



Manual de Atividades de

Educação Alimentar e Nutricional (EAN)



PREFEITURA DE
POÇOS DE CALDAS

Programa
Municipal de
Alimentação
Escolar (PROMAE)



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL-MG
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE POÇOS DE CALDAS - MINAS GERAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SME)
Programa Municipal de Alimentação Escolar - PROMAE

NUTRICIONISTAS DO PROMAE
BIANCA STANZIOLA BARBOSA
FERNANDA MILAGRE CARVALHO PINTO
JOSÉ VITOR ARANTES DE ANDRADE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS - UNIFAL-MG
GABRIELA MUNIZ DE SANTANA
ISABELLA JUNQUEIRA MERLI
LUIZ FELIPE DE PAIVA LOURENÇÃO

MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NA EDUCAÇÃO INFANTIL

**Poços de Caldas/MG
2022**

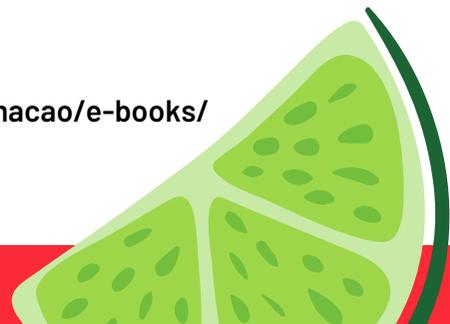
FICHA CATALOGRÁFICA

© 2022 Direito de reprodução do livro de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.
Título: Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na Educação Infantil



Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL–MG
Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas Gerais – Brasil.
CEP: 37.130-001

Reitor: Prof. Sandro Amadeu Cerveira
Vice-reitor: Prof. Alessandro Antônio Costa Pereira
Sistema de Bibliotecas da UNIFAL–MG / SIBI/UNIFAL–MG
Organizadores: Bianca Stanziola Barbosa; Fernanda Milagre Carvalho Pinto; José Vitor Arantes de Andrade; Gabriela Muniz de Santana; Isabella Junqueira Merli; Luiz Felipe de Paiva Lourenção.
Editoração: Editora Universidade Federal de Alfenas
Capa e contracapa: Isabella Junqueira Merli
Revisão Textual: Luiz Felipe de Paiva Lourenção
Ilustrações: Canva Imagens (2022)
Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/fontes-deinformacao/e-books/>



FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

M294 Manual de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na educação infantil / Organizadores: Bianca Stanziola Barbosa et al., -- Poços de Caldas– MG. Editora Universidade Federal de Alfenas, 2022.
74 f.: il. -

ISBN: 978-65-86489-60-6. (E-book)

Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/fontes-de-informacao/e-books/>

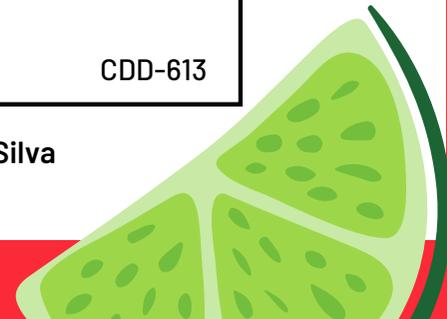
Formato do arquivo: .pdf Inclui Bibliografia.

Vários autores

1. Educação Infantil. 2. Alimentação Escolar. 3. Métodos Pedagógicos.
I. Bianca Stanziola Barbosa, et al., (org.). III. Título.

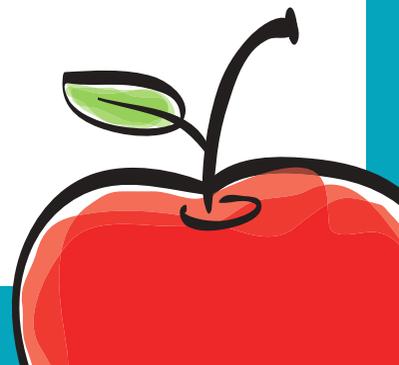
CDD-613

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	6
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM INTERFACE COM A SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO.....	8
SOBRE O PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PROMAE).....	9
CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARTICIPANTES.....	11
A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL JUNTO AO PNAE	15
DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.....	18
LÚDICO E MATERIAIS DE APOIO.....	19
ATIVIDADES PROPOSTAS	20
REFERÊNCIAS.....	72



APRESENTAÇÃO

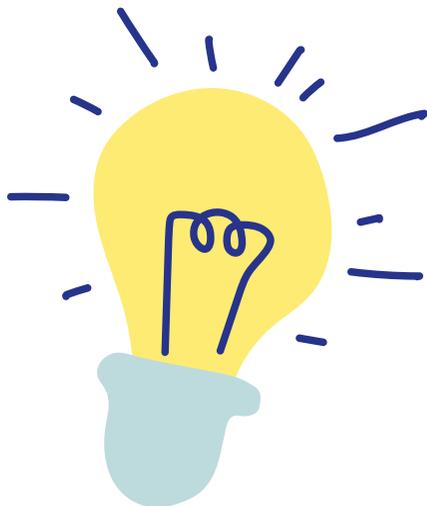
Este e-book é resultado de um trabalho conjunto entre as alunas do curso de graduação em Nutrição e professor e orientador de Estágio em Nutrição Social da Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG e os nutricionistas do Programa Municipal de Alimentação Escolar – PROMAE, do Município de Poços de Caldas-MG. O PROMAE, em consonância ao Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, tem por objetivo atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em ambiente escolar, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como fornecer a formação de hábitos saudáveis. Assim, juntamente com os Centro de Educação Infantil (CEIs) do município de Poços de Caldas, foi realizado um resgate das principais atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas com alunos do Berçário ao Jardim II (até 5 anos). Este e-book apresenta estas atividades de forma detalhada e organizada a fim de servir como um material didático de apoio em EAN para outros locais que atendam à Educação Infantil.



APRESENTAÇÃO

Embasado na Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020, as ações de EAN devem seguir os seguintes princípios no processo de ensino e aprendizagem das ações:

- I - sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- II - abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade;
- III - valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- IV - a comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- V - a promoção do autocuidado e da autonomia;
- VI - a educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- VII - a diversidade nos cenários de prática;
- VIII - intersetorialidade;
- IX - planejamento, avaliação e monitoramento das ações.



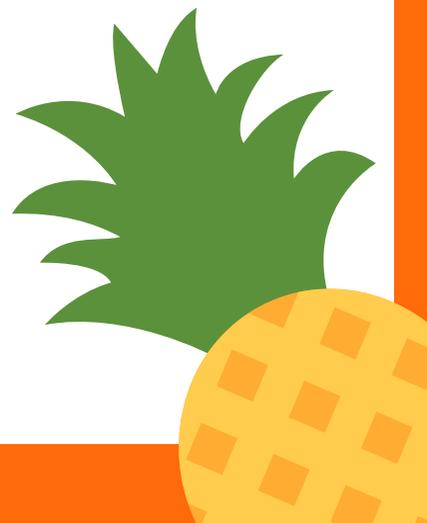
Alimentação Escolar em interface com a Secretária Municipal de Educação

A Prefeitura Municipal de Poços de Caldas, Secretaria Municipal de Educação fornece aos Centros de Educação Infantil a alimentação escolar através do PROMAE (Programa Municipal de Alimentação Escolar).

Uma alimentação rica em nutrientes, saudável, com cardápio diferenciado, acompanhado por nutricionistas, que fiscalizam e orientam desde a chegada dos alimentos, verificando sua qualidade, sua distribuição até o preparo das refeições.

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Maria Helena Braga

Endereço: Rua Prefeito Chagas, 464 - Centro
Horário de funcionamento: 8h às 18h
Telefone: (35) 3697-2248
E-mail: educacao@pocosdecaldas.mg.gov.br
Poços de Caldas - MG

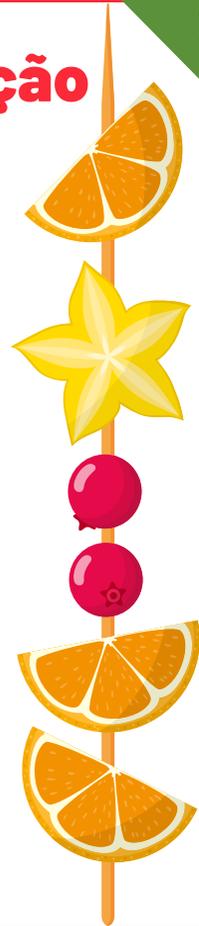


Sobre o Programa Municipal de Alimentação Escolar (PROMAE) de Poços de Caldas-MG

A Alimentação Escolar faz parte da base para o processo de aprendizagem. Ela contempla nutrientes importantes que possibilitarão o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, favorecendo a aprendizagem e o melhor rendimento escolar.

A Alimentação Escolar contribui em sua totalidade para a formação de bons hábitos alimentares dos alunos que refletirão diretamente na sua saúde e qualidade de vida.

O PROMAE - Programa Municipal de Alimentação Escolar é o setor onde recebe, armazena, distribui e fiscaliza os alimentos para todos os Centros de Educação Infantil Municipais, além de 1 Escola de Ensino Especial e Unidades Conveniadas, atendendo em média mais de 7 mil alunos por dia. Além disso, o setor fiscaliza o serviço terceirizado da alimentação escolar das escolas municipais, no qual atende mais de 10 mil alunos por dia. Possui profissionais que desenvolvem a parte administrativa e de entrega, como os motoristas e auxiliares de serviços públicos e uma auxiliar de serviços gerais, todos sendo orientados pela chefe do setor.



O setor conta também com 3 profissionais nutricionistas concursados que são responsáveis pelo desenvolvimento, participação e execução de inúmeras atividades como por exemplo: processos de licitação dos alimentos e chamada pública para alimentos da agricultura familiar e orgânicos, recebimentos de todos os gêneros alimentícios, elaboração dos cardápios, visitas técnicas tanto nos Centros de Educação Infantil quanto nas escolas, realização de testes com os alimentos, reuniões individualizadas com coordenação/direção da unidade e os responsáveis pelo aluno para tratar de problemas relacionados à alimentação e encaminhamento para o PSF, desenvolvimento de receitas, diversas capacitações para merendeiras, professores e coordenadores, palestras e demais atividades nas unidades escolares sobre Educação Nutricional.

