

Ensino Fundamental 1

Seja saudável e viva bem

Conhecer os bons hábitos para viver melhor

Este plano de aula foi elaborado por participantes do programa Educonex@o, que forma professores para o uso de tecnologias digitais no processo de ensino e aprendizagem.

Disciplinas/Áreas do Conhecimento:

Língua Portuguesa; Ciências; Matemática.

Competência(s) / Objetivo(s) de Aprendizagem

- Reconhecer a importância da Alimentação Saudável para uma vida com qualidade e valorizá-la;
- Aprender a dar preferência a alimentos nutritivos e de boa qualidade;
- Conhecer a Pirâmide Alimentar e classificar os alimentos, conforme a sua indicação;
- Identificar problemas de saúde causados por desequilíbrios alimentares e suas formas de tratamento e prevenção.
- Entender a relação entre alimentação, sono, atividades físicas e higiene para obtenção de uma vida saudável.
- Estimular a leitura, a pesquisa e a curiosidade em relação a assuntos que tratam de alimentação.

Conteúdos:

- Alimentação saudável;
- Pirâmide alimentar;
- Gráficos.

Palavras Chave:

- Alimentação Saudável; Pirâmide Alimentar; Vida saudável.

Para Organizar o seu Trabalho e Saber Mais

1. O filme *Um menino muito maluquinho: fome de doce* pode ser encontrado no site TV Escola MEC,

Disponível em: <http://tvescola.mec.gov.br/tve/video/um-menino-muito-maluquinho-fome-de-doce>

2. Jogos, curiosidades e brincadeiras sobre Alimentação, Disponível em:

<http://www.canalkids.com.br/portal/barra/clubv.php?u=../alimentacao/index.php3>

3. Livro digitalizado "A cesta de Dona Maricota" livro em PDF, Disponível em:

<https://muraldeatividades.files.wordpress.com/2012/05/a-cesta-de-dona-maricota.pdf>

4. O desenho “Nutriamigos”, Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vw2e7uPPIiA#t=128h>
5. A música “Pomar”, Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg>
6. A música “O que tem na sopa do Nenem”, Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=BMyhqppXKE0>
7. A música “Bolacha água e sal”, Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PuQPMnQfkZ8>

Proposta de Trabalho

Antes de iniciar, consulte os links sugeridos na área Para Organizar o seu Trabalho e Saber Mais

1ª Etapa: Roda de conversa sobre “Hábitos Saudáveis”

Fazer uma roda de conversa sobre a alimentação preferida das crianças, registrar os alimentos mais consumidos na família e identificar semelhanças entre hábitos alimentares na família, procurando incentivar os bons hábitos. É importante esclarecer que devemos ter alguns cuidados como: beber água filtrada, cortar as unhas, lavar sempre as mãos antes das refeições, escovar os dentes após as refeições, pois para ter uma boa saúde é necessário cuidar também da higiene pessoal.

2ª Etapa: Leitura do livro “A cesta de Dona Maricota”

Leitura compartilhada do livro “A cesta de Dona Maricota” de Tatiana Belinky. Se a escola não dispuser do livro, projete o livro (link 3) e, na sequência, convide a turma a realizar as atividades abaixo:

ATIVIDADE

RECORTE DE REVISTAS FIGURAS DE FRUTAS E LEGUMES QUE DONA MARICOTA COMPROU NA FEIRA E DEPOIS CLASSIFIQUE AS QUE ELA OCUPOU PARA FAZER SOPA E A QUE ELA UTILIZOU PARA FAZER A SOPA

| | |
|------|---------|
| SOPA | COMPOTA |
|------|---------|




www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE

DONA MARICOTA QUER FAZER UMA SALDA DE FRUTAS. PINTO O NOME DAS FRUTAS QUE ELA PODE USAR:

| | | |
|--------|---------|---------|
| BATATA | TOMATE | CENOURA |
| CEBOLA | MORANGO | ABACAXI |
| MAÇÃ | BANANA | LARANJA |

OBSERVE A RECEITA QUE DONA MARICOTA USOU E DESENHE O NÚMERO DE FRUTAS QUE SE PEDE:

3 MORANGOS

1 ABACAXI

2 LARANJAS

3 MAÇÃS

5 BANANAS

SE ELA TIVESSE USADO APENAS BANANA E MAÇÃS, QUANTAS FRUTAS SERIAM? DESENHE:

www.mestredosaber.com.br

- Ouvir e assistir aos vídeos com as músicas “Pomar”, “O que tem na sopa do Neném”, “Bolacha água e sal” do grupo Palavra Cantada.
- Na sequência elencar os alimentos que lembram e de que gostam.

3ª Etapa: Apresentação da Pirâmide Alimentar

Apresente a Pirâmide e retome a lista dos alimentos feita na etapa anterior, convidando-os a indicar em que parte da pirâmide cada um deve entrar.

