

3-5 ANOS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Projeto ApS: "Alimentar o mundo: pequenos gestos, grandes mudanças"

1. Justificativa

Este projeto visa conscientizar, desde a infância, sobre a alimentação saudável como um direito fundamental, estabelecendo conexões com os refeitórios escolares que os Padres Escolápios sustentam ao redor do mundo. A Educação Infantil deve promover a autonomia pessoal e a compreensão do meio ambiente, desenvolvendo hábitos saudáveis e valores de solidariedade. O projeto possibilita a abordagem "pensar globalmente, agir localmente", conectando questões alimentares locais à realidade global da desnutrição.

2. Objetivos

Objetivos da aprendizagem:

- Reconhecer alimentos saudáveis e desenvolver hábitos alimentares adequados
- Compreender a importância de compartilhar e cuidar dos outros
- Expressar ideias e emoções por meio da arte e da comunicação oral
- Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade em relação a outras culturas

Objetivos do serviço:

- Sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância de uma alimentação saudável.
- Dar a conhecer os refeitórios escolares de Itaka Escolápios no mundo.
- Criar materiais informativos para o refeitório e salas de aula.

3. Âmbitos e áreas de conhecimento

- **Crescimento em harmonia:** Hábitos saudáveis, autonomia pessoal
- **Descobrimto e Exploração do Entorno:** Conhecimento de diferentes culturas e realidades
- **Comunicação e Representação da Realidade:** Expressão artística e oral

6. Sequência didática (8 sessões)

Semana	Sessão	Atividade principal	Competências LOMLOE trabajadas	Producto final	Avaliação
1	1-2	"Conhecendo Kiko e as Comidas Mágicas" - Apresentação de refeitórios de Camarões e muitos outros lugares e exploração sensorial da gastronomia.	CE.CA.2 "Reconhecer, expressar e regular progressivamente as suas emoções, expressando necessidades e sentimentos, a fim de alcançar o bem-estar e a segurança emocional."	Desenhos de Kiko e alimentos favoritos	Observação de participação e interesse mostrado
2	3-4	"Pintamos o arco-íris da comida" - Criando murais para a sala de jantar com alimentos de diferentes cores.	CE.CR.4 "Participar, por iniciativa própria, em atividades relacionadas a textos escritos, demonstrando interesse em compreender sua funcionalidade e valorizando o conhecimento que eles proporcionam."	Mural grande para o refeitório com alimentos classificados por cores	Portfólio do processo criativo e trabalho cooperativo
3	5-6	"Cartazes que ensinam" - Criação de cartazes informativos sobre alimentação saudável para as salas de aula.	CE.DE.3 "Reconhecer os elementos e fenômenos da natureza, demonstrando interesse pelos hábitos que a afetam, a fim de valorizar a importância do uso sustentável, do cuidado e da conservação do meio ambiente na vida das pessoas.	Cartazes informativos com pictogramas para cada aula	Critérios simples para avaliar a criatividade e a mensagem transmitida.
4	7-8	"Compartilhamos o que aprendemos" - Apresentação para famílias e celebração com degustação intercultural.	Integração de todas as competências trabajadas	Exposição completa e evento comunitário	Autoavaliação grupal sobre o aprendido e impacto na comunidade

7. Atividades complementares (1 hora cada uma)

Atividade A: "O semáforo dos alimentos"

- Classificação dos alimentos em verde (consumidos sempre), amarelo (consumidos ocasionalmente) e vermelho (consumidos muito raramente), relacionando-a aos refeitórios populares de Camarões e muitos outros lugares onde alguns alimentos são escassos.

Atividade B: "Cozinheiros por um dia"

- Preparação de uma receita simples (salada de frutas) enquanto se aprende sobre os ingredientes que chegam aos refeitórios de Itaka Escolápios.

Atividade C: "O conto de Kiko, o cozinheiro"

- Dramatização da história de Kiko, um cozinheiro que trabalha em Camarões e em muitos outros lugares e precisa de ajuda para alimentar muitas crianças, promovendo valores de colaboração.