NUTRICIONISTAS

Bianca Stanziola Barbosa
Fernanda Milagre Carvalho Pinto
José Vitor Arantes de Andrade

CHEFE DO PROMAE

Neide Beatriz Lellis Barbosa



CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARTICIPANTES

CEI MUNICIPAL ACALANTO
DR MARTINHO DE FREITAS MOURAO
Coordenação: Vera Lúcia Ferreira

CEI MUNICIPAL ACALANTO - ANEXO
Coordenação: Vera Lúcia Ferreira

CEI MUNICIPAL ANGELINA LEANDRO EIRAS
Coordenação: Tânia Gonçalves de Paula

CEI MUNICIPAL AQUARELA
Coordenação: Kátia de Oliveira Dias

CEI MUNICIPAL ARCO-IRIS
Coordenação: Jerusa Alves Silva Martins

CEI MUNICIPAL AURELIANO MIRANDA DE CARVALHO
Coordenação: Elizabetth Gomes Fortunato

CEI MUNICIPAL BEIJA-FLOR
Coordenação: Mônica Regina P. Tesche

CEI MUNICIPAL BEM-TE-VI
Coordenação: Suzel Barbosa Della Torre

CEI MUNICIPAL CAIC PROFESSOR ARINO FERREIRA
PINTO
Coordenação: Loretta Vieira

CEI MUNICIPAL CAMINHO DA LUZ
Coordenação: Maria Beatriz Prezia Moura

CEI MUNICIPAL CARROSSEL
Coordenação: Lucimara Schuertz Avelar

CEI MUNICIPAL CASCATINHA
Coordenação: Ana Clara Nono

CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARTICIPANTES

CEI MUNICIPAL CATAVENTO PROFESSORA ELIZABETH
DE OLIVEIRA

Coordenação: Nádia Cristina Fernandes Passos

CEI MUNICIPAL CONCEIÇÃO APARECIDA MIGUEL

Coordenação: Maria Ligia Moreira de F. Podestá

CEI MUNICIPAL DONA MARIINHA

Coordenação: Cleusa Carvalho da Cruz Polla

CEI MUNICIPAL LAPIS DE COR

Coordenação: Giovana Andrea Paculli

CEI MUNICIPAL MANOEL ALFAYA

Coordenação: Alessandra Jeanadir do P. Neaime

CEI MUNICIPAL MARIA DO ROSARIO BASTOS I

Coordenação: Berenice Rossi Silva

CEI MUNICIPAL MARIA DO ROSARIO BASTOS I – ANEXO

Coordenação: Nanci de Moraes

CEI MUNICIPAL MILTON FERREIRA COSTA

Coordenação: Maria Vanderlete da C. T. Lima

CEI MUNICIPAL PADRE DANIEL PATRICK MEEHAN

Coordenação: Miriam Lúcia de Carvalho

CEI MUNICIPAL PARQUE DAS NAÇÕES

Coordenação: Rita de Cássia S. Canabrava

CEI MUNICIPAL PINGO DE GENTE – TIA CELIA e ANEXO

Coordenação: Aparecida da Fonseca Camilo

CEI MUNICIPAL PROFESSOR JUEMIL LORENZOTTI

Coordenação: Márcia de Morais Diniz

CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARTICIPANTES

CEI MUNICIPAL PROFESSOR MILLO CARLI MANTOVANI
Coordenação: Eliane Maria Victor

CEI MUNICIPAL PROFESSOR PAULO RODRIGUES ROSA
Coordenação: Antônio Tadeu M. de Andrade

CEI MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO MARTINS
Coordenação: Maria Goreti de P. Massaro

CEI MUNICIPAL PROFESSORA ANESIA CAMARGO DE ANDRADE
Coordenação: Fábio Cagnani

CEI MUNICIPAL PROFESSORA CAROLA MONTEIRO
Coordenação: Grace Perilo Baruffladi

CEI MUNICIPAL PROFESSORA JULIETA MARTINS BRIGAGAO
Coordenação: Célia Ramos

CEI MUNICIPAL PROFESSORA MARIA APARECIDA FIGUEIREDO
Coordenação: Marisa Dias Zenun

CEI MUNICIPAL PROFESSORA MARIA CLÁUDIA PREZIA
MACHADO
Coordenação: Gleicy Luz

CEI MUNICIPAL PROFESSORA MARIA DE LOURDES
SANTOS
Coordenação: Telma Alle Amado

CEI MUNICIPAL PROFESSORA MARIA JOSE BRANDAO
RISOLA
Coordenação: Débora Cristina de Almeida Moraes

CEI MUNICIPAL PROFESSORA ORCY BENTO GONÇALVES
CARDOSO
Coordenação: Maria de Lourdes C. Pereira

CEI MUNICIPAL PROFESSORA TEREZA MARIA VALQUES
Coordenação: Betânia Vieira Custódio

CEI MUNICIPAL ROTARY CLUB
Coordenação: Maristela Oliveira e Silva de Castro Souza

CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL PARTICIPANTES

CEI MUNICIPAL SANTA RITA
Coordenação: Silvana Slompo de Souza

CEI MUNICIPAL SANTA TEREZINHA
Coordenação: Lília Aracy dos Santos Reis

CEI MUNICIPAL SANTO ANDRÉ
Coordenação: Maria Stela Pereira David

CEI MUNICIPAL SÃO FRANCISCO
Coordenação: Maria de Fátima Menezes

CEI MUNICIPAL SÃO JOSÉ
Coordenação: Maura Aparecida P. de Oliveira

CEI DO CHARQUE
Coordenação: Maria Aparecida Duarte

CRECHE DONA PALMIRA E MORELLO MENCARINI
Coordenação: Ceila de Oliveira Reis

CEI MUNICIPAL SONIA MARIA SARAIVA
Coordenação: Adriana Eiras Testi de Moraes

CEI MUNICIPAL VILAS UNIDAS
Coordenação: Marcia Silva Silvino

CEI MUNICIPAL SÃO PAULO
Coordenação: Luciana de Oliveira

CRECHE DOM BOSCO
Coordenação: Rita Aparecida Domingues

ESCOLA MUNICIPAL TARSO DE COIMBRA
Coordenação: Fabiana Scassiotti Solia

LAR DE IRMÃ CATARINA
Coordenação: Mislaine Ferreira De Vilhena

A Educação Alimentar e Nutricional junto ao PNAE

A alimentação e nutrição são considerados requisitos básicos para a promoção da saúde, desempenhando papel decisivo no crescimento e desenvolvimento humano, principalmente da criança em idade escolar, e ainda, devem ser alvo das Políticas Públicas, especialmente voltadas à alimentação saudável no ambiente escolar (ALVES; CUNHA, 2020).

Durante a infância, fase que as interações entre a criança e a família, a escola e outras relações sociais, assim como a influência da mídia e da publicidade de alimentos fazem parte do convívio da criança, as práticas alimentares realizadas durante estas relações irão influenciar substancialmente as escolhas e as preferências alimentares, que por sua vez, irão refletir na saúde da criança e na formação e manutenção de hábitos alimentares, podendo perpetuar até a fase adulta (CERVATO-MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016; PIASETZKI; BOFF, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), definida como uma prática contínua e permanente direcionada ao agir autônomo e voluntário, tem como objetivo essencial proporcionar hábitos alimentares saudáveis (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). Por isso, esta é uma estratégia que deve ser incorporada desde a infância.

O intuito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é a formação de hábitos alimentares saudáveis por alunos, por meio de EAN (BRASIL, 2009). Para fortalecer o vínculo positivo entre a saúde e a educação, propõem-se que a escola aborde a EAN como um tema transversal, devendo ser planejadas em articulação com a direção e coordenação pedagógica das escolas de forma transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional (BRASIL, 2020).

A Educação Alimentar e Nutricional junto ao PNAE

A aplicação de atividades lúdicas é importante por promover a socialização entre os alunos em sala de aula, possibilitando que as crianças explorem a realidade e a fantasia e que consolida a aprendizagem interagindo consigo e com o outro (SILVA et al., 2015).

O lúdico deve ser trabalhado no dia-a-dia a fim de auxiliar os professores na educação. Além das disciplinas normais, a educação nutricional deve ser abordada com maior frequência em sala de aula, visando à formação de hábitos adequados e prevenir doenças relacionadas com a alimentação que possam surgir (SOUZA, TEIXEIRA, 2020).

Anualmente, a EAN é desenvolvida no município de Poços de Caldas - MG sempre com o objetivo de formação de bons hábitos alimentares dos alunos.

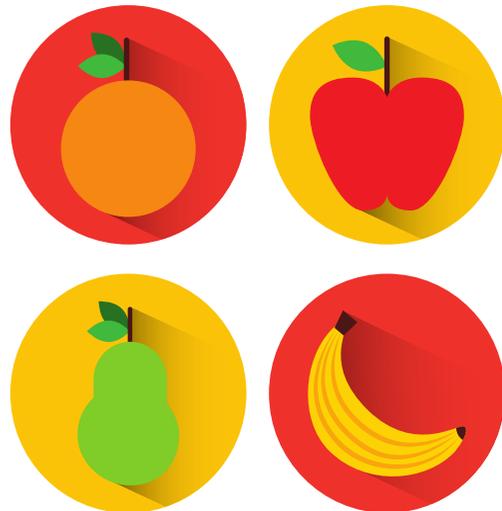
No período da pandemia, com a necessidade das aulas no sistema remoto, viu-se a possibilidade do desenvolvimento desta capacitação para os coordenadores e demais servidores representando cada unidade escolar participante.



A Educação Alimentar e Nutricional junto ao PNAE

Com o retorno das aulas na modalidade híbrida, as atividades de EAN podem ser desenvolvidas de maneira remota e/ou presencial, com os devidos cuidados exigidos pela pandemia.

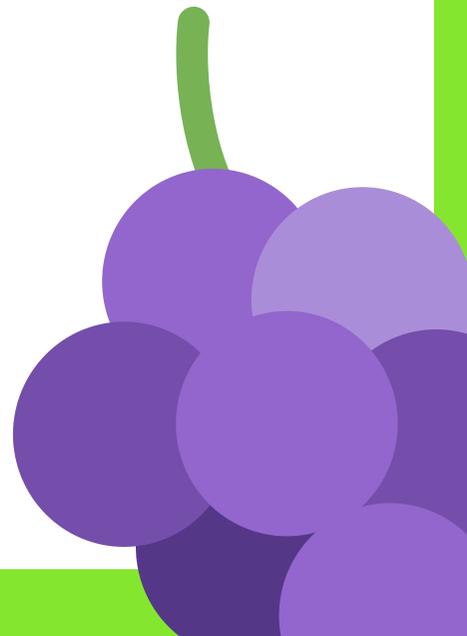
Pensando nisso que esse trabalho tem como objetivo fazer um levantamento de materiais e ações de EAN que auxiliem os profissionais da educação e da saúde. As atividades, desenvolvidas com os alunos matriculados nos Centros Educacionais Municipais atendidos pelo Programa Municipal de Alimentação Escolar em Poços de Caldas-MG, servem como instrumento pedagógico para criar um espaço de desenvolvimento e aprendizado para uma alimentação adequada e saudável, de modo que a criança seja a própria protagonista na mudança de hábitos, de acordo com os princípios da Base Nacional Comum Curricular na Educação Infantil (BNCC).



