



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ironдина de Fatima Silva¹
Idelma Ferreira Resende
Atsury Nakamora L. Rodrigues
Hébia de Jesus Silva
Juliana Souza Almeida

INTRODUÇÃO

Atualmente, nossas crianças se deparam com excesso de guloseimas e produtos industrializados, quando não aceitam bem o almoço e o jantar, os pais acabam oferecendo os alimentos que são de fácil preparação.

As crianças com sobrepeso ou obesas, desenvolvem carências de nutrientes em função da falta de uma educação alimentar saudável, por meio de uma dieta equilibrada, com consumo de alimentos de qualidade naturais como verduras e frutas.

Vejamos um exemplo: A criança deve fazer suas refeições na mesma mesa que os familiares, assim podem aprender a comer à mesa, e ingerir juntamente com a família alimentos saudáveis e ainda proporcionar um ambiente e sempre agradável e alegre na hora das refeições. Lembrando que a criança vai observar e imitar os hábitos alimentares dos pais.

Neste contexto o projeto será oferecido para uma turma de 1º ano das séries iniciais, proporcionando as crianças o conhecimento de uma alimentação saudável e equilibrada.

OBJETIVO GERAL

O projeto tem como objetivo conscientizar as crianças do 1º ano sobre a importância da prática de uma boa alimentação, através de frutas, verduras e legumes e ainda desenvolver com ela hábitos disciplinares sobre como realizar uma alimentação correta estabelecendo horários e cumprindo regras, na sua alimentação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

¹ Mestra em Educação, Docente do Curso de Pedagogia no Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.
ironдина@unifimes.edu.br



- Estimular a importância da alimentação correta;
- Evitar o consumo dos alimentos industrializados;
- Ter o equilíbrio de líquidos durante a refeição;
- Identificar a composição da água, e mostrar a sua importância na saúde alimentar;
- Diminuir o açúcar, doce e carboidrato;
- Conscientizar a criança sobre a importância da união da família durante a alimentação;
- Criar na criança hábitos alimentares saudáveis;
- Estimular o plantio de hortas em casa;
- Substituir as guloseimas por frutas verduras e legumes;
- Trabalhar com a criança os grupos de alimentos e suas vitaminas.

METODOLOGIA

Roda de conversa, oficina de culinária, horta, pirâmide alimentar, pesquisa, teatro de vara, pintura, receitas.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

Os recursos técnicos pedagógicos utilizados para o desenvolvimento deste projeto são variados como: Livros, Papel, impressora, celular, internet, computador, cartolina, EVA, vídeo, literatura infantil e outros.

ETAPAS DE DESENVOLVIMENTOS	out/18									
	3	5	10	12	17	19	22	24	29	31
Conhecer os tipos de alimentos	X									
Estimulo a alimentação saudável		X	X							
A importância da água				X						
Evitar o consumo dos alimentos industrializados					X					
Ter o equilíbrio de líquidos durante as refeições.						X				
Identificar a composição da água, e mostrar a sua importância na saúde alimentar							X			
Diminuir o açúcar, doce e carboidrato.								X		
Conscientizar a criança sobre a importância da união da família durante a alimentação.									X	X



RESULTADOS-AVALIAÇÃO

Espero que ao final da execução desse projeto realizado com a participação ativa dos alunos do primeiro ano, que eles se conscientizem sobre os bons hábitos alimentares, despertem para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de consumo de alimentos naturais. Que substituam as guloseimas por alimentos saudáveis, e que sua própria família adquira também esses hábitos.

O aluno será participante ativo em todas as atividades do projeto e sua avaliação acontece de forma é processual e contínua, durante todo o processo de desenvolvimento de todas as etapas do projeto.

REFERÊNCIAS

LOUREDO, Paula. **ESTIMULANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE AS CRIANÇAS**. 201-. Disponível em: <<https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>>. Acesso em: 25 set. 2018.

REZENDE, Idelma Ferreira. **Projeto O trator Engoliu a Semente e agora?** Obras sociais da diocese de Jataí CEI (Centro de educação infantil) Albernaz Silva_ Mineiros-GO, 2017.

SINICIO, Luiz Evaristo. **Criança Mal Alimentada Será Adulto com Saúde Frágil**. 2008. Disponível em: <<https://www.bonde.com.br/saude/nutricao/crianca-mal-alimentada-sera-adulto-com-saude-fragil-95122.html>>. Acesso em: 12 ago. 2018.