8. Desenvolvimento detalhado das Atividades principais

SESSÃO 1-2: "Conhecendo Kiko e os alimentos mágicos"

Duração total: 90 minutos (2 sessões de 45 minutos)

Preparação prévia do docente:

- Criar ou obter um fantoche "Kiko" (cozinheiro africano)
- Preparar uma bandeja com uma variedade de alimentos para exploração sensorial (frutas, legumes, grãos)
- Imprimir fotografias adequadas à idade das crianças, retratando refeitórios escolares de Itaka Escolápios
- Tocar música africana suave ao fundo
- Organizar o espaço em semicírculo para incentivar a participação

Introdução da Sessão (10 minutos):

"Bom dia, pequenos exploradores. Hoje vamos conhecer um amigo muito especial que mora bem longe daqui, em um continente chamado África. O nome dele é Kiko, ele é cozinheiro em uma escola como a nossa. Vocês sabem o que um cozinheiro faz? Kiko quer nos contar algo muito importante sobre comida."

Desenvolvimento passo a passo:

Sessão 1 (45 minutos):

1. Apresentação de Kiko (15 minutos)

- Apresentação teatral do boneco Kiko com voz do personagem
- Kiko diz: "Olá crianças, eu sou o Kiko e cozinho para muitas crianças na minha escola em Camarões e em muitos outros lugares. Mas, às vezes, não tenho comida suficiente para todos..."
- As crianças cumprimentam Kiko e fazem perguntas por iniciativa própria

2. Exploração sensorial de alimentos (20 minutos)

- Apresentar uma bandeja com comida de verdade
- Cada criança toca, cheira e descreve um alimento
- Classificação em grupo: "Este alimento nos dá energia? Ele nos ajuda a crescer?"
- Conexão: "Vocês acham que o Kiko tem esses alimentos na cozinha dele?"

3. Primeiras impressões (10 minutos)

- Cada criança desenha livremente o Kiko ou sua comida favorita.
- Compartilhamento dos desenhos no chão.

Sessão 2 (45 minutos):

1. Recordamos Kiko (10 minutos)

- Kiko cumprimenta a todos novamente e pergunta: "Vocês se lembram de mim?"
- Revisão do que foi aprendido no dia anterior

2. Vemos o refeitório de Kiko (15 minutos)

- Mostrar 3-4 fotografias grandes de refeitórios escolares africanos
- Comparar com seu próprio refeitório: "Em que se parecem? Em que são diferentes?"
- Kiko explica: "Em meu refeitório, as crianças também se sentam juntos e compartilham"

3. Os alimentos mágicos (15 minutos)

- Jogo: Cada alimento tem um "poder mágico" (cenouras dão visão de águia, leite fortalece os ossos)
- As crianças imitam os poderes de cada alimento

- Kiko diz: "Esses alimentos mágicos ajudam todas as crianças do mundo a crescerem fortes"

4. **Compromisso com Kiko** (5 minutos)

- "O que podemos fazer para ajudar Kiko e as crianças em seu refeitório comunitário?"
- As crianças sugerem ideias (desenhos, cartas, não desperdiçar comida).

Materiais necessários:

- Fantoche Kiko ou marionete
- Diversos itens alimentícios de verdade
- Fotografias dos refeitórios da nossa escola
- Papel e tintas
- Aparelho de música

Avaliação:

- Observação direta da participação ativa
- Registro anedótico de comentários significativos
- Análise dos desenhos produzidos

SESSÃO 3-4: "Pintamos o arco-íris da alimentação"

Duração total: 90 minutos (2 sessões de 45 minutos)

Preparação prévia do docente:

- Preparar papel contínuo (2 m x 1,5 m) para o mural
- Organizar tintas para dedos e pincéis de diferentes tamanhos
- Recortar formatos de alimentos em diferentes cores
- Preparar aventais ou roupas velhas para as crianças
- Ter lenços umedecidos e panos à mão
- Proteger o chão com lona plástica ou jornal

Introdução da Sessão (10 minutos):

"O Kiko nos mandou uma carta! Ele disse que quer que a gente decore nossa sala de jantar para

ficar tão bonita quanto a dele. Vocês sabiam que a comida tem várias cores? Vamos fazer um mural gigante com o arco-íris de cores da comida."

