

Alimentação e saúde

Atividade para 3º, 4º e 5º anos



Plano de Aula 2

Homenagem às cozinheiras e aos cozinheiros

Abordagem: Ensino remoto ou presencial.



Objetivos de aprendizagem:



- Gerar consciência nos alunos sobre alimentação saudável.
- Estimular a escolha, por parte dos alunos, de alimentos não processados, de preparação caseira.
- Valorizar os cuidadores que costumam preparar as refeições para os alunos, seja em casa ou dentro da escola.
- Estimular o pensamento criativo dos alunos para a elaboração de uma mensagem lúdica para os cozinheiros.

Público: Crianças de Ensino Fundamental I, (3º, 4º e 5º anos).



Materiais:



- Papel e lápis.

- Canetinhas, lápis de cores.
- Computadores com conexão à internet (opcional).

Recursos tecnológicos (para versão remota):



- Whatsapp de algum responsável para comunicação entre aluno e professor(a).
- Caso seja possível, você também pode fazer uma webconferência por meio de um aplicativo como [Zoom](#), [Google Meet](#) ou [Jitsi](#).

Habilidades da BNCC que podem ser trabalhadas:



Caso o educador aplique esta sequência didática exatamente como está aqui descrita, ele poderá trabalhar as habilidades listadas abaixo. Porém, o educador sempre tem a possibilidade de adaptar as atividades propostas de forma a atender melhor sua realidade, trabalhando assim outras habilidades presentes na BNCC.

EF04CI04 Analisar e construir cadeias alimentares simples, reconhecendo a posição ocupada pelos seres vivos nessas cadeias e o papel do Sol como fonte primária de energia na produção de alimentos.

EF05CI08 Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

EF15LP05 Planejar, com a ajuda do professor, o texto que será produzido, considerando a situação comunicativa, os interlocutores

(quem escreve/para quem escreve); a finalidade ou o propósito (escrever para quê); a circulação (onde o texto vai circular); o suporte (qual é o portador do texto); a linguagem, organização e forma do texto e seu tema, pesquisando em meios impressos ou digitais, sempre que for preciso, informações necessárias à produção do texto, organizando em tópicos os dados e as fontes pesquisadas.

EF15LP14 Construir o sentido de histórias em quadrinhos e tirinhas, relacionando imagens e palavras e interpretando recursos gráficos (tipos de balões, de letras, onomatopeias).

EF15AR18 Reconhecer e apreciar formas distintas de manifestações do teatro presentes em diferentes contextos, aprendendo a ver e a ouvir histórias dramatizadas e cultivando a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório ficcional.

EF15AR22 Experimentar possibilidades criativas de movimento e de voz na criação de um personagem teatral, discutindo estereótipos.

EF15AR23 Reconhecer e experimentar, em projetos temáticos, as relações processuais entre diversas linguagens artísticas

EF15AR26 Explorar diferentes tecnologias e recursos digitais (multimeios, animações, jogos eletrônicos, gravações em áudio e vídeo, fotografia, softwares etc.) nos processos de criação artística.



PASSO A PASSO:

Passo 1: sensibilização

Antes de iniciar esta sequência didática, explique para os alunos a importância de uma alimentação equilibrada para a saúde.

Como etapa de sensibilização, você fará com os alunos uma brincadeira de adivinha.

Separe a turma em dois grupos: um de adivinhadores (grupo 1) e outro que deverão pensar em uma comida (grupo 2).

Os integrantes do grupo 2 deverão estar de acordo sobre uma comida que eles gostam muito. Os alunos do grupo 1 deverão adivinhar que comida é esta por meio de perguntas que deverão ser respondidas pelo grupo 2, com o cuidado de não mencionar o prato. Deixe-os livres para elaborarem as perguntas. Caso tenham dificuldade, você pode ajudá-los com as primeiras perguntas, que podem ser:

- É doce ou salgado?
- É colorido? Qual a sua cor?
- Tem cheiro? Como pode ser descrito o seu cheiro?
- Como é sua consistência?
- É para ser comido quente ou frio?
- É melhor comer com família/amigos ou sozinho?
- Entre outras perguntas...



Depois que eles descobrirem, realize outra rodada da brincadeira, trocando os grupos.

Faça mais duas rodadas e registre todos os pratos mencionados na lousa ou quadro branco.