Desenvolvimento das atividades

A elaboração deste trabalho foi dividida em dois momentos, que contaram com a participação dos três nutricionistas técnicos responsáveis pelo Programa Municipal de Alimentação Escolar (PROMAE) e todos os Centros de Educação Infantil Municipais (CEIs) assistidos pelo Programa. Cada CEI foi representado por duas ou três professoras e os coordenadores, que participaram da ação:

- No primeiro momento foi realizada uma apresentação virtual pelos nutricionistas sobre a importância da educação nutricional no ambiente escolar. Foi abordado o aumento da obesidade infantil, as ações na infância para influenciar os bons hábitos e uma alimentação saudável, além de exemplos diversificados de práticas de educação nutricional online e presencial;
- Após apresentação, cada CEI teve a tarefa de elaborar duas atividades de EAN que desenvolvem ou que desenvolverão na unidade. Esses trabalhos foram apresentados no segundo momento. Foram realizados cinco encontros virtuais para apresentação dessas atividades e dinâmicas, com trocas de ideias e sugestões. Todas as atividades foram encaminhadas ao PROMAE.



Lúdico e Materiais de Apoio

O lúdico é um método que estimula a criança a interagir com o meio. A brincadeira faz com que a criança descubra a si própria, vivendo a realidade, e buscando gerar seu potencial criativo.

Segundo o manual “Equipamentos e Materiais didáticos” do Ministério da Educação, seguem os principais recursos utilizados na educação brasileira:

- Álbum seriado;
- Histórias;
- Retroprojetores;
- Cartazes;
- Quadrinhos;
- Televisão;
- Computadores;
- Ilustrações;
- Textos;
- Data show;
- Jornais;
- Transparências;
- Desenhos;
- Letreiros;
- Videocassetes;
- Diorama;
- Livros;
- Varal didático;
- Discos;
- Mapas;
- Slides;
- DVDs;
- Maquetes;
- Revistas;
- Filmes;
- Murais;
- Aparelho de DVD;
- Folders;
- Modelos;
- Mimeógrafo;
- Gráficos;
- Quadro de giz;
- Réalias.



FONTE: Maria Rosângela Mello - CRTE - Telêmaco Borba Apud Ministério da educação, 2009.

Atualmente existe uma grande quantidade de modelos de intervenção nutricional dentro das escolas, vários recursos são utilizados, como jogos, vídeos, cartilhas, atividades experimentais e aulas teóricas (CUNHA et al., 2015).

A seguir, encontra-se uma coletânea de atividades lúdicas práticas a serem desenvolvidas em crianças de até cinco anos. As atividades foram propostas nos encontros online com as coordenadoras e professoras dos Centros Educacionais Municipais de Poços de Caldas – MG.

Atividades propostas para realização de Educação Nutricional e Alimentar (EAN) em escolas com alunos do Berçário I ao Jardim II



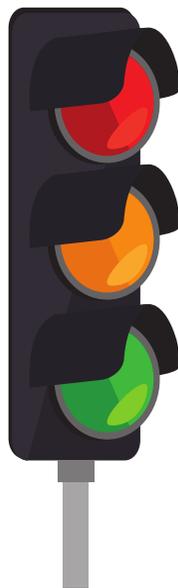
ATIVIDADE: Semáforo dos Alimentos

Atividade pensada em dois momentos, num primeiro momento associar as cores do semáforo com os alimentos, sempre explicando que assim como no semáforo de trânsito, existem alimentos que podemos comer livremente (sinal verde), alimentos que devemos ter atenção (sinal amarelo) e alimentos que devemos evitar (sinal vermelho). Ao mostrar algumas figuras de alimentos, os alunos são convidados a indicar qual cor do semáforo deve ser "acesa" para eles. De forma lúdica, os alunos conseguirão discernir entre alimentos que são prejudiciais ao corpo e os que ajudam o corpo a se desenvolver.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Explicar e familiarizar as crianças com todos os tipos de alimentos, os benéficos, os que devemos ter atenção e os que devemos evitar, bem como reconhecer e identificar os alimentos.

Materiais de apoio necessários: Cartolinas, figuras de alimentos, revistas, imagens de alimentos, papel vermelho, amarelo e verde, tesoura e cola.



Alimentos que **NÃO** são saudáveis e devem ser evitados!

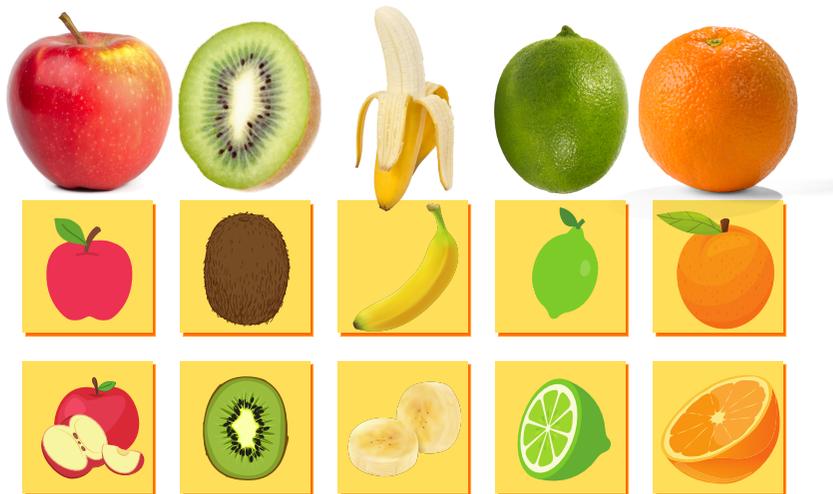
Alimentos saudáveis em pequenas porções, mas que fazem mal a saúde quando são consumidos em grande quantidade

Alimentos saudáveis bons para o funcionamento do nosso corpo, pensamentos e emoções



ATIVIDADE: Trabalho das Frutas

Atividade que tem por objetivo trabalhar o reconhecimento e identificação das frutas, onde são usadas figuras de diferentes frutas para que os alunos realizem uma “justaposição” das mesmas, identificando as características de cada fruta.



Público alvo: Maternal I ao Jardim II (3 a 5 anos)
Objetivos da atividade: Reconhecer e identificar os tipos de frutas; trabalhar os 5 sentidos dos alunos.

Materiais de apoio necessários: Diferentes frutas e imagens de diferentes frutas, cortadas e inteiras.



ATIVIDADE: Feirinha

Pedir para cada aluno levar uma fruta ou legume que for possível, ou verificar a possibilidade da escola fornecer. É importante um primeiro momento com as crianças para uma roda de conversa, com auxílio de imagens e slides, que ressaltam os benefícios de uma alimentação saudável, para isso pode-se usar uma música ou história, como a que demos exemplo neste presente trabalho. Após o primeiro momento, pedir para que os alunos coloquem somente os alimentos saudáveis no balde ou cesta, com o objetivo de fazer caber os alimentos dentro do recipiente.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular o consumo de alimentos saudáveis, trabalhar os sentidos e familiarizar as crianças com os diferentes tipos de alimentos ainda crus.

Materiais de apoio necessários: Diferentes frutas, legumes e verduras que forem possíveis de adquirir, um balde ou cestinha, canetinhas e cartolina.



ATIVIDADE: História da “Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom”

Leitura do livro ou exposição do vídeo disponível no site e aplicativo *YouTube*: Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom - Projeto para trabalhar alimentação saudável.

Após a atividade é pedido para que as crianças desenhem na cesta da Chapeuzinho os alimentos que o Lobo ensinou para a Chapeuzinho Vermelho.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Proporcionar às crianças o acesso ao mundo adulto, por meio do encanto e do envolvimento que lhes permite interagir, compreender e se apropriar dos conhecimentos construídos, vivenciá-los e ressignificá-los, colocando em prática e transportando-os para suas vivências. Trabalhar a importância de uma alimentação sadia equilibrada e diversificada.

Materiais de apoio necessários: Livro ou vídeo da história do “Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom”, lápis de escrever e de colorir, imagens de frutas.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Teatro dos Alimentos

Contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas com desenhos dos personagens para que as crianças os pintem. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar. Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem na próprio Centro de Educação Infantil.

O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Personagens (frutas em E.V.A.) de fantoches, folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas, massa de modelar.



ATIVIDADE: Brincando com os Alimentos

Distribuir um prato descartável e guardanapo para cada criança. Com as frutas e verduras previamente cortadas e/ou amassadas, convidar as crianças a interagir com os alimentos disponíveis e montar carinhas divertidas. Ao final, oferecer os alimentos às crianças para que experimentem. A proposta é as crianças interagirem com os alimentos, e permitir que conheçam a consistência e sabor de cada alimento, usando os sentidos visão, paladar e tato, pois a alimentação nessa fase está relacionada à interação social e cognitiva, além de auxiliar no desenvolvimento de sua coordenação motora.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (até 5 anos)

Objetivos da atividade: Promover interação com alimentos saudáveis por meio de montagens divertidas e estimular o desenvolvimento dos sentidos do corpo.

Materiais de apoio necessários: Alimentos diversos como, frutas em diferentes cortes, tamanhos e cores, verduras cozidas, pratos descartáveis, guardanapos.



ATIVIDADE: A Cesta da Dona Maricota

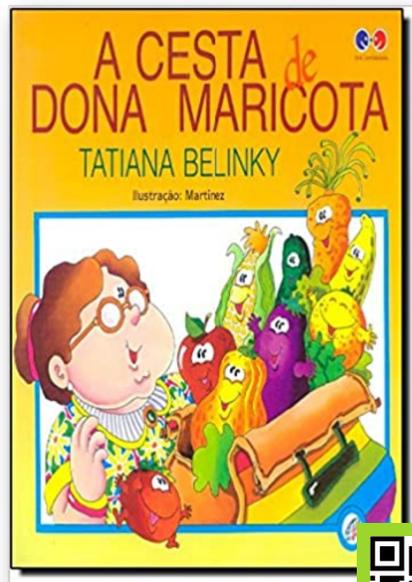
Realizar a leitura do livro - "A cesta de Dona Maricota" usando uma cesta decorada com uma senhora feita com E.V.A. e frutas, verduras e legumes feitos com E.V.A..

Convidar as crianças a confeccionar a cesta de Dona Maricota usando pratos de papel e desenhos de frutas, verduras e legumes.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Incentivar os bons hábitos alimentares; identificar as preferências alimentares dos alunos; conhecer a necessidade da higienização dos alimentos e das mãos e ainda explicar sobre a importância de uma alimentação balanceada.

