

## Educação Fundamental 1

### Alimentação Saudável

Conhecendo os alimentos e evitando o desperdício

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:

Ciências

#### Competência(s) / Objetivo(s) de Aprendizagem

- Conscientizar os alunos a cerca da necessidade de cultivar hábitos alimentares saudáveis;
- Favorecer o aprendizado de forma prazerosa e interdisciplinar;
- Vivenciar situações concretas que possibilitem um aprendizado significativo;
- Motivar os alunos a apreciar e degustar alimentos saudáveis;

#### Conteúdos:

- Consumo e desperdício em diferentes de alimentos;

#### Palavras Chave:

Consumo, alimentação, desperdício;

#### Para Organizar o seu Trabalho e Saber Mais

1. Nutrientes e vitaminas se concentram na casca dos alimentos  
<http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2012/agosto/nutrientes-e-vitaminas-se-concentram-na-casca-dos>
2. O que são alimentos saudáveis?  
<http://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/conteudo/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>
3. Receita de alimentos que utilizam cascas de frutas  
<http://recantodasmamaesblogueiras.blogspot.com.br/2015/05/8-receitas-com-aproveitamento-das.html>
4. Video tutorial TINY TAP  
<https://www.youtube.com/watch?v=3aG7ZbG0Lt0>

## Proposta de Trabalho

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

### 1ª Etapa: Introduzindo o tema

Criar uma roda de conversa com as crianças cujo disparador será a alimentação. Perguntar quais são os alimentos que normalmente são consumidos por suas famílias. Direcionar a conversa para saber sobre o que as famílias fazem com os alimentos que são descartados. Propor as crianças uma pesquisa para saber como as famílias lidam com as sobras dos alimentos. Enviar via agenda.

Pesquisa:

1. Como são descartadas as sobras dos alimentos?
2. É feita a separação das cascas das frutas, verduras e legumes dos demais tipos de lixo?
3. Vocês sabiam que as cascas da maioria dos alimentos são ricas em nutrientes e podem ser utilizadas em receitas? Conhecem alguma receita? Tragam para a sala.

### 2ª Etapa: Leitura compartilhada

Após o levantamento da pesquisa feita com os pais, selecione e leia para a turma trechos do texto Nutrientes e vitaminas se concentram na casca dos alimentos, indicado na área Para organizar o seu trabalho e saber mais, link 1. Veja um trecho:

*“O que tem na casca dos alimentos? A casca do alimentos guarda importantes nutrientes, às vezes, em maior quantidade do que em seu interior. As das frutas, legumes e verduras, por exemplo, possuem grande porção de fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino e podem ajudar também na perda de peso. Segundo a nutricionista Andréia Naves, muitas pessoas eliminam as cascas com receio dos agrotóxicos utilizados por produtores agrícolas. Mas ela ressaltou que não existe como se livrar deles, pois muitos penetram nos alimentos. “*

Depois de conversar sobre o texto pergunte se eles já tinham ouvido falar que as cascas poderiam ser utilizadas na elaboração de receitas. As receitas enviadas pelos pais serão comentadas. Com as crianças, selecione uma delas para ser feita com toda a turma. Consulte o link 3 da área Para organizar o seu trabalho e saber mais se precisar de mais exemplos

### 3ª Etapa: Preparação da receita

Organize a lista dos ingredientes e peça a colaboração dos pais para que enviem os elementos necessários à elaboração da receita.

#### 4ª Etapa: Registro

Elabore a receita com as crianças e reserve tempo para a degustação e a troca de impressões sobre o processo e o produto. Após a degustação proponha a produção de um texto coletivo, que relate a experiência vivenciada pelas crianças, a partir de relatos do que eles aprenderam o que consideraram importantes, você será a escriba, Deixar livre para que ilustrem através de desenhos. O texto poderá ser escrito num cartaz e ilustrado livremente pelas crianças

#### 5ª Etapa: Elaboração de jogo a partir das aprendizagens

Ofereça às crianças revistas e encartes de mercado e proponha uma pesquisa para a montagem de um jogo. Peça que separem alimentos saudáveis e não saudáveis. A partir desta pesquisa, proponha que as crianças fotografem os alimentos selecionados com o tablete e criem um jogo utilizando a ferramenta Tinytap (vídeo tutorial). A orientação para o uso do programa está no link 4

### Saudável x Não Saudável

ReCOMENDO



Plano de aula:

Profa. Brenda Sanchez de Siqueira

Profa. Vanessa Alegri Coelho

NCE Curitiba