PLANO DE INTERVENÇÃO

Alimentação Saudável

Por Anna Vitória Barbosa dos Reis

CONTEXTUALIZAÇÃO

No dia 31 de Março, realizou - se no 3° ano fundamental da Escola Carlota Vieira da Cunha, a exibição de curtas sobre alimentação saudável, uma conversa sobre o tema e posterior degustação de lanches saudáveis. A intervenção tem como objetivo, levar informações aos alunos sobre a importância de se manter uma alimentação balanceada, pois quanto mais informação as pessoas obtiverem sobre como e porque equilibrar o seu cardápio alimentar, mais contribuirão para a conservação de sua própria saúde.

É importante sensibilizar os alunos a desenvolver uma boa alimentação, pois criando esse hábito desde a infância eles suprirão a necessidade de nutrientes de que seu corpo precisa, garantindo um perfeito desenvolvimento fisiológico no momento mais crucial de formação da criança. Além de garantir uma vida adulta saudável se estes hábitos forem levados para a vida toda...

HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Conscientizar e sensibilizar alunos em relação a alimentação saudável e sua importância, além de multiplicar este hábito e prática. Bem como mostrar exemplos de má alimentação, sua consequência no corpo e em seu desempenho, a fim de incentivar a diminuição do consumo destes alimentos.

Promover o prazer em comer alimentos saudáveis através da degustação, com o intuito de se criar hábitos saudáveis a partir disso.

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

Identificar grupos alimentares que fazem parte de uma alimentação saudável e equilibrada;

Levar os alunos a conhecer seus próprios hábitos alimentares;

Desenvolver consciência crítica a respeito dos hábitos alimentares através da degustação de bons alimentos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Filmes curtos que abordem a importância de hábitos e alimentos saudáveis em nossa vida;

Para a degustação:

pão integral;

Alface;

Rúcula;

Tomate;

Palmito;

Azeitona;

Temperos de sua preferência a gosto.

PROCESSOS METODOLÓGICOS

Inicialmente serão assistidos filmes de curta metragem que abordem os grupos alimentares, a alimentação saudável e sua importância. Logo após os alunos em conjunto com o bolsista, irão discutir sobre o tema. Fazendo e respondendo questões sobre quantas vezes eles se alimentam por dia, quais são os alimentos consumidos mais frequentemente por eles em cada uma das refeições, em qual quantidade os grupos alimentares são consumidos, além da importância da ingestão equilibrada dos alimentos ao longo do dia e vida desses alunos.

Posterior degustação de lanches saudáveis, a fim de mostrar como é fácil e também prazeroso incluir este tipo de alimento em nosso dia a dia. Tendo o intuito de incentivá-los a perpetuar este tipo de alimentação com sua família em casa, levando essa preocupação para além dos muros da escola.

REGISTROS DOS RESULTADOS ALCANÇADOS

A educação alimentar na escola deve propiciar aos alunos interesse e um comprometimento responsável em relação às questões alimentares. A partir desta prática os alunos perceberam a importância que a alimentação possui para a manutenção e bom desempenho da sua saúde.

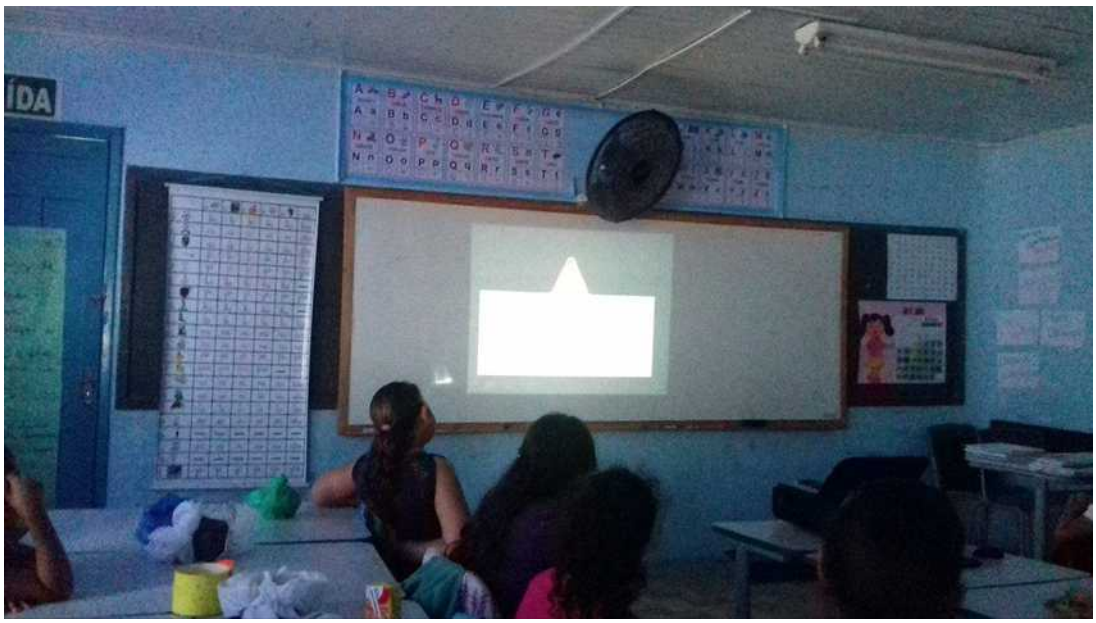

Foto 01: Apresentação dos filmes abordando os grupos alimentares.

Foto 02: Bolsista ID Anna Vitória conversando com os alunos sobre alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://educacao.uol.com.br/planos-de-aula/fundamental/ciencias-alimentacao-saudavel.htm