Materiais de apoio necessários: Livro da Dona Maricota, figuras e imagens de alimentos saudáveis, cesta, E.V.A., tesoura e cola.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

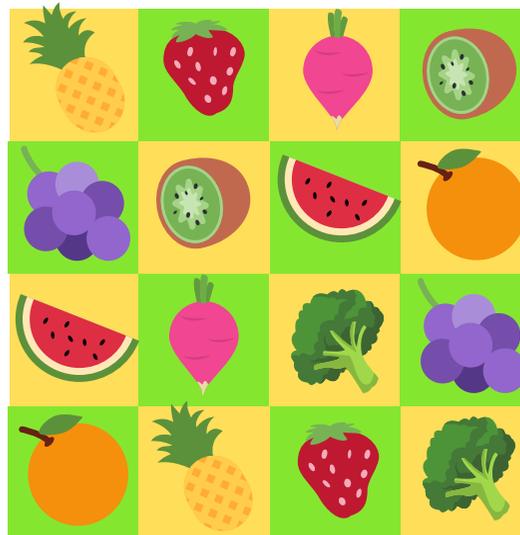
ATIVIDADE: Brincando com os Alimentos

Iniciar fazendo uma roda de conversa, e com auxílio de imagens, slides ou vídeos, explicar e conversar a respeito dos alimentos saudáveis. Após a roda, entregar um jogo, intitulado “Jogo da memória dos Alimentos” onde as crianças no primeiro momento terão que colorir os alimentos e após pintar terão que identificar os pares referentes aos alimentos saudáveis.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Explorar as texturas, sabores, cheiros dos alimentos, estimular o reconhecimento e identificação dos alimentos saudáveis bem como incitar hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Figuras e imagens de alimentos saudáveis, jogo da memória para colorir, lápis de cor, tesoura sem ponta.



ATIVIDADE: Conhecendo a nossa barriguinha

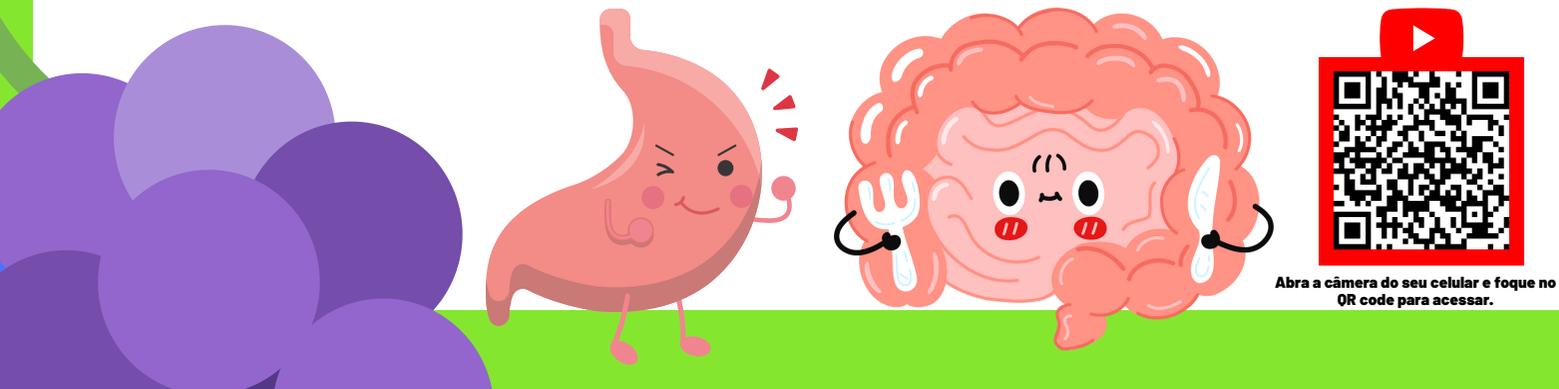
Exibição ou leitura do livro: *Próxima Parada Estação Barriga*, escrito por Anna Russelmann, disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: Próxima Parada Estação Barriga*.

Concluir com uma roda de conversa dando a oportunidade de cada criança falar o que aprendeu de novo ou alguma experiência empírica.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Reforçar a importância de uma boa mastigação e de uma refeição equilibrada em quantidade, qualidade e harmoniosa, bem como estimular hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Vídeo ou livro da Anna Russelmann, aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, imagens e figuras de alimentos saudáveis.



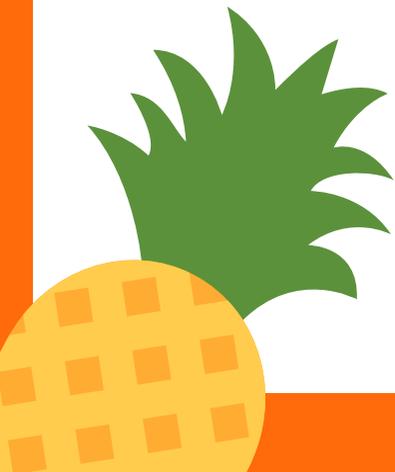
ATIVIDADE: Brincadeira Cantada

Atividade pensada para trabalhar o conhecimento sobre o corpo e a alimentação saudável usando a música "Palavra Cantada - Sopa", disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube: Comida Brasileira*. Os alunos poderão bater palma e interagir conforme a letra da música.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular o reconhecimento sobre alimentos, principalmente os comuns brasileiros, também a interação entre as crianças, bem como os sentidos.

Materiais de apoio necessários: Televisão ou som para tocar a música "Sopa".



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Cantando e Aprendendo com a Ana

“Ana e as Frutas” é um misto de história e música, onde os alunos participam da música, completando o nome da personagem, Ana. Disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as Frutas.

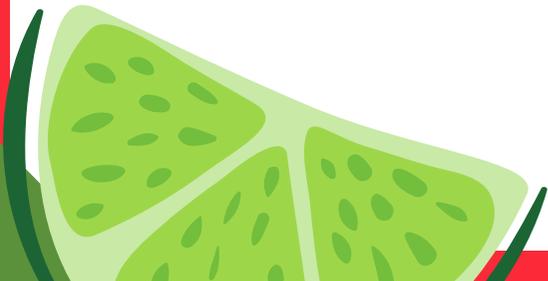
Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Estimular a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV com acesso à internet para reprodução da música, pode-se ter auxílio de figuras e imagens caso não seja possível o uso da tv.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Alimentação Saudável

No primeiro momento, com auxílio de imagens e/ou figuras e vídeos, reforçar a importância de uma alimentação saudável e os perigos de uma alimentação rica em produtos industrializados. Elaborar um pequeno mural com uma “carinha feliz” para os alimentos saudáveis e uma “carinha triste” para os alimentos industrializados, fazendo uma breve introdução sobre o que são esses produtos e que não devemos consumi-los com frequência. Após essa roda de conversa, convidar os alunos para recortar imagens e figuras em revistas e livros que sejam alimentos saudáveis e alimentos industrializados. Quando recortados, pedir para cada aluno colocar um alimento na “carinha feliz” que condiz com alimento saudável e um alimento industrializado na sua respectiva “carinha triste”.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Familiarizar as crianças com todos os tipos de alimentos, os naturais e os industrializados. Estimular os sentidos como visão e tato, bem como hábitos alimentares mais saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Cartolinas, Imagens e figuras de alimentos, revistas para recortes, tesoura sem ponta, lápis de colorir, canetinhas, cola.



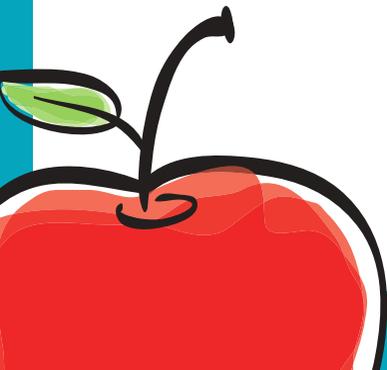
ATIVIDADE: Brincadeiras Cantadas

Exibição da música e vídeo disponível sem custos no site e aplicativo *YouTube*: Música: Nhoc, nhoc, nhoc - Cantinho da Criança. Após a exibição, pedir para que as crianças contem suas experiências com alimentos. Pedir para os pais mandarem uma foto da criança com sua fruta predileta (ou aquela à qual tem acesso). Montar um mural em sala de aula com essas fotos.

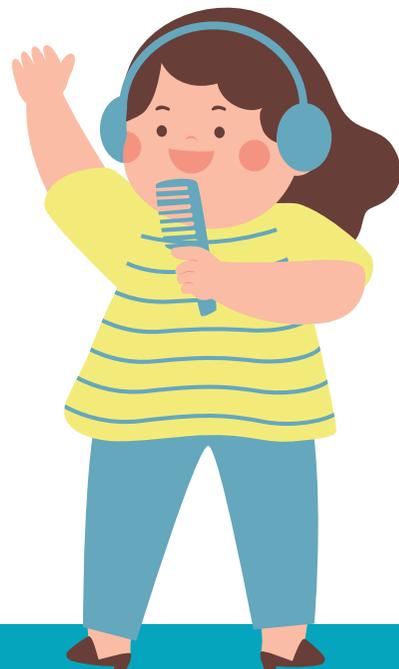
Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares bem como motivar o interesse das crianças pelos alimentos.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de TV ou som para reprodução da música, imagens e figuras de alimentos.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Salada de Frutas da Dona Maricota

No primeiro momento exibir o vídeo ou música da Dona Maricota disponível no site ou aplicativo *YouTube*: História: A cesta de Dona Maricota (Tatiana Belinky).

Após a exibição do vídeo ou música, pedir para que as crianças ajudem na confecção da “salada de frutas da Dona Maricota” e participem da montagem da cesta da Dona Maricota, com todas as frutas que foram citadas na história, o resultado será uma incrível cesta colorida.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, estimular a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos, estimular os sentidos.

Materiais de apoio necessários: E.V.A.s coloridos, tesoura sem ponta, canetinhas coloridas, cola, cesta ou balde o qual tenham acesso, vídeo ou livro da Dona Maricota.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: O Tomate e o Caqui

Exibição do vídeo ou música disponível sem custo no site ou aplicativo *YouTube*: Grupo Triii - O Tomate e o Caqui. Após a exibição pedir para que as crianças participem da brincadeira cantada, e façam um desenho do tomate e do caqui.

Público alvo: Berçário I ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Trabalhar o reconhecimento dos diferentes tipos de alimentos, estimular a aceitação de hábitos alimentares saudáveis, bem como a motivação do interesse das crianças pelos alimentos.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV para exibição da música, papel A4 para desenhos, lápis de cor e/ou canetinha colorida.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Quem Abre o Bocão?

Exibição da história “Quem abre o bocão” disponível sem custo no site ou aplicativo do YouTube: Alimentação Saudável - História: Quem abre o bocão?