Desenvolvimento passo a passo:

Sessão 3 (45 minutos):

1. Planejamento do mural (15 minutos)

- Mostrar o papel contínuo estendido no chão
- Explicar que vão pintar alimentos de cada cor do arco-íris
- Divisão em grupos por cores: vermelhos, alaranjados, amarelos, verdes, azuis, roxos
- Cada grupo pensa que alimentos são de sua cor

2. Início da pintura (25 minutos)

- Cada grupo começa pintando a faixa da cor que lhe foi atribuída
- As crianças pintam com os dedos e pincéis
- A professora circula pela sala, ajudando e fazendo perguntas: "Que alimento vermelho vocês estão pintando? O Kiko tem tomates no seu refeitório?"

3. Primeira Avaliação (5 minutos)

- Observar o trabalho grupal sem interromper a criatividade
- Limpar as mãos e recolher os materiais

Sessão 4 (45 minutos):

1. Continuamos o arco-íris (30 minutos)

- Cada grupo acrescenta mais alimentos à sua faixa de cor
- Introduzir silhuetas pré-cortadas para os alunos que terminarem mais cedo
- Incentivar o apoio entre os colegas
- Adicionar palavras simples com a ajuda do professor ("MAÇÃ", "CENOURA")

2. Detalhes finais (10 minutos)

- Acrescentar elementos decorativos: sol, nuvens, carinhas sorridentes.
- Escrever em letras grandes: "O ARCO-ÍRIS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL"

- Assinem todos juntos em um canto.
3. **Admiramos nosso trabalho** (5 minutos)
- Colocar o mural em vertical para admirá-lo
 - Cada criança diz o que é que mais gosta do mural
 - Decidir onde colocá-lo

Materiais necessários:

- Papel contínuo grande
- Pintura de dedos de todas as cores
- Pincéis variados
- Silhuetas de alimentos pré-cortadas
- Aventais
- Materiais de limpeza
- Canetas marcadoras grossas

Avaliação:

- Critério simples para trabalho colaborativo
- Observação da criatividade individual
- Fotografias do processo para o portfólio

SESSÃO 5-6: "Cartazes que ensinam"

Duração total: 90 minutos (2 sessões de 45 minutos)

Preparação prévia do docente:

- Preparar cartolinas A3 de cores
- Imprimir pictogramas grandes de alimentos saudáveis
- Preparar adesivos com carinhas sorridentes e tristes
- Ter à mão cola em bastão e tesouras de ponta arredondada
- Preparar moldes com frases simples: "COMA SAUDÁVEL", "CRESÇA FORTE"

Introdução de la Sessão (10 minutos):

"Kiko nos pediu ajuda. Na sua escola em Camarões e em muitos outros lugares, ele quer colocar cartazes, para que todas as crianças saibam quais alimentos as ajudam a crescer fortes e saudáveis. Podemos fazer cartazes para a nossa escola também? Assim, outras crianças aprenderão o mesmo que nós."

Desenvolvimento passo a passo:

Sessão 5 (45 minutos):

1. Planejamento dos cartazes (15 minutos)

- Mostrar exemplos de cartazes simples
- Explicar que cada cartaz será de uma aula diferente
- Divisão em grupos pequenos (3-4 crianças por cartel)
- Cada grupo elege a cor de sua cartolina base

2. Seleção de conteúdo (20 minutos)

- Cada grupo elege 4-5 pictogramas de alimentos saudáveis
- Pega os pictogramas em sua cartolina
- Adiciona adesivos de carinhas sorridentes ao lado de alimentos saudáveis
- O professor ajuda a escrever palavras-chave embaixo de cada imagem

3. Primeiros decorados (10 minutos)

- Adicionar molduras coloridas em volta de cada pictograma
- Desenhar elementos decorativos simples
- Escolher um título para o cartaz

Sessão 6 (45 minutos):

1. Completar os cartazes (25 minutos)

- Colar os modelos com frases motivacionais
- Adicionar mais decorações: flores, estrelas, corações
- Contornar as letras mais importantes com um marcador
- Cada grupo pratica o que explicará em seu cartaz

2. Apresentação entre grupos (15 minutos)

- Cada grupo apresenta seu cartaz aos outros.
- Explica por que escolheu esses alimentos.
- Os outros grupos fazem perguntas e dão sugestões.