Com os pratos favoritos anotados no quadro, faça algumas perguntas instigadoras:

?

- Vocês sabem se estes pratos são saudáveis? Fazem bem para o corpo?
- Do que são feitos estes pratos? Quais ingredientes fazem parte de sua preparação?
- Por que será que estes pratos foram escolhidos? Por que são especiais?
- Quem normalmente prepara estes pratos? Alguém da sua família, como mãe, pai ou avó, podem prepará-lo? Alguma vez a merendeira da escola preparou?
- Os pratos preparados em casa são mais saudáveis que os comprados fora? Por quê?



Encerre falando que a alimentação também se trata de criar vínculos afetivos. Uma refeição é sempre muito mais gostosa quando alguém prepara com carinho e depois compartilhamos com a família, amigos, colegas. Mencione sobre a importância das comidas caseiras, preparadas em casa, que são muito mais saudáveis por não possuírem conservantes e outros ingredientes prejudiciais à saúde, além de criar memória afetiva. Caso os alunos se alimentem na escola, valorize as merendeiras, que todos os dias preparam as refeições para as crianças com muito carinho, com ingredientes naturais.



SAIBA MAIS

Conheça algumas merendeiras do Brasil e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).



Super-Merendeiras. Tv Escola.

https://www.youtube.com/watch?v=5h_hE6iXLMk



Qual a importância de criar memórias afetivas com a comida saudável? Andreia Friques

<https://andreiafriques.com/nutricao-materno-infantil/memorias-afetivas-com-a-comida/>



Passo 2: pesquisa

Como mencionado na etapa anterior, explique que existem pessoas que se preocupam com a alimentação deles, para que tenham saúde e cresçam fortes. Explique que cozinhar é um ato de amor e carinho.

Para a etapa de pesquisa, ainda em grupos, eles deverão fazer uma entrevista com alguém que cozinha para eles. Pode ser um pai, uma mãe, uma avó ou mesmo a merendeira da escola.

Primeiro, peça para que eles façam o roteiro de perguntas. Você pode instigá-los com algumas perguntas disparadoras:

?

- O que você gostaria de saber sobre a cozinheira?
- Você tem alguma curiosidade sobre o prato que ela cozinha?
- Você sabe de onde vêm os ingredientes que ela usa?
- Você sabe o que ela pensa enquanto cozinha?
- Como ela conhece os alimentos que fazem mal ou bem à saúde?



DICA

Caso seus alunos estejam em ensino remoto, esta atividade pode ser feita de forma individual, com algum familiar.



Passo 3: mão na massa

Como etapa mão na massa, os alunos, nos mesmos grupos, deverão fazer uma criação artística com uma mensagem para quem cozinha para eles e se preocupa com a sua saúde.



- poesia
- história em quadrinhos
- esquete

Explique as linguagens artísticas, focando em literatura, desenho e teatro. Cada grupo poderá escolher a linguagem que utilizará para elaborar a mensagem, mas a condição é que deve ser direcionada às pessoas que cozinham para os alunos: merendeira, mãe, avó, pai, etc., focando na preocupação que há para que se alimentem bem.



SAIBA MAIS



- ▶ Como fazer uma boa esquete? Se liga na dica #1. Canal Saps.
<https://www.youtube.com/watch?v=dF4gNNmhH7s>
- ▶ Vamos fazer uma história juntos – Como criar uma história em quadrinhos. Canal Diogo Camargo
<https://www.youtube.com/watch?v=pFz4kybHfOI>
- ▶ Como escrever poema passo a passo / poesia na escola / escrever poema para pessoa querida. Canal Porto Guês – no mar da existência.
<https://www.youtube.com/watch?v=5t88Pb8tsGI>