Após a exibição da história, estimular uma roda de conversa onde as crianças compartilhem seus legumes e frutas preferidos. Pedir para que as crianças tragam de casa uma foto com esse alimento, e se a criança não tiver acesso ao alimento em si, tirar uma foto com uma imagem ou figura que represente esse alimento.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Apresentar os alimentos de uma forma leve, divertida e lúdica, gerando interesse das crianças pelos alimentos saudáveis, além de trabalhar os sentidos por meio de gestos e interações.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou TV para exibição da música, imagens e figuras de alimentos saudáveis para a roda de conversa.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: Jogo da Memória das Frutas

Iniciar uma roda de conversa com auxílio de imagens e figuras, incitando o conhecimento das crianças pelas frutas. Esta atividade pode ser aplicada após a realização de outra atividade que use vídeos, como por exemplo “Ana e as Frutas” que se encontra neste mesmo documento.

Pedir para que as crianças participem do processo de confecção do jogo da memória, onde podem colorir o jogo usando diferentes formas, e após pronto, realizar então o jogo com as crianças. Na internet existem diversos moldes diferentes de jogos da memória com frutas para impressão. Na sequência se encontra apenas um exemplo.

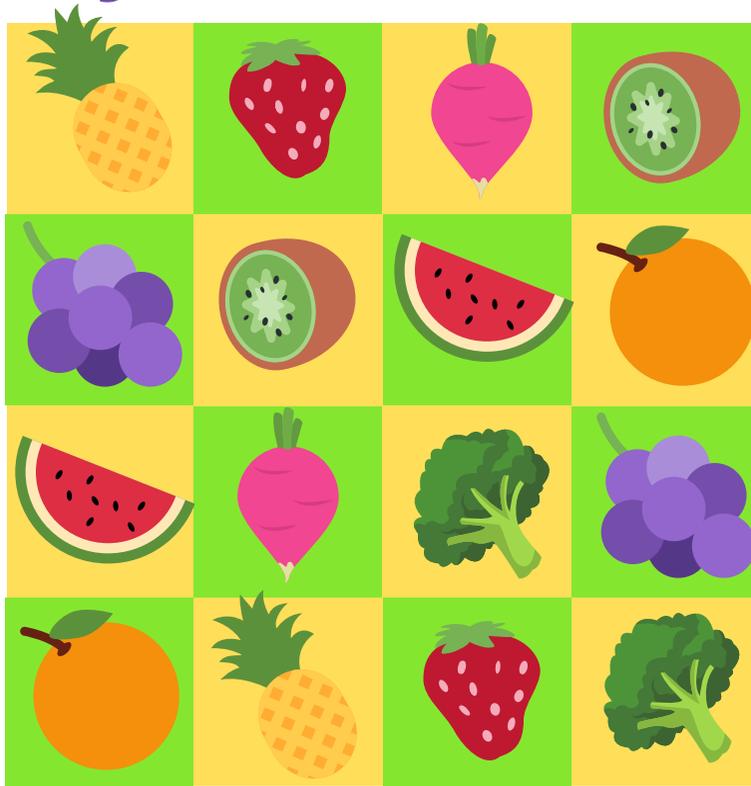
Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Trabalhar a identificação e reconhecimento dos diferentes tipos de frutas, estimular a interação entre as crianças bem como hábitos alimentares saudáveis. Trabalhar e estimular a memória das crianças.

Materiais de apoio necessários: Figuras e imagens ou até mesmo a exibição da história disponível sem custo no site e aplicativo YouTube: História: Ana e as Frutas. Papel A4, lápis de cor e/ou canetinhas, tesoura sem ponta e cola.



ATIVIDADE: Jogo da Memória das frutas



ATIVIDADE: Coralina, a Cobra Colorida

Em primeiro momento realizar a exibição do vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: Coralina em: A Importância das Frutas.

Além da exibição do vídeo reforçar com as crianças a importância de um prato colorido e saudável. Pedir para os alunos participarem da “montagem dos pratos”, onde cada criança receberá uma folha de papel A4 com um desenho de um prato em branco. Orientar as crianças a desenhar o que seria um prato saudável para eles. O resultado será pratos coloridos.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (1 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, motivar a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos, principalmente alimentos coloridos e saudáveis bem como estimular os sentidos das crianças, trabalhando a coordenação e imaginação.

Materiais de apoio necessários: Televisão ou computador para exibição do vídeo, folhas de papel A4 com desenhos de pratos, disponível sem custo na internet, lápis de cor, canetinhas, giz de cera.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: De Onde Vêm as Frutas?

Em primeiro momento, iniciar a atividade abrindo uma roda de conversa, perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável e hábitos saudáveis. Após o momento de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo YouTube: “De onde vêm as frutas? Dodó e Tatá” que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores. Pedir para cada criança desenhar em papel A4 sua fruta preferida.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as árvores de frutas. Estimular a interação entre as crianças e hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, folhas de papel A4, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.



Dodó
&
Tatá

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



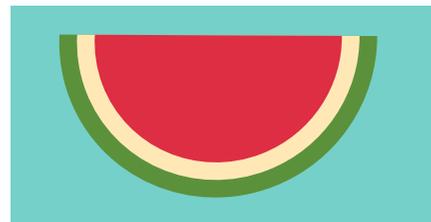
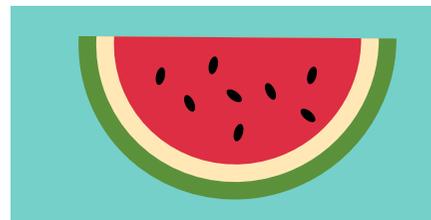
ATIVIDADE: 7 erros da Alimentação Saudável

Iniciar a atividade com uma roda de conversa reforçando a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos disponíveis nesse material para introduzir o assunto. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares das crianças, sua fruta preferida, qual está mais acostumada a consumir. Após a roda de conversa, entregar aos alunos uma folha A4 com um "Jogo dos Sete Erros das Frutas" disponível sem custo na internet. Um exemplo do jogo se encontra abaixo.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as frutas. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Se o educador optar por exibir uma das histórias e vídeos, as atividades propostas como introdução se encontram nesse mesmo documento. Folha de papel A4 com "Jogo dos 7 erros", lápis e caneta para execução do jogo.



ATIVIDADE: Atividade do Ovo

Iniciar a atividade perguntando para as crianças se elas sabem de onde vem o ovo, conversando com elas a respeito dos benefícios de comer ovos frequentemente. Após introdução do assunto e roda de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: De Onde Vem o Ovo? #Episódio 13. Após a exibição, entregar para as crianças uma folha A4 com desenho de um ovo para cada criança colorir conforme sua imaginação.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Criar atitudes positivas nas crianças frente aos alimentos, estimular a aceitação de novos hábitos alimentares, motivar a curiosidade e o interesse das crianças pela origem dos alimentos, bem como estimular os sentidos das crianças, trabalhando a coordenação e imaginação.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão para exibição do vídeo, folhas A4 com impressão de ovo para colorir, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Jogo da Memória das Frutas

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos disponíveis nesse material para introduzir o assunto. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares das crianças, sua fruta preferida, qual está mais acostumada a consumir.

Entregar a atividade em folha A4 para as crianças colorir a imagem das frutas com suas respectivas cores. Após a finalização da pintura, cortar as imagens em cima do traço pontilhado e começar o jogo. Cada criança tem direito a uma tentativa, se acertar, continua o jogo, se errar, passa a vez para a próxima criança. Ao fim da atividade cada criança terá um jogo da memória da alimentação saudável para levar para casa.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e. Familiarizar as crianças com as frutas e suas características. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Se o educador optar por exibir uma das histórias e vídeos, as atividades propostas como introdução se encontram nesse mesmo documento. Folha de papel A4 com “Jogo da Memória”, tesoura sem ponta, lápis e caneta para execução do jogo.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

Introduza o tema com a turma e pergunte aos alunos qual é a comida preferida deles. Dê oportunidade para todos falarem. Depois, pergunte por que temos que comer e direcione as respostas até chegar em nutrientes para o corpo. Mostre diferentes imagens de alimentos para os alunos como saladas, verduras e legumes, carnes, macarrão, arroz e feijão, hambúrguer, milk-shake, água, refrigerante e etc., escolha alimentos saudáveis e não saudáveis. Explique aos alunos que os alimentos nos fornecem energia para realizarmos nossas atividades. Mostre novamente os alimentos e separe em uma lista os que são considerados saudáveis e os não-saudáveis.

Apresentar a pirâmide alimentar para a turma, peça para que os alunos tentem decifrar como ela funciona. Explique a pirâmide alimentar, mostre que ela é um gráfico que representa cada grupo alimentar em seu lugar, além de mostrar que alguns grupos de alimentos devem ser menos consumidos que outros para que a alimentação se mantenha saudável e equilibrada. Mostre os grupos um por um, frisando que os alimentos que estão na base devem estar na maior parte da alimentação diária e os do topo em menor quantidade.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

Realize um sorteio entre os alunos entregando papéis com os seguintes desenhos:

- Arroz, pães e massas
- Verduras e legumes
- Frutas
- Leite e derivados
- Carne e ovos
- Óleos e gorduras
- Feijão
- Doces e açúcares

Traga para os alunos a estrutura de uma pirâmide alimentar. À medida que forem lendo os papéis sorteados, construam a pirâmide alimentar com as figuras dos alimentos a ser colorida por eles. Nesse momento é importante trabalhar com classificação, diferenciação, identificação, agrupamento e contagem dos alimentos.

