

Unidade Didática: Alimentação Saudável

Sônia Maria Pereira Costacurta

1- Definição Temática:

Tema: Alimentação Saudável

Tempo estimado: 1(um) Bimestre

Modalidade: Unidade Didática – Abordagem CTS interdisciplinar

Áreas de Conhecimento envolvidas: Ciências, Artes, Português, Matemática, Estudos Sociais, Educação Física.

2 – Elementos e Objetivos Avaliativos desdobrados ao longo da UD:

- a) Criar condições de o aluno entender a importância da boa alimentação;
- b) Aprender a escolher alimentos nutritivos e de boa qualidade;
- c) Incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes;
- d) Compreender a pirâmide alimentar e como ela é composta;
- e) Conscientizar sobre a importância da higiene em relação aos alimentos;
- f) Criar a possibilidade de os alunos perceberem a necessidade de diversos nutrientes para o bom desenvolvimento do organismo.

3 – Criar/ propor Situação – Problema:

* Fazer uma roda de conversa com os alunos, promovendo um levantamento do que comem no dia a dia.

3.1 – Situação – problema introdutória:

Questionamento: “Comemos o que o nosso corpo precisa ou preferimos comer o que gostamos?”

* Dialogar acerca dos itens alimentares mencionados; abrir as lancheiras na roda de conversa e analisar seus conteúdos; conversar sobre os tipos de merenda servidos no intervalo escolar dos alunos; identificar os conhecimentos prévios, com relação à alimentação saudável.

3.2 – Organizadores prévios:

* Exposição em cartaz: Os diferentes tipos de alimentos que fazem parte da refeição dos alunos no dia a dia (professora escreva);

* Dentre os tipos listados, fazer um quadro comparativo com o que consideram alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis;

- * Apresentação e discussão no grande grupo;
- * Registro com fotos ao longo do desenvolvimento da unidade (documentação pedagógica).

4 – Continuidade e desenvolvimento da temática em níveis crescentes de complexidade:

4.1 – Animação 1: Sid, o Cientista – Alimentação Saudável 11'24s – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-KOKyBBKpl>;

- * Discussão com os alunos acerca da animação e seus significados.

Animação 2: Nosso Amiguinho – Peso pesado (Alimentação Saudável) 20'34s – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uJ4h-OlaamA>;

- * Construção de Mural: Alimentos Saudáveis: frutas, verduras e legumes;
- * Recorte, colagem e classificação dos alimentos;
- * Escrita dos nomes dos alimentos.

4.2 – Trabalho em grupo com jogos envolvendo imagens e nomes de frutas:

- * Jogo dos 7 erros;
- * Bingo das frutas;
- * Sorteio de letras do alfabeto para que digam nomes de frutas iniciados com a letra sorteada, depois escrevê-los no quadro.

4.3 – História: “O que Ana sabe sobre... Alimentos Saudáveis” Autor: Simeon Marinkovic

- * Leitura e exploração do livro;
- * Discussão sobre a história com alguns questionamentos:

Por que temos que comer?

Quem gosta de comer frutas?

Qual sua fruta preferida?

O que mais gosta de comer? Verduras ou legumes?

Como uma alimentação pode ser saudável?

O que é preciso comer para ficar saudável?

Atividades:

- * Tabela: Fazer uma votação para saber frutas preferidas pela turma;

- * Gráfico: Com os dados obtidos na votação montar gráfico de barras;
- * Fazer artístico: Modelagem de frutas em papel machê, pintura com tinta guache e montagem de uma linda fruteira;
- * Tarefa de casa: Em casa montar um prato balanceado e criativo, registrar em foto e trazer para roda de conversa na sala de aula.

4.4 – Receita – Salada de frutas: Produzir e elaborar com os alunos a escrita da receita da salada de frutas.

- * Elaborar bilhete coletivo pedindo a colaboração dos pais e alunos com a doação de frutas para a preparação da receita e partilhar com os demais alunos da escola, no dia marcado, para que possam saborear e valorizar a importância da alimentação saudável e nutritiva.

4.5 – Produção de Convites (coletivo), para serem entregues às demais turmas da escola para participarem da palestra com a nutricionista e saborearem a receita de salada de frutas ao final.

4.6 – Preparar a receita da salada de frutas com ajuda dos alunos na sua preparação, enfatizando a higienização e manipulação das frutas e utensílios utilizados.

4.7 – Palestra com nutricionista, abordando o tema: Alimentação Saudável (agendar).

4.8 – Construção e exploração da pirâmide alimentar: com recorte, rótulos e embalagens, considerando o conceito de alimentos saudáveis e aqueles que fazem parte da pirâmide.

- * No desenvolvimento do projeto, orientar os alunos a irem trazendo os itens necessários (desenhos de alimentos, rótulos, embalagens) para a construção e montagem da pirâmide alimentar;
- * No fechamento do projeto a pirâmide alimentar ficará exposta no ambiente de alimentação dos alunos.

5 – Avaliação da aprendizagem: será realizada ao longo da UD, com o registro de evidências de aprendizagem do conteúdo trabalhado.

- * Registro das aprendizagens construídas via desenho individual pelos alunos;
- * Produção textual coletiva, tendo a professora por escriba: O que aprendemos sobre alimentação saudável? Registro em cartaz;
- * Refação e releitura do texto em cópia digitada e impressa, ajuste textual e finalização do texto;
- * Escolha de fotografias significativas para socialização com as famílias.

Referências:

MARINKOVIC, Simeon. **O que Ana sabe sobre... alimentos saudáveis.** - Ilustrações: Dusan Pavlic. São Paulo: Editora Volta e Meia, 2014.

MOREIRA, Marco Antonio; MASSONI, Neusa T. **Noções básicas de epistemologias e teorias de aprendizagem como subsídios para a organização de sequências de ensino-aprendizagem em Ciências/Físicas.** Porto Alegre-RS: Instituto de Física/UFRGS, 2016.

Vídeos utilizados:

- * Nosso Amiguinho – Peso pesado (Alimentação Saudável) 20'34s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uJ4h-OlaamA>.
- * Sid, o Cientista – Alimentação Saudável 11'24s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-KOKyBBKpl>.

Figura 1 – Quadro ilustrativo da fase de validação: Unidade Didática Alimentação Saudável



Fonte: Portfólio, I Curso de Formação Continuada em Contexto (2018).