

## E. M. José Evaristo Costa

### | Alimentação saudável



#### Justificativa e saberes curriculares

Falar sobre alimentação saudável não é nada fácil, principalmente em se tratando de educação infantil e em um momento de pandemia. O desejo por alimentos industrializados, doces, refrigerantes e outras guloseimas esta se tornando um prato cheio para nossas crianças. Por esse motivo trouxemos esse tema a discussão na escola e nas famílias pois, alimentar-se bem é uma qualidade de vida. Reforçamos para as crianças e família a importância de preparar alimentos em casa com menos adição de açúcar, gordura e conservantes. Esse projeto visa mostrar que alimentar-se com equilíbrio inicia pelo conhecimento dos nutrientes necessários para ter uma vida saudável e como é relevante fazermos comparações de como está nossa alimentação e como ela pode melhorar, adquirido uma postura consciente fazendo as opções alimentares de maneira equilibrada.

#### Pergunta Exploratória / Expedição Investigativa

O que é comer bem?

A casa do aluno, ou seja, família.

As famílias perceberam o quanto é fundamental que as crianças e os adultos se alimentem bem, para ter uma vida mais prolongada. E o quanto é importante ter uma alimentação em família.

#### Definição do Tema

Alimentação Saudável. O que é comer bem?

#### Índice Inicial e Formativo

De acordo com a fala das famílias, as crianças e a os pais já tinha um pouco de conhecimento

sobre a alimentação saudável, Já tinham uma ideia de que as frutas, legumes e verduras trazem benefícios a saúde. Brincar, Participar, Conviver, Explorar, Expressar-se e Conhecer-se. De acordo as famílias, as crianças e a os pais já tinha um pouco de conhecimento sobre a alimentação saudável, Já tinham uma ideia de que as frutas, legumes e verduras trazem benefícios a saúde.

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

- Eu, O Outro E O Nós. -Corpo, Gesto e Movimentos. Traços, Sons, Cores E Formas: -Escuta, Fala, Pensamento E Imaginação. -Espaço, Tempos, Quantidades, Relações e Transformações.

Foi realizada pesquisa com a família e atividades impressas sobre a importância dos alimentos, como frutas, verduras e legumes. Foi enviadas atividades para identificar os tipos de frutas, verduras e legumes. Foi enviado no grupo de WhatsApp vídeos explicativo de como se ter uma boa alimentação saudável. Cooperação, Cidadania, Solidariedade, Empreendedorismo, Respeito à diversidade, Justiça, Diálogo Os valores estão sendo desenvolvidos junto com a comunidade escolar, onde todos tem o mesmo objetivo que é o desenvolvimento do ensino/ aprendizagem do aluno. alimentação saudável

#### Comunidade de Aprendizagem

A comunidade escolar tem participado afetivamente, e com muito empenho e dedicação.

#### Índice Final

As crianças se surpreenderam de como é saudável comer as frutas, legumes e verduras. No final do projeto as crianças receberam frutas como forma de agradecimentos por desempenharem no projeto. A atividade principal foi, cada aluno teve que tirar uma foto do seu almoço ou janta.

#### Mostra Pedagógica / Cooperativa

A amostra será on-line

#### FICHA TÉCNICA

##### ETAPA DE ENSINO

Educação infantil

##### TURMAS

Pré II

##### QUANTIDADE DE ALUNOS

100

##### EDUCADORES

Norenir Oliveira Leite Mamedes  
Luzinete Conceição da Silva  
Rosana Antonia Moreira  
Maria de Fatima Oliveira Henrique

##### ASSESSORIA PEDAGÓGICA

Cristiane Otília Colossi Bernhardt

##### DATA INICIAL

15/03/2021

##### DATA FINAL

-