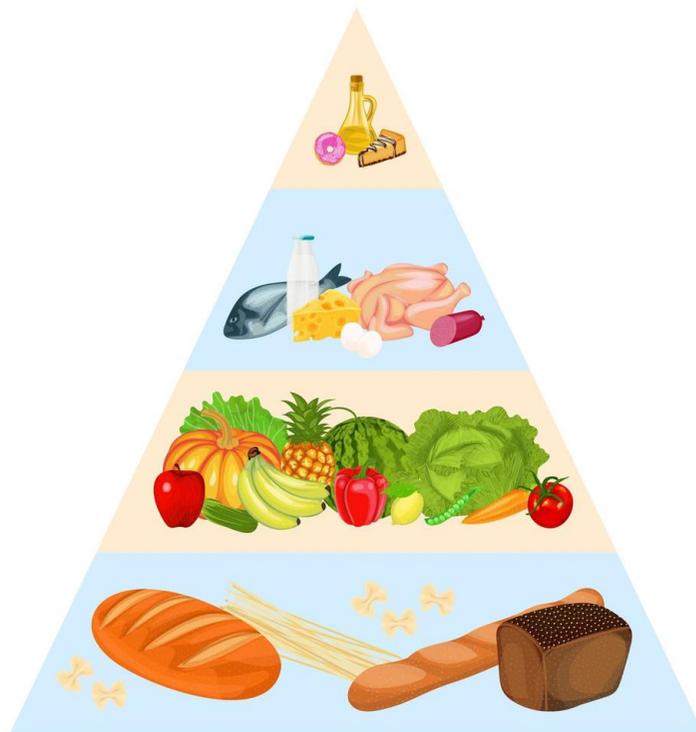


ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar

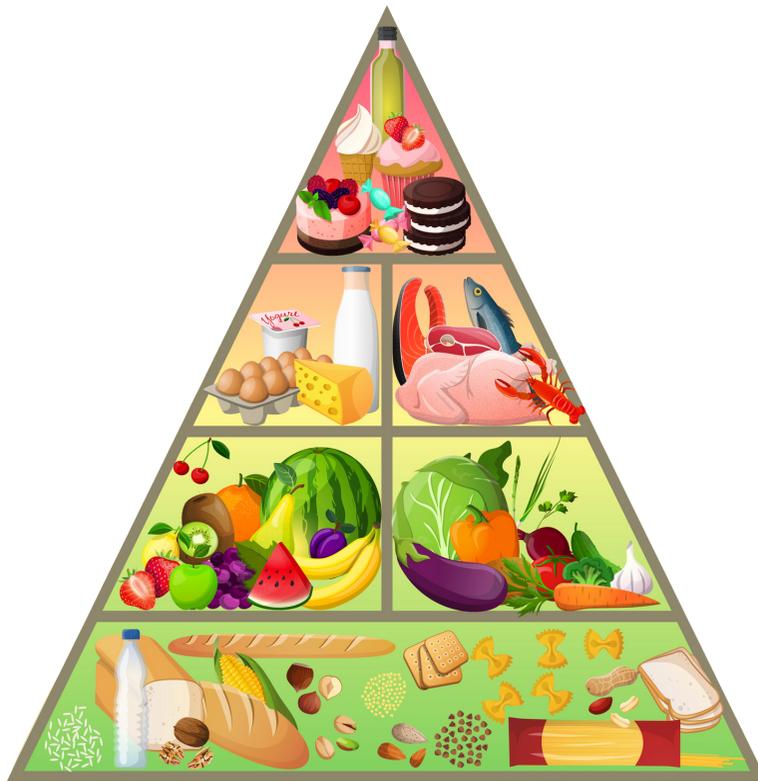
Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Estimular a compreensão da importância de manter uma alimentação saudável por meio da identificação dos diferentes tipos de alimentos. Reconhecer os alimentos saudáveis e nutritivos e os que não são saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Uma cartolina e/ou papel pardo com o esqueleto da pirâmide alimentar, impressão de uma pirâmide alimentar brasileira (disponível na próxima página), tiras de folha de sulfite (pode ser sobras de papel) e fita adesiva.



ATIVIDADE: Pirâmide Alimentar



ATIVIDADE: Palavra Cantada

Em primeiro momento, iniciar a atividade abrindo uma roda de conversa, perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável e hábitos saudáveis. Após o momento de conversa, exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: Palavra Cantada | Pomar que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores, pedindo para as crianças batucarem na resposta. Pedir para cada criança desenhar em papel A4 sua fruta preferida, montar um mural com as frutas preferidas da classe.



Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas e familiarizar as crianças com as frutas. Estimular a interação entre as crianças e seus sentidos, bem como hábitos alimentares saudáveis.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão para exibição do vídeo, folhas de papel A4, lápis de cor, canetinhas e/ou giz de cera.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Alimentos Saudáveis x Alimentos Não Saudáveis

Com o auxílio de imagens e figuras iniciar com uma roda de conversa ressaltando a importância de comer alimentos saudáveis e seus benefícios para a saúde. Pode-se usar também uma das atividades contidas neste manual para contextualizar o assunto e mostrar que é possível a elaboração de doces saudáveis.

Para o organizador da atividade: Realizar a receita do “Brigadeiro de banana” em casa e gravar um vídeo bem lúdico e passar para as crianças. Passar receita para cada criança levar para casa, ou levar os ingredientes para elaboração da receita junto com os alunos se viável.

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Reconhecer e identificar alimentos saudáveis. Incentivar a mudança de hábitos e a boa alimentação, incitar a criatividade e o interesse das crianças pelos alimentos, bem como familiarizar as crianças com os diferentes tipos de alimentos.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de alimentos, recipientes vazios de alimentos para exemplos na roda de conversa. Pode-se usar quaisquer dos conteúdos disponíveis sem custo neste presente trabalho.



ATIVIDADE: O sanduíche da Dona Maricota

Leitura do livro “O sanduíche da Dona Maricota” ou exibição do vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: O sanduíche da Maricota/História contada. Após a leitura ou exibição iniciar uma roda de conversa perguntando se as crianças conhecem todos os alimentos falados no vídeo, e questionar suas preferências alimentares.

Confeção de um sanduíche saudável junto com os alunos: Após discutir as preferências alimentares com as crianças, chamar os alunos para participarem da confecção de um sanduíche saudável (se possível, pedir para cada aluno trazer um ingrediente do sanduíche ao qual tenha acesso). Com pão integral de forma ou outro pão, montar um sanduíche com ingredientes saudáveis, sempre perguntando a opinião dos alunos sobre o ingrediente colocado, se eles acham saudável ou não. A ideia é que o sanduíche contenha legumes como a cenoura ralada (ou outro, como por exemplo a beterraba), uma folha como, alface, couve, ou outra acessível, e uma proteína (frango desfiado). Sempre com a participação das crianças, tomando cuidado com os talheres faca e garfo.

Esta atividade também pode ser feita de forma online quando verificada a impossibilidade de aplicação na unidade, onde o responsável pela aula faz a confecção do sanduíche em casa, gravando um vídeo de forma lúdica e interativa, sempre explicando o porquê das escolhas de ingredientes para montagem do sanduíche.



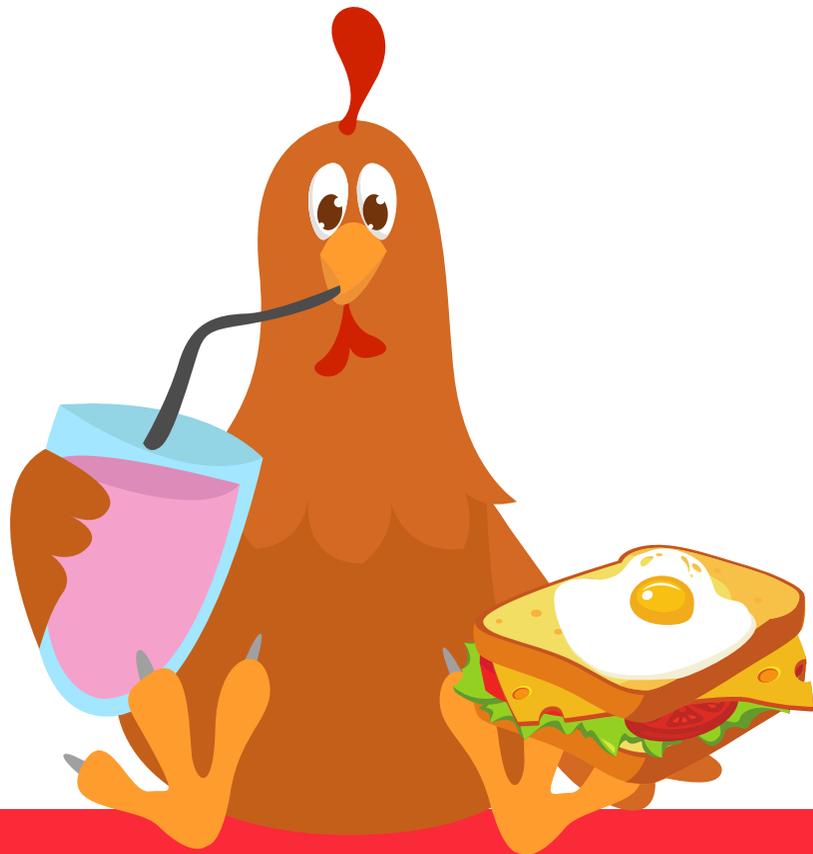
Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.

ATIVIDADE: O sanduíche da Dona Maricota

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Instigar o interesse das crianças pelos alimentos, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar o corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição do vídeo, ingredientes para confecção do sanduíche (caso não exista a possibilidade dos alunos trazerem de casa).



ATIVIDADE: Vitaminas de Frutas

Iniciar a atividade com roda de conversa que ressalte a importância do consumo de frutas. Para introdução do assunto pode-se usar o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as frutas "Ana e as Frutas". Levantar a questão dentro da sala de aula: Quais jeitos de consumir frutas as crianças conhecem? Confeção de uma vitamina de frutas: Após a exibição dos vídeos e roda de conversa com as crianças, pedir para os alunos participarem da confeção de uma vitamina de frutas (um jeito diferente para consumir as frutas). A ideia da vitamina é mostrar para as crianças que existe mais de uma forma de se consumir as frutas. Usar frutas como banana, morango, mamão, maçã (aquelas que sejam viáveis no momento). Adicionar o leite e se possível a aveia.

Público alvo: Berçário II ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivos da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para exibição dos vídeos. Frutas e leite para confeção da vitamina).



ATIVIDADE: Nosso Corpo, Nossa Alimentação

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre os alimentos, com o auxílio de imagens e figuras exemplificar para as crianças alimentos que devemos "consumir sempre", "de vez em quando", e "evitar". Apresentar de forma lúdica os diferentes tipos de alimentos.

Montar um cartaz ou cartolina com um "rostinho feliz" para alimentos saudáveis, e um "rostinho triste" para aqueles alimentos que não são saudáveis, e levar para sala de aula (organizador ou professor).

Distribuir revistas entre os alunos e pedir para que eles recortem alimentos, aqueles que eles consideram saudáveis e aqueles que não consideram saudáveis.

Após feito os recortes, pedir para que eles participem da elaboração do "mural", colando os alimentos saudáveis no "rostinho feliz" e os alimentos que não são considerados saudáveis no "rostinho triste". Colar o cartaz elaborado em sala de aula e terminar perguntando qual dos alimentos colados que cada criança mais consome, se não estiver no mural, pedir para criança citar se o alimento escolhido é saudável ou não. Abaixo se encontra um exemplo de mural da alimentação.

