**PROJETO TUDO DE BOM**



Tema: Alimentação

Professora: Ladjane Beltrame Blasius

Turma: J1   
   
I- Objeto detonador e Problematização

Observando que algumas crianças têm dificuldades em comer alimentos saudáveis, dando preferencia a alimentos industrializados, que não fazem bem á saúde, considero importante desenvolver um projeto sobre alimentação. Onde destaco a importância de uma boa alimentação para uma vida mais saudável

Este projeto visa trabalhar a importância de uma alimentação adequada. Viver melhor e com mais qualidade de vida é imprescindível a todos nós.

Os alimentos nos fornecem energia e substâncias necessárias para crescer e se desenvolver, para manter as defesas do organismo contra doenças e para realizar atividades como brincar, pular, correr, estudar... Por isso é essencial alimentar-se corretamente para viver e crescer saudável. O ato de se alimentar, além de fornecer nutrientes para a manutenção da vida e da saúde, proporciona conforto ao saciar a fome, contribuindo para a socialização, podendo também ser fonte de inúmeras oportunidades de aprendizagem.

Conscientizar nossas crianças de que uma alimentação correta na infância é um excelente processo para se evitar a instalação de doenças crônicas, é uma tarefa nossa... Educadores conscientes! Assim a escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação.

Levando em conta a importância de se trabalhar este tema na Educação Infantil, o Projeto tem por objetivo promover o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa.

II- Objetivos:

- Pesquisar e registrar sobre a alimentação da família;  
- Buscar informações em diferentes fontes de forma a verificar e comprovar hipóteses feitas sobre o assunto;  
- Identificar semelhanças e diferenças entre os hábitos alimentares dos alunos;  
- Refletir sobre as sua ações diárias em relação a sua saúde, o que engloba cuidado e preservação com o meio ambiente e com a higiene;

- Valorizar atitudes relacionadas à saúde e ao bem estar individual e coletivo;

- Valorizar o momento reservado à alimentação;

- Identificar vários tipos de alimentos;

- Diferenciar os alimentos que fazem e não fazem bem á saúde;

- Incentivar bons hábitos alimentares;

- Identificar as preferências alimentares dos alunos;

- Trabalhar cores, formas, sabores, textura e temperatura dos alimentos.

III- Etapas:  
- Conversa e registro (desenhos) sobre a alimentação preferida das crianças;  
- Registro dos alimentos mais consumidos na família;  
- Identificação de semelhanças e diferenças entre hábitos alimentares dos alunos;  
- Construção de charadas que misturem informações sobre formas, cores e tamanhos das frutas, verduras e legumes;  
- Construção de jogo da memória a partir de imagens de frutas, verduras e legumes recortadas pelos alunos;

- cartaz com os alimentos preferidos das crianças;

- Teatro de fantoches;

- Fazer frutas com massinha de modelar;  
- Identificação de frutas, verduras e legumes através do olfato e tato, utilizando a caixa surpresa;  
- Solicitar que cada aluno traga de casa uma fruta, verdura ou legumes e conversar sobre as preferências através da degustação;  
- Trabalhar com recorte de frutas, verduras e legumes e pedir que os alunos construam um prato que represente uma alimentação saudável;  
- Preparação e degustação de receitas saudáveis;  
- Promover pesquisas na internet de figuras e dicas de alimentação saudável;  
- Promover concursos de lanches saudáveis;  
- Organização de um livro de receitas baseado na história "A Cesta da dona Maricota" (4sync).

IV- Produção Final:  
 Visando à socialização dos alunos, o projeto finaliza-se com um piquenique ao ar livre, onde as crianças terão a oportunidade de degustar alimentos saudáveis.

V **-** Avaliação:  
 A avaliação ocorrerá de forma coletiva, com a participação do grupo. Neste momento os alunos se posicionarão sobre os pontos positivos e negativos do projeto, traduzida em relatos expostos na sala em espaço especialmente organizado e também através de relatório organizado pela professora.