



ABRIL - ALIMENTOS E PÁSCOA

JUSTIFICATIVA

OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO ALIADOS AS ATIVIDADES FÍSICAS SÃO FUNDAMENTAIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE. A REALIDADE ATUAL MOSTRA UM CAMINHO CONTRÁRIO AO DA BUSCA DA SAÚDE. DE UM LADO A DESNUTRIÇÃO (OBRA DA BAIXA RENDA E DESINFORMAÇÃO DE ALGUMAS FAMÍLIAS); DE OUTRO O SOBREPESO E A OBESIDADE (PRODUTO DO EXCESSIVO CONSUMO DE DOCES, SALGADINHOS, REFRIGERANTES E FAST-FOODS). ASSIM TANTO OS FATORES SÓCIO-ECONÔMICOS, QUANTO OS FATORES SOCIO-COMPORTAMENTAIS APONTAM NA DIREÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO DEFICITÁRIA. A ESCOLA É UM ESPAÇO PRIVILEGIADO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE, DESEMPENHANDO UM PAPEL FUNDAMENTAL NA FORMAÇÃO DE VALORES, HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA, ENTRE ELAS, O DA ALIMENTAÇÃO. A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ESPAÇO ESCOLAR PRESSUPOEM AÇÕES DE CONHECIMENTO E DE ESTÍMULO POR MEIO DE ATIVIDADES EDUCATIVAS QUE LEVEM A CRIANÇA A CONHECER, ELABORAR E EXPERIMENTAR DIFERENTES ALIMENTOS; CONSCIENTE DA IMPORTÂNCIA DOS MESMOS PARA A SUA SAÚDE.

ABORDAGENS

- ORIGEM DOS ALIMENTOS (PLANTIO)
- ESPÉCIES DE ALIMENTOS (CARNES, VERDURAS E LEGUMES, FRUTAS, GRÃOS, CEREAIS, LATICÍNEOS, ETC)
- AS CORES, OS AROMAS, OS SABORES E AS TEXTURAS DOS ALIMENTOS
- VALORES NUTRICIONAIS (OS ALIMENTOS E SUAS PROPRIEDADES, VITAMINAS, BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, ETC)
- IMPORTÂNCIA DA BOA E CORRETA ALIMENTAÇÃO PARA O ORGANISMO E PARA A SAÚDE
- ORIGEM DOS ALIMENTOS (VEGETAL, ANIMAL E MINERAL)
- HÁBITOS ALIMENTARES (MASTIGAÇÃO, POSTURA, ETC)

- NOSSA COZINHA (COMO SÃO FEITOS OS ALIMENTOS, REGRAS DE HIGIENE, O QUE FAZ A NUTRICIONISTA, O QUE É UM CARDÁPIO E COMO FUNCIONA, ETC)
- CULINÁRIAS DE TODO O MUNDO (ALEMÃ/ITALIANA/ETC)

OBJETIVOS:

- IDENTIFICAR AS ESPÉCIES DE ALIMENTOS, SEUS VALORES NUTRICIONAIS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE
- ESTIMULAR A BOA E CORRETA ALIMENTAÇÃO
- CONHECER A ORIGEM DOS ALIMENTOS
- ADQUIRIR HÁBITOS CORRETOS DE ALIMENTAÇÃO (MASTIGAÇÃO, POSTURA, TIPOS DE ALIMENTOS, HORÁRIOS, ETC)
- CONHECER O TRABALHO DE NOSSA NUTRICIONISTA E VALORIZÁ-LO
- DISCUTIR E CONSTRUIR CARDÁPIOS
- COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS
- ELABORAR E PREPARAR PRATOS ATRAVÉS DE RECEITAS SIMPLES, COLOCANDO EM PRÁTICA TODO O APRENDIZADO
- RELACIONAR A BOA ALIMENTAÇÃO À SAÚDE DE CADA UM

EVENTOS E COMEMORAÇÕES:

- PÁSCOA