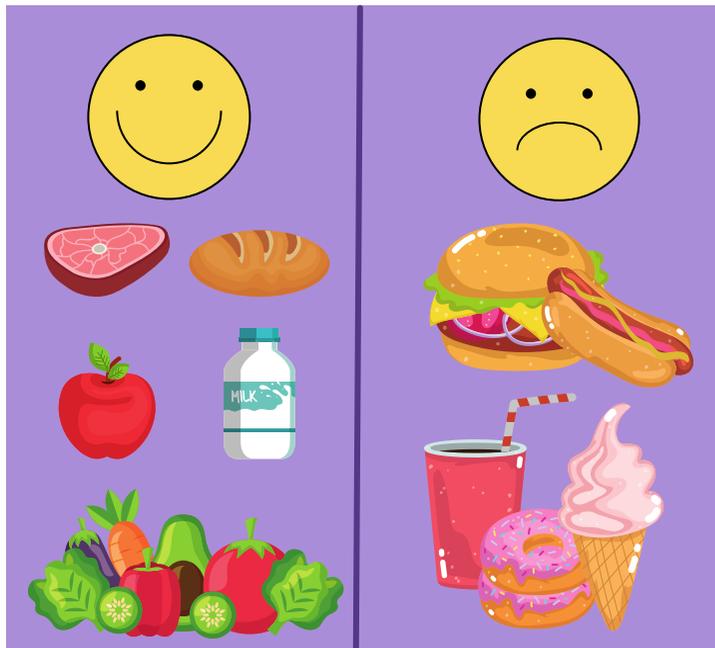


ATIVIDADE: Nosso Corpo, Nossa Alimentação

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 3 anos)

Objetivos da atividade: Apresentar diferentes tipos de alimentos. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores e texturas.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de alimentos (saudáveis e não saudáveis), cartaz ou cartolina, lápis de cor ou caneta colorida para confecção do "mural". Revistas e jornais que contenham imagens de diferentes tipos de alimentos para recorte, tesoura sem ponta e cola (material individual).



ATIVIDADE: Espetinho de Frutas

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos, disponíveis nesse material para introduzir o assunto, como o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: Ana e as Frutas. Durante a roda de conversa, perguntar as preferências alimentares, qual a fruta preferida de cada criança.

Pedir no dia anterior para que cada criança traga uma fruta de sua preferência (que está/é acessível), os espetinhos (sem ponta) serão levados pelo organizador da atividade e/ou professor.

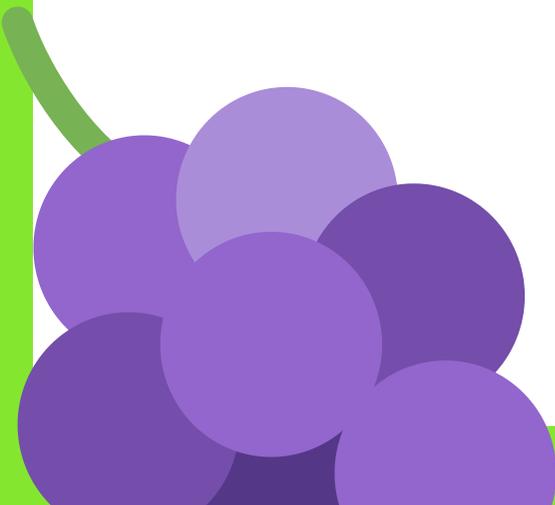
Confecção dos espetinhos de frutas:

Pedir para que os alunos participem da preparação das frutas para montagem dos espetinhos. O organizador da atividade fica responsável por cortar as frutas.

Disponibilizar as frutas cortadas em recipientes higienizados e pedir para cada aluno montar seu espetinho, entrando em contato com as frutas.



Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Espetinho de Frutas

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (a partir de 3 anos)

Objetivos da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis, destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou som para reprodução de vídeos auxiliares, frutas diferentes para confecção dos espetinhos, espetinhos (sem ponta ou cortar ponta), bandejas e pratos para disposição das frutas.



ATIVIDADE: Quem Planta, Colhe!

Iniciar a atividade com uma roda de conversa perguntando se as crianças sabem de onde vem as frutas, relacionando-as com a alimentação saudável. Após a conversa pode-se exibir o vídeo disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: “De onde vêm as frutas? Dodó e Tatá” que estimula o reconhecimento de diferentes tipos de frutas e suas árvores.

Apresentar as crianças as hortas por meio de imagens, fotos, desenhos ou vídeos. Se houver espaço na unidade em que a atividade está sendo aplicada, realizar a atividade “Quem planta, colhe” na unidade. Pedir para cada aluno participar do plantio de semente (pode ser qualquer semente disponível ou acessível) explicando todo o processo de plantio.

Deixar cada aluno responsável a regar sua plantinha, desenvolvendo o senso de responsabilidade de cada criança. Caso não seja possível a realização da atividade em sala de aula, gravar um vídeo realizando o plantio de uma semente que seja acessível para o professor (a), mostrando todas as etapas para as crianças e pais.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Quem Planta, Colhe!

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivos da atividade: Apresentar diferentes tipos de alimentos e suas respectivas árvores. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou computador para a exibição do vídeo, semente para plantio, papel e canetas coloridas para identificação das plantinhas.



ATIVIDADE: Joãozinho Come Bem

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre os alimentos com o auxílio de imagens e figuras exemplificar para as crianças alimentos que devemos consumir sempre, de vez em quando e evitar. Apresentar de forma lúdica os diferentes tipos de alimentos. Para introdução do assunto pode-se usar quaisquer um dos vídeos disponíveis sem custo no site e aplicativo *YouTube* que fazem parte deste presente trabalho.

Confeccionar “um Joãozinho” com a boca aberta, pode ser de E.V.A., cartaz ou folha A4. Entregar então para os alunos revistas, jornais, figuras que possuam diferentes tipos de alimentos, pedindo para cada criança recortar um alimento que acha que é saudável, para “alimentar” o Joãozinho. Em seguida, pedir para cada aluno colar, cole na boca do Joãozinho, um alimento saudável para alimentá-lo. Após completo, pendurar o Joãozinho em sala de aula, para as crianças visualizarem.



ATIVIDADE: Joãozinho come bem

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som ou computador para exibição de vídeos (se optar por exibir), E.V.A. e/ou cartolina para criação do "Joãozinho", revistas e jornais (uma dica é usar folhetos de mercado), caneta colorida ou lápis de cor, tesoura sem ponta, cola.



ATIVIDADE: Se Alimentando Com Alegria

Iniciar a atividade com uma roda de conversa que reforça a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e saudável. Pode-se utilizar um dos vídeos, disponíveis sem custo no site e aplicativo *YouTube* presentes nesse manual para introdução do assunto. Durante a roda de conversa perguntar as preferências alimentares, qual o alimento preferido de cada criança. Mostrar para os alunos, exemplos de pratos saudáveis e coloridos.

Após o momento de conversa com os alunos, entregar para cada aluno, revistas e imagens de diferentes tipos de alimentos (uma dica é usar folhetos de mercados) um pratinho de plástico para que eles montem “o que seria um prato saudável”.

Em seguida, montar uma exposição com todos os pratos e pedir para as crianças participarem de uma “eleição” para escolher qual o prato mais saudável.

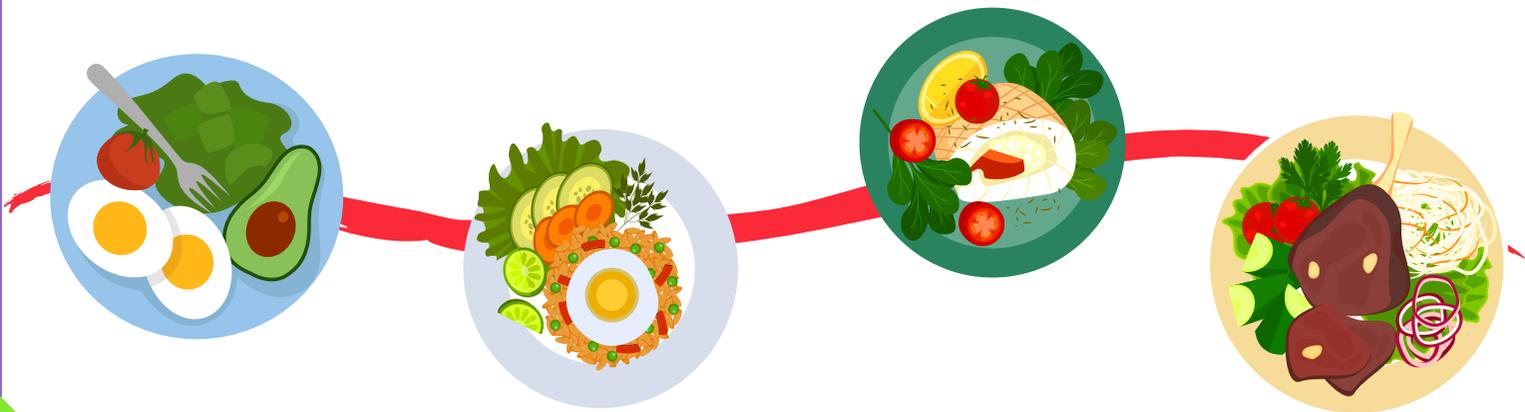


ATIVIDADE: Se Alimentando Com Alegria

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de televisão ou som com exibição de algum vídeo, revistas e imagens de alimentos para recorte (uma dica é o uso de folhetos de supermercado), pratos plásticos para elaboração dos pratos saudáveis, tesoura sem ponta e cola.



ATIVIDADE: Teatro dos Alimentos

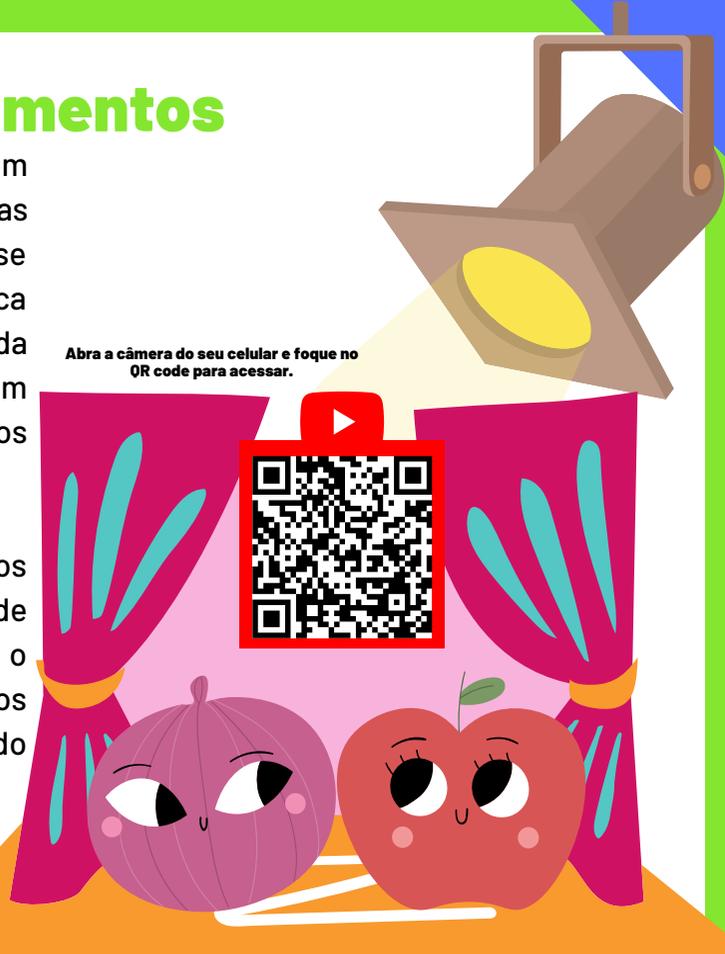
Leitura animada do livro "Ana e as Frutas" disponível sem custo no site e aplicativo *YouTube*: História: "Ana e as Frutas". Ao invés de exibir o clipe da historinha, usa-se fantoches para narrar a história da forma mais lúdica possível. Em seguida entregar um papel A4 para cada criança desenhar e colorir sua fruta preferida. Montar um "mural da alimentação saudável" com os desenhos dos alunos.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (a partir de 2 anos)

Objetivo da atividade: Identificar e reconhecer os diferentes tipos de frutas. Incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Instigar o reconhecimento e interesse da criança pelos alimentos saudáveis destacando as frutas. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Aparelho de som para exibição da música, papel A4 para distribuir aos alunos, lápis de cor e caneta, fantoches de frutas.

