COMER BEM, CRESCER MELHOR

TURMA: Escolar I e II	TITULAR: Jênifer Fortunato	AUXILIAR: Nathalia Silveira	PREVISÃO: 31/03 a 02/05

JUSTIFICATIVA

A proposta deste projeto visa estimular hábitos alimentares saudáveis de forma lúdica, interativa e divertida, envolvendo as crianças no processo de conhecimento e experimentação de alimentos nutritivos, com o objetivo de promover uma mudança positiva em suas escolhas alimentares desde cedo. Acreditamos que a educação alimentar deve ser abordada de maneira envolvente e acessível, para que as crianças se sintam motivadas e curiosas a aprender sobre a importância de uma alimentação balanceada.

Ao integrar atividades práticas e criativas, como desenhos, recortes, colagens, jogos educativos e dinâmicas de grupo, buscamos não apenas ensinar sobre os benefícios dos alimentos saudáveis, mas também tornar o aprendizado uma experiência prazerosa e significativa. Através dessas atividades, as crianças terão a oportunidade de vivenciar o processo de escolha e preparação de alimentos saudáveis, aprendendo de forma prática como incorporá-los no seu dia a dia.

Além disso, o projeto promoverá a reflexão sobre os alimentos não saudáveis e o impacto que eles podem ter na saúde, ajudando as crianças a desenvolverem uma compreensão crítica sobre suas escolhas alimentares. O objetivo final é influenciar positivamente os hábitos alimentares das crianças, criando uma base sólida para uma vida saudável, e envolvendo não apenas as crianças, mas também suas famílias, com atividades que podem ser realizadas em conjunto, criando um ambiente de aprendizado e troca de experiências. Dessa forma, o projeto contribuirá para a formação de hábitos alimentares conscientes, duradouros e saudáveis, que acompanharão as crianças ao longo de sua vida.

OBJETIVOS

- **Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis.**
- **Experimentar diferentes frutas, verduras e legumes.**
- **Desenvolver hábitos de higiene alimentar.**
- **Compreender a importância da alimentação equilibrada para a saúde.**
- **Estimular a curiosidade e a participação ativa das crianças na preparação de alimentos.**

CULMINÂNCIAS

- **Festa de páscoa.**
- **Café da manhã literário.**
- **Piquenique saudável.**

GRADE DE ATIVIDADES

PRIMEIRA SEMANA – DE 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HORA DO CONTO Leitura do livro "O sanduíche da Maricota". Técnica: Fantoche 	**CAIXA SURPRESA DOS ALIMENTOS** Vamos explorar diferentes frutas e legumes em uma caixa, onde identificaremos pelo tato e pelo cheiro, desenvolvendo os sentidos de forma divertida! 	**CULINÁRIA** Neste dia faremos uma deliciosa culinária com a nossa Nutricionista.	**DIVIDINDO OS ALIMENTOS** Com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, vamos dividi-los em dois grupos e organizá-los em caixas diferentes. 	**MEU PRATO SAUDÁVEL** Vamos criar comidinhas saudáveis usando massinha de modelar e um prato descartável.

SEGUNDA SEMANA - DE 07 A 11 DE ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BRINCANDO DE FEIRA Montaremos uma minifeira em um cantinho da sala, onde "compraremos" frutas e verduras, conhecendo melhor esses alimentos saudáveis. 	**DEGUSTAÇÃO SURPRESA** Vamos experimentar diferentes tipos de frutas e legumes com os olhos vendados e tentar adivinhar os sabores de forma divertida! 	**CULINÁRIA** Neste dia faremos uma deliciosa culinária com a nossa Nutricionista.	**DANÇA DAS FRUTAS** Ao som da música "Salada de Frutas" da Xuxa, dançaremos ao redor de cartões com imagens e nomes de frutas. Quando a música parar, cada um pega um cartão e fala sobre a fruta: se já experimentou, se gosta, seu sabor, cor e textura. Uma forma divertida de aprender sobre alimentação saudável! **ANEXO 1**	**NO CAMINHO DO ALIMENTO** Teremos um objeto para representar cada etapa do processo: 1.Plantação: Uma miniatura de semente ou vaso de planta. 2.Colheita: Um cesto com frutas ou legumes de brinquedo. 3.Entrega no mercado: Caixas de papel representando o transporte dos alimentos. 4.Compra: Sacolas de compras onde as crianças "adquirem" os alimentos. 5.Mesa: Um prato com os alimentos prontos para servir. As crianças irão passar por cada etapa, interagindo com os objetos e aprendendo o caminho que os alimentos percorrem até chegar à nossa mesa!

