

CARDÁPIO DA HORA

INTENÇÃO PEDAGÓGICA

Introdução

Entende-se como alimentação o meio pelo qual os organismos obtêm nutrientes que são fundamentais para as suas funções vitais, tais como crescimento, movimento e reprodução.

Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos, que têm como função nos dar energia, promover o crescimento e o desenvolvimento e manter nosso corpo saudável. Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos.

Os princípios da boa alimentação saudável são: variedade, qualidade, moderação e equilíbrio. O ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos.

Conteúdos

- Alimentação saudável
- Nutrição

Objetivos

- Promover o hábito de uma alimentação saudável
- Discutir os aspectos nutricionais dos alimentos

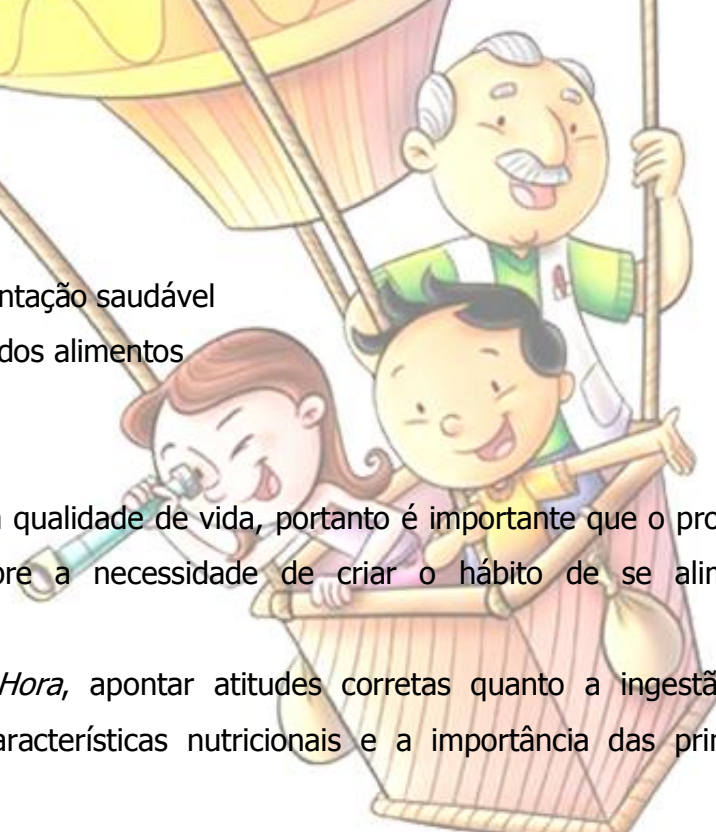
Papel do professor

Uma alimentação saudável significa qualidade de vida, portanto é importante que o professor conscientize seus estudantes sobre a necessidade de criar o hábito de se alimentar corretamente.

Por meio do *Jogo Cardápio da Hora*, apontar atitudes corretas quanto a ingestão dos alimentos, além de apresentar características nutricionais e a importância das principais refeições do dia.



Imagem meramente ilustrativa



Como jogar

Organizar a sala em grupos distribuindo um tabuleiro para cada grupo. Cada grupo deve montar cardápios de acordo com as necessidades nutricionais diárias para uma criança.

Avaliação

Utilizando o lúdico como atividade prática de determinados conteúdos, além de obter resultados positivos no processo de aprendizagem dos estudantes, o professor poderá estimular as diversas formas de expressão, bem como o nível de atenção e concentração na realização das atividades. Desta forma, será possível avaliar a coordenação motora, construção do raciocínio lógico, liderança, atitudes éticas, noções do seu espaço, e ainda seu papel na sociedade. Isso possibilita que o jogo seja empregado como uma ferramenta para observar e explorar as habilidades do estudante, contribuindo para sua autoconfiança, autonomia, respeito às regras, interação com o grupo, bem como as linguagens: oral, artística, corporal, escrita e científica.

Sugestões

- Livro de receitas saudáveis. Peça aos estudantes que pesquisem com familiares e vizinhos, receitas que estejam de acordo com o que foi estudado sobre uma alimentação saudável. Em seguida, eles deverão juntar suas receitas, montando um livro. Ao final desse trabalho, organize um dia de pratos especiais, em que cada estudante poderá levar um prato do seu livro de receitas.
- Pesquise o valor calórico de cada alimento que consta no *Jogo Cardápio da Hora*. Peça aos estudantes que montem um cardápio, de acordo com a necessidade diária para cada estudante. (Em média, 1.300 calorias).
- Pesquise, em várias fontes, alimentos que são considerados medicinais, ou seja, que auxiliam no tratamento de doenças. Essas informações deverão ser apresentadas para a turma com o objetivo de mostrar os diversos meios saudáveis de tratamentos que existem como forma alternativa.