DICA 1

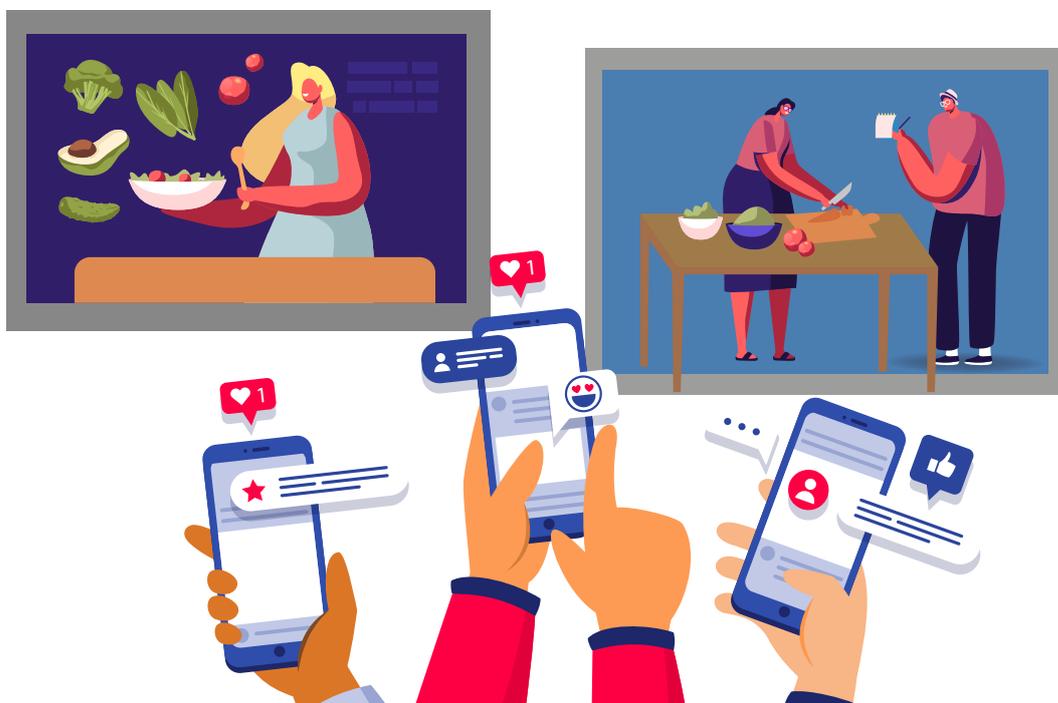
- ✓ Caso a escola tenha infraestrutura, você pode incentivar que os alunos construam a história em quadrinhos no computador. Veja alguns modelos no site Canva:

https://www.canva.com/search/templates?q=Tirinhas&utm_source=braze_email&utm_medium=crm&utm_campaign=top_10_comic_strips_20210913&utm_branch_match_id=966029846193912125

Passo 4: consolidação

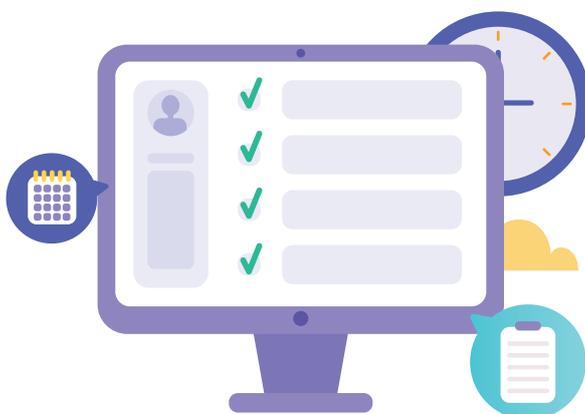
Logicamente que as mensagens devem chegar aos seus destinatários e, para isso, a etapa de consolidação será uma exposição em homenagem às cozinheiras e cozinheiros que se preocupam com a saúde das crianças.

Esta exposição pode ser nos corredores da escola, utilizando as paredes para ostentar as histórias em quadrinhos e poemas. Para as esquetes, não se esqueça de gravar as apresentações com o celular para depois compartilhar com os responsáveis. Você também pode fazer uma exposição virtual nas redes sociais da escola.



Passo 5: avaliação

É importante você considerar, não só o resultado final dos trabalhos, mas também todo o processo que os estudantes realizaram para cumprir a tarefa. Isso significa que você poderá avaliar as competências desenvolvidas por eles e aplicar uma forma inovadora de avaliação, como a autoavaliação ou mesmo listar as habilidades da BNCC que este plano buscou desenvolver e criar uma rubrica de avaliação.



Professoras e Professores,

Compartilhem conosco fotos e vídeos das atividades realizadas pelos alunos para inserirmos no site.

Enviem para: equipe.pedagogica@grupoccr.com.br