3. Planejamento da colocação (5 minutos)

- Decidir em que aula irá cada cartaz
- Preparar o discurso
- Kiko felicita o bom trabalho realizado

Materiais necessários:

- Cartolina A3 colorida
- Pictogramas de alimentos impressos em tamanho grande
- Adesivos decorativos
- Cola e tesoura infantil
- Canetinhas coloridas
- Modelos de frases

Avaliação:

- Lista de verificação dos elementos incluídos em cada pôster
- Aprovação da apresentação oral
- Registro fotográfico do produto final

SESSÃO 7-8: "Compartilhamos o aprendido"

Duração total: 90 minutos (2 sessões de 45 minutos)

Preparação prévia do docente:

- Coordenar a degustação intercultural com as famílias (cada família traz uma fruta de seu país de origem)
- Preparar convites artesanais para as famílias
- Organizar o espaço para a exposição (mural, cartazes, desenhos)

- Preparar um diploma simbólico para cada criança: "Pequeno Embaixador da Alimentação Saudável"
- Disponibilizar músicas suaves de diferentes países
- Coordenar com a equipe da cozinha para apresentar as instalações

Introdução da Sessão (10 minutos):

"Chegou o momento mais especial. Kiko quer conhecer suas famílias e mostrar tudo o que aprendemos. Vamos fazer uma grande festa de alimentação saudável, onde compartilharemos frutas do mundo todo, assim como no refeitório do Kiko."

Desenvolvimento passo a passo:

Sessão 7 (45 minutos) - Preparação:

- 1. Ensaio das apresentações (20 minutos)**
 - Cada criança pratica a explicação de uma parte do projeto.
 - Grupo 1: Apresenta Kiko e conta sua história.
 - Grupo 2: Explica o mural do arco-íris.
 - Grupo 3: Mostra os cartazes que criaram.
 - Revisão da música aprendida sobre nutrição.
- 2. Preparação do espaço (15 minutos)**
 - Colocar o mural em um local visível
 - Distribuir os cartazes nos stands
 - Criar um "cantinho Kiko" com fotos de áreas de refeições africanas
 - Preparar cadeiras para as famílias
- 3. Últimos preparativos (10 minutos)**
 - Entregar convites feitos a mão a cada criança
 - Recordar a importância de falar devagar e claramente
 - Kiko anima: "Estou muito orgulhoso de vocês"

Sessão 8 (45 minutos) - Evento con familias:

- 1. Recepção e boas-vindas (10 minutos)**
 - As crianças recebem as famílias na porta

25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES

- Apresentação oficial: "Bem-vindos à nossa festa da alimentação saudável!"
 - Kiko cumprimenta as famílias
- 2. Apresentações (20 minutos)**
- Cada grupo apresenta sua parte do projeto
 - Explicação do mural com a participação de todos
 - Demonstração dos cartazes informativos
 - Canção do grupo sobre alimentação saudável
- 3. Degustação intercultural (10 minutos)**
- As famílias apresentam as frutas que trouxeram
 - Cada fruta é associada a um país e a uma história
 - Degustação em grupo, discutindo sabores e texturas
 - Conexão com a comida do refeitório do Kiko
- 4. Entrega do diplomas e encerramento (5 minutos)**
- Entrega de diplomas para o "Pequeno Embaixador da Alimentação Saudável"
 - Kiko agradece a todos pela ajuda e se despede até o próximo projeto
 - Foto de grupo com as famílias, o mural e os cartazes

Materiais necessários:

- Convites feitos à mão
- Diplomas impressos com nomes
- Música ambiente internacional
- Mesas de degustação
- Câmera para tirar fotos
- Balões e decorações festivas

Avaliação:

- Observação da participação familiar
- Avaliação das habilidades de comunicação das crianças

25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES

- Feedback escrito das famílias sobre o projeto
- Autoavaliação em grupo: "O que aprendemos com Kiko?"

Desenhos KIKO

25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES



25 AÑOS EXTENDIENDO RAÍCES

