

Projeto “Crescer Saudável” – Alimente uma infância consciente

Objetivo Geral – desenvolver ações educativas voltadas à temática alimentação saudável, onde os alunos serão incentivados à melhoria dos hábitos alimentares.

Objetivos Específicos –

- Orientar os alunos sobre a importância dos alimentos e seus nutrientes como promotores de saúde;
- Orientar as crianças quanto à importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis e a redução na ingestão de alimentos hipercalóricos e pouco nutritivos;
- Estimular a atividade física;
- Incentivar o consumo de alimentos naturais, integrais e regionais, através de oficinas com atividades práticas e preparação de alimentos que envolvem a participação dos alunos.
- Incentivar a produção de alimentos pelas famílias e o consumo de alimentos saudáveis, sem o uso de conservantes, corantes e outros aditivos.

Público Alvo – Alunos da educação infantil – creche e pré-escolar e ensino fundamental – séries iniciais das escolas municipais e estaduais.

Metodologia - O projeto consiste na realização de um circuito da alimentação saudável, que prevê espaços preparados para receber as crianças e realizar atividades físicas, atividades de orientação nutricional e práticas com a preparação de receitas saudáveis.

O circuito da alimentação saudável acontecerá em 3 estações, organizado na seguinte estrutura:

1ª Estação: Bate papo sobre alimentação

Os alunos serão recepcionados na sala de aula, onde as nutricionistas e a extensionista social explicarão a sequência das atividades e conversarão sobre alimentação saudável com as crianças.

2ª Estação: Circuito Educativo

Neste espaço as crianças participarão de um circuito com diversos obstáculos, onde explorarão um espaço preparado com materiais diversificados, como pneus, cones,

cordas, blocos espumados, colchonetes, tábuas de madeira, túneis, entre outros. O objetivo é sugerir movimentos corporais como subir, descer, rolar, rastejar e saltar.

A proposta é trabalhar as habilidades motoras de cada criança, desafiadas a testar suas próprias habilidades e evoluir, promovendo também a percepção corporal em relação as suas capacidades de movimento.

Para finalizar o percurso do circuito, cada criança participará da atividade “Alimentando o Zé”, onde, de forma lúdica, escolherá um alimento e oferecerá ao boneco Zé.

Neste momento as coordenadoras do projeto, orientam a respeito dos alimentos oferecidos ao José, citando os alimentos que são saudáveis, os que devem ser consumidos com moderação e os que devem ser evitados.

Esta atividade da escolha tem como objetivo avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação e orientar quanto à adoção de uma alimentação saudável.

3ª Estação: Higienização

Os alunos retornam à sala de aula onde será abordado o tema dos bons hábitos de higiene.

Sem seguida, todos recebem uma touca descartável e dirigem-se até o banheiro para a higienização das mãos.

4ª Estação: Gourmet kids

Espaço para o desenvolvimento de uma prática culinária saudável capaz de estimular melhores hábitos alimentares, com o incentivo no consumo de frutas.

Na sequência, os alunos participam da atividade prática com a preparação de um espetinho de frutas. Serão escolhidos 5 ajudantes para auxiliar na elaboração dos alimentos.

5ª Estação: Testando os nossos sentidos

Nesta quinta etapa da atividade, as crianças receberão o alimento preparado e deverão testar os quatro sentidos: olfato, tato, visão e paladar.

Momento em que será enfatizada a importância do momento da refeição, do ato de comer, da mastigação e a importância de degustar alimentos muitas vezes, nunca consumidos pelas crianças.

Ao final, todos participantes do projeto degustarão os alimentos preparados no espaço gourmet kids.

Coordenação - O projeto será coordenado pela Nutricionista Daniele Ullmann Schons Cauduro da Secretaria Municipal de Educação, Nutricionista Graziela Tremea da Secretaria Municipal da Saúde e Extensionista Marta I. Pin Rossini da EMATER-ASCAR/RS. As oficinas de preparação de alimentos serão desenvolvidas em parceria com as merendeiras de cada escola.

Período de execução

As atividades do projeto acontecerão no período de abril a outubro conforme cronograma organizado com as escolas. As atividades do projeto encerrarão em outubro de 2023 com a Feira Municipal da Alimentação.

Cronograma de atividades

Data	Turno	Escola
20/03/2023	Tarde	Reunião coordenação do projeto para organizar materiais
21/03/2023	Manhã	Reunião coordenação do projeto para organizar materiais
10/04/2023	Tarde	EMEI Girassol
12/04/2023	Manhã	EMEI Girassol
17/04/2023	Tarde	EEEF Sagrado Coração de Jesus
24/04/2023	Tarde	EMEF Pinheiro Machado
25/04/2023	Manhã	EEEF Alfredo Antonelli e EEEF Pinheiro Machado (extensão)
08/05/2023	Tarde	EMEF Augusto Meyer

29/05/2023	Tarde	EMEF Caetano Periole
------------	-------	----------------------

Recursos necessários –

- Equipamentos e utensílios das cozinhas das escolas.
- Materiais para higienização das mãos, toucas descartáveis.
- Mercearia e fruteira infantil, disponível na brinquedoteca municipal.
- Gêneros alimentícios.
- Materiais disponíveis nas escolas e na brinquedoteca para o circuito.
- Veículo disponível para o transporte das Nutricionistas e Extensionista até as escolas.
- Material de expediente: tinta, EVA, cola, tesoura, papel pardo, papel crepom, lã para a confecção do boneco Zé.