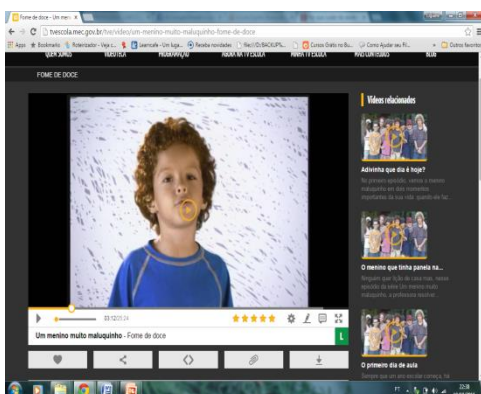
Explique a importância de cada grupo de alimentos e as quantidades sugeridas para uma alimentação saudável. Aponte problemas que podem surgir quando se consome mais ou menos de um grupo (Desequilíbrios alimentares com enfoque à Subnutrição e a Obesidade Infantil)



4ª Etapa: Apresentação do filme

Apresentação do filme “Um menino muito maluquinho - Fome de doce” - **Duração:** 25:24 **Série:** Um menino muito maluquinho **Sinopse:** Uma alimentação saudável deve ser também cheia de opções diferentes. Afinal, quem tem muitas regras na hora de comer — e, também, os que não têm — corre o risco de perder oportunidades. Ou, no caso do menino maluquinho, ficar com cáries. É o que acontece aos cinco anos, quando ele come doce demais. Já aos 10 anos, ele precisa vencer suas restrições de cardápio para encarar um jantar japonês repleto de pratos que ele não conhece. tv escola.mec.gov.br/tve/video/um-menino-muito-maluquinho-fome-de-doce

1.



Após a apresentação, proponha uma conversa sobre o filme. Pergunte aquilo de que mais gostaram, quais as informações eles já conheciam, quais foram as informações novas adquiridas.

5ª Etapa: Visita ao Site Canal Kids / Alimentação

Reunidos em duplas, sugira que visitem o canal Kids (segundo item do “Para organizar seu trabalho e saber mais”). Peça que cliquem em “Menu” → Alimentação, e realizem as atividades, leituras e pesquisas solicitadas.

6ª Etapa: Leitura e interpretação do texto

Proponha as seguintes atividades com registro escrito com atividades direcionadas

ATIVIDADE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
DESENHE NO PRATO O ALIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTA:



PINTE AS FRUTAS QUE VOCÊ GOSTA:

| | |
|---------|----------|
| UVA | BANANA |
| MORANGO | MELANCIA |

www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE
LIGUE AS FRUTAS A SEU NOME:



| |
|---------|
| MORANGO |
| BANANA |
| UVA |
| PIRUA |
| ABACAXI |
| LIMÃO |
| MAÇÃ |

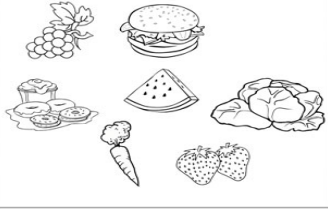
www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
RECORTE E COLE AS FRUTAS NO LOCAL CORRETO:



NOME: _____ DATA: _____
www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
PINTE SOMENTE AS FRUTAS E LEGUMES



NOME: _____ DATA: _____
www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
VAMOS CANTAR...

EU SOU FORTE, FORTE, FORTE
COMO FRUTA PRA VALER
EU SOU FORTE, FORTE, FORTE
EU QUERO CRESCER

NOS SORVETES, NAS SALADAS DE FRUTAS, SUCOS OU VITAMINAS
A FRUTA É O DOCE ALIMENTO DA NATUREZA
DA ÁGUA NA BOCA DE MENINOS E MENINAS
É O GOSTOSO COMPLEMENTO NA SOBREMESA

BANANA, MELANCIA E MAÇÃ
MORANGO, UVA E ABACAXI
PESSEGO, LARANJA E CEREJA
COM COBERTURA DE GROSSELHA OU CHANTILH

EU SOU FORTE, FORTE, FORTE
COMO FRUTA PRA VALER

PINTE DE AZUL A VOGAL **A**
PINTE DE AMARELO A VOGAL **E**
PINTE DE VERDE A VOGAL **I**
PINTE DE VERMELHO A VOGAL **O**
PINTE DE LARANJA A VOGAL **U**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NOME: _____ DATA: _____
www.mestredosaber.com.br

ATIVIDADE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
VAMOS CONTAR...
COLOQUE A QUANTIDADE CORRETA DE UVAS E MORANGOS:



NOME: _____ DATA: _____
www.mestredosaber.com.br

7ª Etapa: Culminância e apresentação da feirinha “Seja saudável e viva bem”

Realizar uma feira, organizando os alunos por grupos de alimentos, para que apresentem a propriedade de cada alimento e propiciar um momento de degustação.

Plano de aula: Profa. Liamara Glória de Almeida Silva, NCE Cuiabá

Autora

Profa. Liamara Glória de Almeida Silva

NCE Cuiabá