Abra a câmera do seu celular e foque no QR code para acessar.



ATIVIDADE: Educação Alimentar e Nutricional na Sala de Aula

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre alimentação: O que as crianças sabem sobre alimento saudável? Sobre alimentos “não saudáveis”? Perguntar suas preferências alimentares. Após a roda de conversa pedir para cada aluno desenhar seu alimento favorito em folha A4. Para casa: orientar os pais a fazerem um vídeo onde a criança aparece experimentando alguma fruta, legume ou verdura de seu acesso, e dizer o que mais gosta naquele alimento. Montar um mural com os alimentos preferidos de cada aluno. Reforçar a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e harmoniosa.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas, bem como estimular a socialização e a troca de experiências entre os alunos.

Materiais de apoio necessários: Folhas de papel A4 para desenho, lápis de cor, caneta colorida, tesoura sem ponta e cola (se for o caso). Aparelho de televisão ou computador para exibição dos vídeos mandados pelos alunos.



ATIVIDADE: Doce Saudável

Iniciar a atividade com uma roda de conversa sobre a alimentação saudável, orientações sobre o consumo moderado de açúcares e doces, com o auxílio de imagens e figuras (usar os próprios alimentos se for possível) mostrar para as crianças diferentes frutas que podem ser usadas para realização de bolos e doces. Após a roda de conversa, (verificar a disponibilidade da cozinha da unidade) levar os alunos para a cozinha para acompanhar a realização da receita de "Brigadeiro de Banana". Enviar receita para os pais. Depois de pronto e frio, servir o brigadeiro para as crianças.

Público alvo: Jardim I e Jardim II (4 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Instigar o interesse pela alimentação e o reconhecimento dos alimentos saudáveis pelas crianças, incentivar o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a boa alimentação. Apresentar o doce das frutas para os alunos e para os pais. Trabalhar os sentidos do corpo, gestos, cores, texturas.

Materiais de apoio necessários: Imagens e figuras de diferentes alimentos (se for possível, alimentos para demonstração). Ingredientes para execução da receita do brigadeiro de banana (banana, cacau e leite em pó).



ATIVIDADE: Doce Saudável

BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:

2 bananas nanicas médias bem maduras (amassar bem com um garfo)

1 colher de chá de manteiga

4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado

2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

1 colher de farinha de aveia ou uma quantidade até dar o ponto para enrolar

Modo de preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga. Adicione as bananas amassadas. Mexa em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Em outro recipiente coloque a banana e acrescente o leite em pó, o cacau em pó e a farinha de aveia. Amasse bem e leve ao refrigerador por 20 minutos.

Unte as mãos com manteiga e passe as bolinhas no leite em pó e no cacau em pó 100%.

Rendimento: 13 brigadeiros.

IMPORTANTE!

Segundo a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020:

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade.



ATIVIDADE: Aprendendo a Higienizar os Alimentos

Previamente, solicita-se que cada criança traga de casa uma fruta ou verdura que mais gosta. No dia da atividade, cada criança deverá estar com seu alimento em mãos. A atividade é dividida em duas partes, na primeira o educador iniciará explicando de forma bem simples o que significa “higienizar os alimentos”, em seguida, as próprias crianças devem ser orientadas a higienizar seu próprio alimento em uma solução de água e hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para 1 litro de água), que deve ser preparada antes do início da atividade pelo próprio educador. Com os alimentos submersos na solução, o educador, enquanto espera o tempo adequado da higienização, explica sobre a importância de higienizar os alimentos antes de consumi-los, evitando assim doenças por alimentos contaminados.

Passado o tempo de espera, instruir as crianças a lavar o seu alimento em água corrente e enxugar com o guardanapo. Finalizada a higienização, cada criança apresenta o alimento que trouxe, destacando suas características de sabor, cor e forma. Esta proposta ensinará a importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, a partir dessa faixa etária é importante instruí-los sobre o tema para que construam esse hábito.



ATIVIDADE: Aprendendo a Higienizar os Alimentos

Público alvo: Maternal II ao Jardim II (3 a 5 anos)

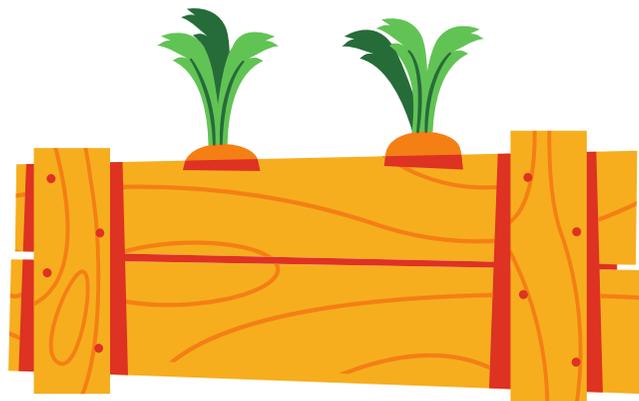
Objetivo da atividade: Ensinar a importância de lavar bem os alimentos antes de consumi-los, instigar o interesse das crianças pela alimentação saudável, bem como estimular todos os sentidos e a interação social.

Materiais de apoio necessários: Frutas e verduras trazidas pelas crianças, bacias, água, hipoclorito de sódio, guardanapos de papel.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Elaborar um projeto de horta escolar de acordo com a realidade da escola. Uma vez que o projeto esteja pronto e toda a comunidade escolar esteja ciente da importância da horta, o próximo passo é escolher, dentro da escola, o local mais adequado para o desenvolvimento. Neste local, é preciso levar em consideração a presença de alguns fatores, tais como o espaço que possibilite uma boa execução do projeto, solo propício para plantações, fonte de água próxima, alta incidência solar, fácil acesso para professores e alunos. Caso a escola não tenha espaço suficiente, pode ser planejada uma horta suspensa.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Antes de iniciar a plantação, é necessário certificar-se de que o solo está pronto para receber a semente ou muda. Aqui também é válida a elaboração de um projeto, ou até mesmo de um esboço, para que o local seja melhor aproveitado. Nesta etapa, ter em mente o que será plantado pode facilitar o processo, uma vez que cada tipo de planta se adequa melhor a um tipo de espaço. Na hora de escolher o que plantar, é preciso levar em consideração aqueles produtos que são favoráveis ao clima do local, os que sejam da estação, e ainda, como eles podem ser úteis na aprendizagem dos alunos.

Escolhidas as variedades, é hora de preparar os canteiros, vasos, caixas ou qualquer outro tipo de local onde será feita a plantação. Todas as etapas acima cumpridas, o próximo passo será o plantio dos vegetais. Alguns são plantados em sementes e outros em mudas. Observar o procedimento adequado para cada tipo de vegetal.



ATIVIDADE: Horta Escolar

Terminada a etapa do plantio, os alunos juntamente com os professores e servidores encarregados, se responsabilizarão pelos cuidados necessários e pelo acompanhamento da horta. No período de colheita, os alimentos poderão ser encaminhados para a cozinha e consumidos usados como forma de complementar a alimentação escolar.

Público alvo: Maternal I ao Jardim II (2 a 5 anos)

Objetivo da atividade: Estimular a adoção de bons hábitos alimentares, produzir hortaliças que podem complementar a alimentação escolar, valorizar o trabalho em equipe, trabalhar o processo de cultivo de alimentos e todas as variáveis que o envolvem, bem como estimular a observação como meio para levantar hipóteses e solucionar problemas.

Materiais de apoio necessários:

Ancinho – utilizado para nivelar o terreno e retirada do mato capinado.

Colher de Jardineiro – utilizado em operações de transplante de plantas.

Enxada – usada para misturar adubos, terra e nas capinações.

Garfo – coleta de mato e folhagem.

Regadores de diferentes tamanhos permitindo manuseio das crianças.

Sacho – para aforamento da terra a capina entre linhas de plantas.



REFERÊNCIAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, Campos dos Goytacazes - RJ, v. 10, n. 27, p. 46-62, fev. 2020. DOI: 10.25242/8876102720201966

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília: Diário Oficial da União; 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília: Diário Oficial da União; 2020.

CERVATO-MANCUSO; A, M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro - RJ, v. 26, n. 1, p. 225-249, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>

REFERÊNCIAS

CUNHA, F. S. *et al.* Produção de material didático em Ensino de química no Brasil: um estudo a partir da análise das Linhas de Pesquisa CAPES E CNPQ. *HOLOS*, Natal - RN, [S.l.], v. 3, p. 182-192, jul. 2015. DOI: <https://doi.org/10.15628/holos.2015.2423>

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância. *Revista Contexto & Educação*, Ijuí - RS, [S.l.], v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018. DOI: 10.21527/2179-1309.2018.106.318-338.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro - RJ, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>

SILVA, A. C. R. *et al.* Importância da Aplicação de Atividades Lúdicas no Ensino de Ciências para Crianças. *R. Bras. de Ensino de C&T*, Curitiba - PR, v. 8, n. 3, p. 84-103, 2015. DOI: 10.3895/rbect.v8n3.1889

SOUZA, M. P.; TEIXEIRA, V. R. L. O Lúdico no Processo de Ensino e Aprendizagem na Educação Infantil. *ID on line. Revista de psicologia*, Jaboatão dos Guararapes - PE, [S.l.], v. 14, n. 53, p. 27-40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i53.2822>

ISBN: 978-65-86489-60-6

CBL



9 786586 489606