ANEXO 1: https://youtu.be/ffZXRHcgQnY?feature=shared

TERCEIRA SEMANA - DE 14 A 18 DE ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HORA DO CONTO Vamos ouvir a história A Páscoa da Dona Coelha e a Sopa Mágica. Depois, vamos deixar nossa sala ainda mais bonita decorando-a para a Páscoa. Técnica: Conto na lata. 	**CAÇA À CESTA SAUDÁVEL** Nesta Páscoa, a brincadeira será diferente! Em vez de uma caça aos ovos, vamos fazer uma 'Caça aos Alimentos Saudáveis'! Meninas contra meninos: cada equipe precisa encontrar os alimentos escondidos e montar uma cesta saudável. Quem completar a cesta primeiro vence! 	**CULINÁRIA** Neste dia faremos uma deliciosa culinária com a nossa Nutricionista	**FESTA DE PÁSCOA** Faremos uma pintura faciel com o tema de pascoa e, em seguida, celebraremos nossa festa. 	**FERIADO PAIXÃO DE CRISTO**

QUARTA SEMANA - DE 21 A 25 DE ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FERIADO TIRADENTES	**ARTE INDÍGENA** Iremos aprender um pouco sobre a cultura indígena por meio da semente de urucum, que é usada tanto na alimentação quanto para fazer tinta. Primeiro, iremos experimentá-la e, em seguida, utilizaremos a semente para preparar uma tinta natural e criar desenhos inspirados nos povos indígenas. 	**CAFÉ DA MANHA LITERÁRIO** Faremos fazer um café da manhã literário, com pão, bolachinhas, leite, suco e outros deliciosos itens. Durante o café, vamos ler e contar histórias que gostamos, compartilhando nossas narrativas favoritas. Além disso, todos poderão se fantasiar como personagens de suas histórias preferidas. **CULINÁRIA** Neste dia faremos uma deliciosa culinária com a nossa Nutricionista.	**CORRIDA DOS ALIMENTOS** Cada jogador avança um passo quando a imagem do seu alimento aparece no dado. Quem chegar primeiro ao final vence! 	**O QUE GOSTAMOS DE COMER?** Ao som da música "Gostosuras Naturais" do Mundo Bita, vamos desenhar, recortar e colar os alimentos saudáveis que mais gostamos de comer, criando juntos um grande cartaz dos nossos alimentos favoritos. **ANEXO 3**

ANEXO 3: https://youtu.be/s6hFi6aUBoQ?feature=shared

QUINTA SEMANA - DE 28 DE ABRIL A 02 DE MAIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
HIGIENIZANDO NOSSOS ALIMENTOS Vamos participar do processo de higienização dos alimentos para as nossas refeições! Aprenderemos a importância de lavar bem os alimentos que consumimos. 	**ACERTAR A FRUTA** Haverá uma sequência escondida embaixo da caixa, e, em cima, os participantes precisarão reproduzir essa mesma sequência. Para isso, a criança que estiver atrás deverá observar atentamente o que o colega da frente está fazendo, ajudando a acertar a ordem correta das frutas. 	**CULINÁRIA** Neste dia faremos uma deliciosa culinária com a nossa Nutricionista	**PIQUENIQUE NUTRITIVO** Realizaremos um piquenique coletivo com lanches saudáveis preparados em casa. 	**NOSSA HORTA** Finalizaremos o projeto montando uma horta na nossa escola, utilizando vários tipos de frutas e legumes. Vamos dividir a tarefa de cuidar da horta com os amigos das outras turmas, aprendendo juntos sobre o cultivo e a importância dos alimentos saudáveis.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

DATA	DIA DA SEMANA	COMPROMISSO
17/04	Quinta-feira	Festa de páscoa
23/04	Quarta-feira	Café da manhã literário
01/05	Quinta-feira	Piquenique saudável