

MEMÓRIA FRUTAS, VERDURAS E HORTALIÇAS

INTENÇÃO PEDAGÓGICA

Introdução

A alimentação incorreta é uma das principais causas de doenças, tais como: obesidade, diabetes, pressão alta, doenças cardiovasculares, além de degenerações nas articulações. Estima-se que, atualmente, existam mais pessoas obesas do que subnutridas no mundo. A principal forma de prevenção da epidemia de obesidade que assola a humanidade é a reeducação alimentar, com o conseqüente aumento no consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e hortaliças.

Vitaminas, sais minerais e fibras contidas nas frutas, verduras e hortaliças não são fabricados pelo nosso organismo e, mesmo sendo necessários em pequenas quantidades, desempenham um importante papel para o funcionamento de nosso corpo. Esses alimentos devem ser ingeridos diariamente na quantidade que varia entre três e cinco porções para frutas e quatro e cinco porções para verduras e hortaliças, conforme a pirâmide alimentar brasileira.

Conteúdos

- Frutas, legumes e hortaliças
- Alimentação saudável
- Vitaminas, sais minerais e fibras

Objetivos

- Compreender a importância do consumo de frutas, legumes e hortaliças para uma alimentação saudável
- Reconhecer as principais doenças que têm seu risco aumentado pela má alimentação
- Caracterizar as vitaminas e sais minerais como nutrientes essenciais ao nosso organismo

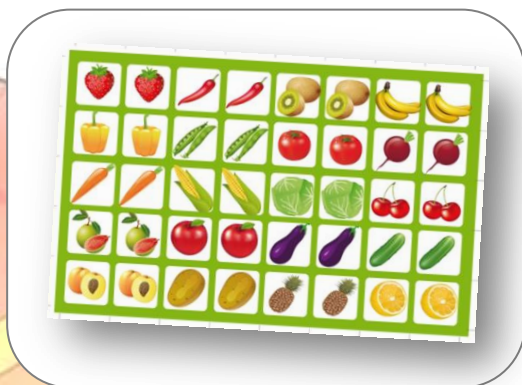
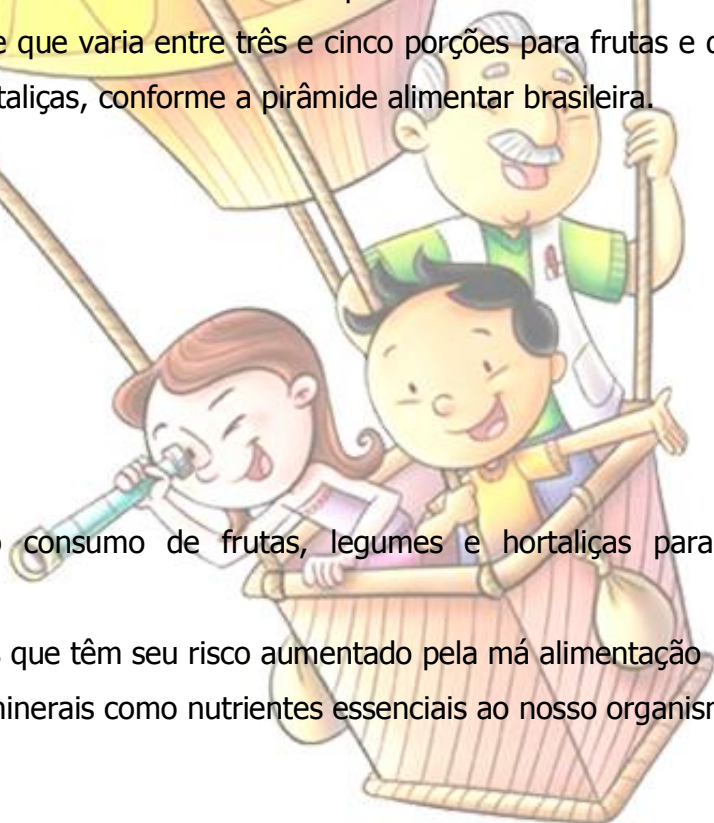


Imagem meramente ilustrativa



Papel do professor

Com o *Jogo da Memória Frutas, Verduras e Hortaliças* o professor poderá introduzir conhecimentos sobre esses alimentos tão importantes à saúde humana, apontando a necessidade em ingerir diariamente as vitaminas e sais minerais que não podem ser produzidos pelo corpo, mas estão disponíveis nesses itens da alimentação.

Como jogar

As peças do jogo devem ser colocadas sobre a mesa com a figura voltada para baixo. Um jogador previamente sorteado inicia o jogo virando duas peças. Se aparecerem figuras iguais, as peças serão mantidas abertas, se forem diferentes, devem ser viradas novamente e assim o próximo jogador prossegue o jogo até que todos os pares estejam virados.

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

- Antes de iniciar o jogo, apresente todas as fichas com os desenhos das frutas, verduras e hortaliças aos estudantes. Pergunte-lhes o nome desses alimentos, como são preparados, como são produzidos, como são plantados etc. Após o jogo você pode propor que os estudantes escrevam fichas com o nome dos alimentos, produzindo um jogo da memória com seus nomes.
- O professor pode fazer a brincadeira da frase contínua, na qual ele começa a frase e cada estudante deve completar com uma palavra relacionada ao tema. O estudante não pode repetir a palavra, se alguém repetir, a brincadeira começará novamente. As frases podem se iniciar da seguinte forma: No pomar do Professor Lulu tem... A horta da Aninha tem...

JOGO

- Realize um ditado de desenhos de frutas, verduras e hortaliças. Após o ditado, peça para que os estudantes coloquem a primeira letra do nome de cada uma.

