

E. M. Professora Helena Matiuzzo Felix

| Alimentação saudável acerca do momento pandêmico do COVID-19

Justificativa e saberes curriculares

O presente projeto foi iniciado na intenção de proporcionar aos educandos e a sua família uma prática alimentar saudável neste momento pandêmico em que nos encontramos, com intuito de equilibrar a saúde e fortalecer o sistema imunológico. Possibilitando uma transformação de atitudes em relação à alimentação familiar. Os trabalhos foram realizados em parte remoto e parte presencial. Na etapa remota, os alunos puderam visitar supermercados e feiras no acompanhamento dos pais para conhecerem um pouco sobre esses alimentos saudáveis, foram realizadas pesquisas e vídeos explicativos feito pelos alunos. No módulo presencial, realizamos pesquisas, cartazes e atividades diversas referente ao assunto. Montamos uma pirâmide alimentar que ficou exposta na sala de aula durante todo processo do projeto. Assim podemos promover uma qualidade de vida, aprendendo e conhecendo alimentos saudáveis para o bom funcionamento do sistema imunológico do seu corpo.

Pergunta Exploratória / Expedição Investigativa

Quem se alimenta bem está livre do bichinho intruso do COVID-19. Se eu consumir frutas e verduras, estarei imune ao vírus? Nossa expedição ocorreu quando estávamos no período online. Os alunos realizaram visitas em supermercados e feiras para conhecer um pouco sobre os alimentos benéficos para o nosso corpo. Ao voltarmos em sistema presencial, concluímos a nossa investigação assistindo a vídeos que explicavam o porquê de nos alimentarmos bem fazendo boas escolhas, podendo conhecer sobre os nutrientes, carboidratos, dentre outros. Durante essas visitas, puderam explorar o mundo das verduras, legumes e frutas e conhecer a diversidade de sabores e cores. A nutricionista Franciely Manfroi, voluntária no projeto, ministrou uma palestra bastante construtiva explicando o mostrando aos alunos esse mundo mágico dos alimentos saudáveis e não saudáveis. Realizou brincadeiras e atividades acerca do assunto, explicando também o porquê de seguirmos a Pirâmide Alimentar. E por último realizamos uma visita a horta da escola para conhecermos um pouco sobre hortaliças e seus benefícios ao nosso corpo.

Definição do Tema

O tema alimentação saudável acerca do momento pandêmico do COVID-19 foi escolhido devido a sua importância perante a situação vivenciada pelos alunos e sua família, sendo de suma importância no nosso dia a dia. Conta com a possibilidade de que os alunos levem essa experiência para sua rotina familiar, podendo proporcionar uma nova possibilidade de ter uma alimentação mais saudável em seu ciclo familiar.

Índice Inicial e Formativo

O envolvimento foi gradual. Aos poucos despertou curiosidade e interesse dos assuntos, pelos vídeos referentes ao assunto alimentação saudável. Os alunos conhecem alguns alimentos saudáveis, mas tem preferência pelos não saudáveis, tais como: pizza, batata frita e doces diversos. Sabem que acerca do vírus devemos manter uma alimentação adequada para que a imunidade seja alta. Conhecem vários tipos de frutas e seus benefícios. Os alunos aprenderam que os alimentos saudáveis são indispensáveis para o bom funcionamento do nosso corpo. Conseguem entender e separar os alimentos bons e os ruins e sabem diferenciar os benefícios e malefícios de cada um. O nosso corpo merece um equilíbrio entre a alimentação e a prática de algum esporte. No grupo escolar os alunos identificam essas escolhas dos esportes e sabem que junto com uma alimentação positiva teremos um ponto a mais contra o vírus do COVID-19. Aprenderam tudo sobre a Pirâmide Alimentar.

Articulação com o currículo / Mobilização dos Saberes Escolares

Pesquisas foram realizadas através de vídeos, livros, revistas, visita a feiras e supermercado e horta da escola e foi realizada uma palestra com a nutricionista Franciely Manfroi. Realizamos atividades diversas de recorte e colagem, montamos cartazes sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis, fizemos uma degustação em sala de diversos tipos de frutas para que os alunos pudessem conhecer algumas frutas e seus sabores. Foram envolvidas as disciplinas de Ciência, português, Artes e Geografia. Cooperação, cidadania e diálogo. Através do diálogo em sala, pudemos observar as curiosidades e os saberes dos alunos a respeito do tema alimentação saudável, partindo então do que os já sabem, foi desenvolvido o projeto na intenção de cooperar para que as pessoas tenham mais hábitos saudáveis.

Comunidade de Aprendizagem

Contamos com ajuda da família para que, assim como na escola, em casa os alunos também desenvolvessem hábitos alimentares saudáveis.

Índice Final

A princípio foram trabalhados vários conteúdos com os educandos, mas o que mais chamou a atenção dos mesmos foi a alimentação. Partindo do que os educando já sabiam, fomos em busca de mais aprendizado. Em todas as etapas contamos com a participação dos educandos, desde a escolha do tema para o projeto quanto a parte prática, onde os educandos colaboraram com as pesquisas, as atividades realizadas e no final a colaboração na confecção da pirâmide

alimentar para ficar exposto em sala. Os alunos envolvidos aprenderam a cuidar da alimentação e do seu corpo, valorizando cada tipo de alimento e seus sabores, como também o conhecimento e entendimento do funcionamento da pirâmide alimentar, quais os benefícios que ela nos oferece. A execução do projeto nos deu oportunidade de conhecer mais sobre os alimentos que muitas vezes ingerimos do nosso dia. Poder perceber em cada olhar das crianças a felicidade de novas descobertas foi encantador. Finalizamos o nosso projeto com a montagem da Pirâmide Alimentar, para que os alunos pudessem vivenciar na prática tudo sobre as nossas escolhas referente a alimentos saudáveis e não saudáveis.



FICHA TÉCNICA

ETAPA DE ENSINO
Ensino fundamental

TURMA
3º ano

QUANTIDADE DE ALUNOS
30

EDUCADORES
Alessandra Paula de Almeida

ASSESSORIA PEDAGÓGICA
Marcia Regina Simpioni Carraro

DATA INICIAL
09/08/2021

DATA FINAL
14/09/2021