentação diária.

#### Cooperação, Cidadania, Diálogo

A Escola busca trabalhar com a autonomia e independência dos seus discentes através da educação, formação e informação e sempre preocupada com o interesse da comunidade.

#### Comunidade de Aprendizagem

Os discentes estão focados e curiosos com o tema.

#### Índice Final

Será avaliada a participação e empenho dos discente no decorrer do projeto.

Houve uma prévia sobre o tipo de alimentação dos alunos, apresentação da pirâmide alimentar com estudo de cada grupo e sua importância para nosso organismo. Leitura dos livros proposto no Projeto e vídeos relacionados ao tema. Elaboração de cartazes com figuras de alimentos saudáveis.



## FICHA TÉCNICA

**Escola:** Escola Municipal Sanária Silvéria de Souza

**Etapa de Ensino:** Ensino Fundamental I

**Turma:** 4º ano A e B

**Quantidade de alunos:** 52

**Educadores:** Ana Maria De Paula E Silva

**Assessoria Pedagógica:** Marcia Regina Simpioni Carraro

**Estado:** Mato Grosso

**Município:** Pontes e Lacerda

**Cooperativa:** Sicredi Biomas

**Data Inicial:** 03/10/2022

**Data Final:** 27/10/2022