

E. M. Professora Helena Matiuzzo Felix

| Comer bem pra viver melhor

Justificativa e saberes curriculares

Entre os fatores que influenciam no crescimento e desenvolvimento da criança e na preservação de sua saúde, a alimentação ocupa um lugar de importância indiscutível. É muito importante adquirirmos hábitos alimentares saudáveis para termos melhor qualidade de vida.

Pergunta Exploratória / Expedição Investigativa

Como estou me alimentando?

A pesquisa ocorreu na sala de aula e também nas casas dos alunos. Iniciamos com estudo bibliográfico sobre o tema, pintura e montagem de uma pirâmide alimentar, palestra com a merendeira da escola e pesquisa durante cinco dias sobre os tipos de alimento que os alunos consumiam em suas casas.

Definição do Tema

Como estou me alimentando? Que tipos de alimentos estou consumindo no meu dia a dia? O que preciso melhorar na minha alimentação? Qual o valor nutricional dos produtos alimentícios que tenho em minha casa?

Índice Inicial e Formativo

Se alimentar de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir qualidade de vida. Isso porque, além de fornecer energia e bem-estar geral, através de uma boa alimentação é possível prevenir e combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico. Além disso, ter uma alimentação saudável requer quantidades certas, sem exageros e também sem exclusões e com alimentos que forneçam ao corpo: proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio, vitaminas e outros minerais.

Articulação com o currículo / Mobilização dos Saberes Escolares

Matemática: números, quantidades, porcentagens, medida de tempo, além das quatro operações básicas. Português: leitura, interpretação e produção de texto. Ciências: tipos de alimento, ingredientes, substâncias que são adicionadas nos produtos e qualidades dos alimentos. Geografia: onde estão localizadas as indústrias alimentícias, de onde vem nossos alimentos. Artes: desenhos, pinturas, montagem da pirâmide alimentar e vídeos informativos. História: como o homem mudou sua alimentação ao longo da sua história. Pesquisa bibliográfica sobre o tema alimentação, marcação durante 5 dias sobre a alimentação dos alunos, produção de texto, cálculos sobre quantidades de alimentos e nutrientes que devem ser consumidos durante um dia, vídeos informativos sobre os nutrientes presentes nos alimentos, palestra com a merendeira da própria unidade escolar.

Cooperação e cidadania: dentro de uma perspectiva de que os alunos precisam conhecer e respeitar os hábitos alimentares de seus colegas, pois estão relacionados à cultura, aos costumes e religiões, bem como às condições financeiras.

Comunidade de Aprendizagem

Os familiares auxiliaram os alunos nas anotações sobre os tipos de alimentos que os mesmos consumiram durante 5 dias que foram estipulados, além de ajudar os alunos nas pesquisas sobre os nutrientes encontrados nas embalagens dos produtos industrializados que a família consumia.

Índice Final

O projeto foi muito importante para os educandos pois levantamos vários questionamentos sobre os produtos que os alunos consomem na alimentação em seu dia a dia. Também desenvolvemos pesquisas bibliográficas e em vídeos sobre os nutrientes que compõem os alimentos que fazem parte da alimentação diária dos mesmos. Tivemos também palestra com a merendeira da escola. Acredito que os objetivos do projeto foram alcançados pois houve grande mobilização por parte de todos os alunos, envolvendo seus familiares no desenvolvimento das pesquisas sobre que tipos de alimentos possuem em suas residências, bem como levaram aos familiares as informações sobre o que é uma alimentação saudável e também os riscos de não comer bem. Os projetos do Programa A União Faz a Vida são importantíssimos pois incentivam o diálogo e o comportamento solidário, levando sempre a busca por uma formação de consciência coletiva democrática e da simultaneidade e interdependência dos valores éticos de igualdade e diversidade, dando ao educando maior liberdade, dialógica, autonomia, emancipação, participação e solidariedade, fatores que influenciam diretamente no desenvolvimento de cidadãos capazes de construir e empreender coletivamente. Com o projeto desenvolvemos a pesquisa, a leitura, a escrita, cálculos dos valores nutricionais, a leitura e interpretação dos rótulos dos produtos, a origem dos alimentos, as taxas nutricionais, os aditivos, tipos de gorduras, sódio, açúcares, etc., além da troca de experiências alimentares que os alunos trouxeram de suas casas, tais como receitas e dicas de alimentos saudáveis.

Mostra Pedagógica / Cooperativa

A mostra, devido aos protocolos de prevenção de saúde por estarmos em período de pandemia, foi bem restrita, tendo a participação da coordenação e direção escolar e as turmas que frequentam o mesmo período que eles estudam.



FICHA TÉCNICA

ETAPA DE ENSINO
Ensino fundamental

TURMA
5º ano

QUANTIDADE DE ALUNOS
21

EDUCADORES
Renivaldo Boaventura

ASSESSORIA PEDAGÓGICA
Marcia Regina Simpioni Carraro

DATA INICIAL
03/08/2021

DATA FINAL
15/12/2021