**ESCOLA MUNICIPAL BENEDITO JOSE PINTO – ENSINO FUNDAMENTAL I E EDUCAÇÃO INFANTIL**



**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: COMER BEM É ESTAR DE BEM CONSIGO MESMO**

PRUDENTÓPOLIS/2019

**IDENTIFICAÇÃO**

**Nome da Escola:** Escola Municipal Benedito Jose Pinto

**Titulo do projeto: Alimentação salvável : COMER BEM É ESTAR DE BEM CONSIGO MESMO**

**Autores do Projeto:** Elizete Preslak Bortolozzo; Sergio Luiz Kutzmy; Ana Cristina Goncalves dos Santos Antonio; Viviane Moleta Korchak; Luciane Lucks Penteado; Juliane

**Publico Alvo: Alunos dos Prés I e II**

1. **JUSTIFICATIVA**

O projeto surge pela observando o cresceste número de alunos com sobrepeso, ainda, observamos que durante o lanche escolar, alguns alunos acabam comendo mais que a porção recomendada, enquanto outros possuem dificuldades em se alimentar, principalmente quando o lanche apresenta um cardápio variada com frutas, verdura ou legumes. Outra observação realizada foi que muitas crianças acabam trazendo em suas lancheiras guloseimas, como chocolates, biscoitos, balas, guloseimas que muitas vezes as crianças acabam comendo escondidas, pois na escola este tipo de lanche não é recomendado.

Frente a constatação passamos a ter um olhar mais cauteloso sobre a alimentação das crianças na escola, dessa forma constatamos que muitos alunos não possuem hábitos alimentares adequados.

É visto que este tema é bastante discutido na esfera nacional e internacional diante de alguns dados obtidos sobre a desnutrição da população brasileira em especial das crianças, a partir dos anos de 1940, este tema passa a ser considerado um problema de saúde publica Brasil (2007).

Durante este foram desenvolvidos vários programas para a erradicação da desnutrição e a má alimentação, principalmente da população mais vulnerável, na atualidade o Brasil possui dois programas que atuam com o objetivo de fornecer alimentos e garantir uma boa nutrição ao publico alvo. São eles: Programa de Assistência ao Trabalhador e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Brasil(2007). Podemos notar que o tema da boa alimentação, esta presente no âmbito escolar através do (PNAE), mas o programa não foca apenas na desnutrição mas também trata o tema da obesidade na infância e na adolescência como uma doença a ser combatida. A obesidade já é considerada como um problema de saúde pública em vários países como os Estados Unidos, Inglaterra bem como no Brasil. De acordo com Brasil (2007, p. 46):

Sabe-se que a chance de uma criança obesa ser um adulto obeso é de 50%, e no caso de adolescentes esse percentual sobe para 70%. Esses dados mostram o quanto é importante a prevenção dessa doença.

Estudos de Silva e Portella (2015) revelam que aproximadamente 49% da população adulta tem excesso de peso, sendo que desses, 15% já são obesos, 20,5% dos adolescentes, de 10 a 19 anos, tem excesso de peso e 5%são obesos e 33,5% das crianças de 5 a 9 anos tem excesso de peso e 14% já são obesas.

Diante do quadro apresentado, passamos a compreender que a escola também necessita desenvolver nos alunos hábitos alimentares saudáveis, bem como conscientizá-los da necessidade e importância de uma boa alimentação, sendo essa nutritiva, regrada e saudável, para que os mesmos tenham boa saúde, um bom desenvolvimento corporal e intelectual. Assim compreendemos que o tema “Alimentação saudável” vem ao encontro das necessidades nutricionais das crianças vivenciadas na atualidade.

1. **OBJETIVO GERAL**

Por meio deste trabalho, busca-se desenvolver nos alunos uma criticidade sobre uma boa alimentação, sendo esta saudável, nutritiva e regrada assim contemplando os conteúdos previstos para as turmas do Pré I e Pré II. O projeto busca promover o dialogo entre escola e família sobre o tema, uma vez que o tema alimentação soldável extrapola as fronteiras da escola e muitas vezes é uma questão “cultural familiar” construída ao longo dos tempo e que necessita ser reformulada.

1. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

* Incentivar as crianças a desenvolver hábitos de alimentação saudável;
* Elencar os hábitos alimentares, saudáveis e não saudáveis;
* Conscientizar quanto aos benefícios de uma alimentação saudável;
* Desenvolver um senso critico quanto aos riscos de uma má alimentação;
* Compreender o que é pirâmide alimentar a distribuição dos alimentos na pirâmide alimentar;
* Aprender algumas receitas de alimentos saudáveis;
* Promover o consumo de frutas, verduras e legumes;
* Identificar alguns danos causados a saúde pelo consumo excessivo de balas, frituras, refrigerantes, entre outras guloseimas;
* Criar uma horta saudável na escola;
* Aguçar, nos alunos da necessidade de possuir hábitos de alimentação saudável não apenas na escola, mas também no circulo familiar.

1. **METODOLOGIA**

1° momento – trabalharemos o tema Páscoa, utilizando a alimentação do Coelho que é a cenoura , exploraremos a receita “brigadeiro de cenoura” e o palito de cenoura qual através destes dois alimentos iniciaremos o dialogo sobre qual deles é mais saudável.

2° momento - Com a obra de arte “O vendedor de frutas” de Tarsila do Amaral trabalharemos a fruta preferida de cada criança através de um gráfico e faremos uma feira de frutas, qual nesta feira as crianças do Pré II venderão as frutas para as crianças do Pré I. (a moeda de venda será: através de um abraço, um aperto de mão e um), qual já trabalharemos valores através destes cumprimentos. E também degustaremos uma deliciosa salada de frutas coletiva, enfatizando a importância de comermos diversos tipos de frutas.

3° momento - Apresentaremos para as crianças a obra literária de “Tatiana Belinky” ***O grande rabanete***, qual exploraremos o conhecimento prévio das crianças sobre quais legumes conhecem e se conhecem o legume exposto na obra. Faremos uma pesquisa com as família questionando: Você tem horta em casa? Quais verduras e legumes costuma consumir? Quantas vezes na semana consome em suas refeições verduras e legumes? E será representado a pesquisa através de gráfico feito com caixas de creme dental.

4° momento – Explorando os órgãos do sentido e buscando intermediar o material utilizado desenvolveremos a receita de um bolinho de chuva frito e com auxilio da Nutricionista do município faremos uma receita de bolinho assado destacando a importância de diminuir o consumo de óleo e frituras em nossa alimentação. Qual neste dia convidaremos a mesma para falar sobre bons hábitos alimentares.

5° Após a orientação da nutricionista e explicação da onde vem todos os alimentos consumidos na escola faremos uma visita a uma horta que fornece alimentos para a refeição das crianças. E também a professora de Educação física explorara os hábitos saudáveis alimentação e atividades físicas que devemos ter.

6° - momento - Neste momento com auxilio do professor corregente, retomaremos a história “O grande rabanete” e construiremos uma horta em nossa escola, destacando que tipo de solo é necessário para um bom cultivo. Construindo com auxilio de materiais reciclados (garrafa pet e pneus) uma horta para iniciarmos o plantio do primeiro legume que será o rabanete.

7° momento - Sera construído um ambiente com material reciclado para fazermos uma feira, na qual os professores e os alunos venderão os produtos da horta para seus familiares. Também venderão mudas em embalagens recicladas como: rolo de papel higiênico e copinhos de iogurte.

8° momento – para acolhida da escola visitante os alunos prepararam uma apresentação teatral da obra literária, e uma musica que fala sobre bons hábitos alimentares, também serão desenvolvidas atividades físicas e a exposição de matérias desenvolvidos durante a realização do projeto referentes ao tema do projeto.

1. **ATIVIDADES**

As atividades desenvolvidas durante a aplicação do projeto giram em torno da alimentação saudável e de noções de higiene. Serão desenvolvidas durante o período de abril a junho com as turmas do Pré I e II.

Para a realização do projeto serão desenvolvidas atividades lúdicas, contos de fadas e historias infantis, atividades impressas, atividades no caderno, atividades de arte, pintura a dedo, desenho livres, confecção de jogos e de brinquedos, todas as atividades envolverão as disciplinas de português, matemática, arte e ciências da natureza, trabalhando dessa forma a interdisciplinaridade.

1. **AVALIAÇÃO**

Os alunos serão avaliados de forma continua e diária, através da observação da criança no desempenho de suas atividades, no relacionamento com as novas informações e na participação das crianças na merenda escolar.

1. **REFERENCIAS**

Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição. Coordenação de Orientação Alimentar. Manual da Pirâmide dos alimentos. Brasília, 1997.

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Alimentação saudável e sustentável. Brasília, 2007.

Silva, M J. F. Da; Portella, L. L. Alimentação Saudável, 2015. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/sucen/homepage/sipat-2015-2016/alimentacao\_saudavel\_ok.pdf>. Acesso em: 28/06/2019.