

HORTA E POMAR

INTENÇÃO PEDAGÓGICA

Introdução

Alimento é tudo aquilo que ingerimos e que nos fornece substâncias necessárias ao nosso metabolismo como, por exemplo, frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e sais minerais, elementos que não são produzidos por nosso organismo e sem os quais não conseguimos viver. A diversidade alimentar é o que garante a qualidade nutricional do que comemos, por isso devemos ingerir alimentos saudáveis como frutas, legumes, verduras e carnes, evitando os alimentos industrializados com teores nutricionais reduzidos. Dessa forma, deve-se sempre dar preferência aos alimentos colhidos em hortas e pomares, especialmente os que utilizam quantidades reduzidas de defensivos agrícolas, como os alimentos orgânicos.

Conteúdos

- Tipos de alimentos
- Função dos alimentos
- Características dos alimentos

Objetivos

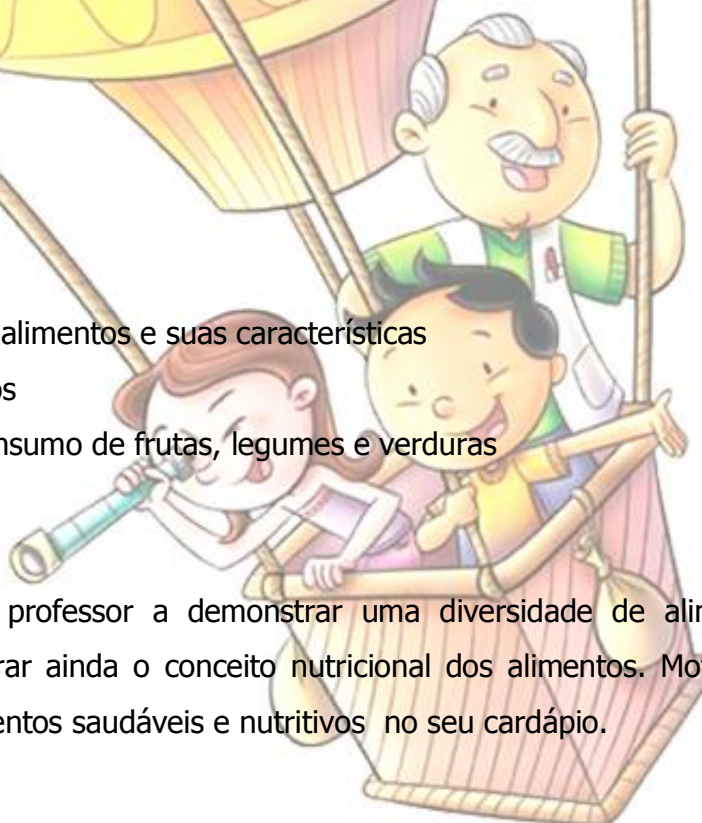
- Reconhecer os diferentes tipos de alimentos e suas características
- Caracterizar a função dos alimentos
- Compreender a importância do consumo de frutas, legumes e verduras

Papel do professor

O *Jogo Horta e Pomar* auxilia o professor a demonstrar uma diversidade de alimentos saudáveis. O professor pode explorar ainda o conceito nutricional dos alimentos. Motive os estudantes a incluírem sempre alimentos saudáveis e nutritivos no seu cardápio.



Imagem meramente ilustrativa



Como jogar

Forme equipes e distribua o tabuleiro, as peças e o alfabeto móvel. Oriente os crianças a utilizarem o alfabeto móvel para escrever o nome da fruta, verdura, etc. Depois que os estudantes conheceram o jogo vocês poderão criar nova regras, como por exemplo, formar duas equipes e distribuir um tabuleiro para cada equipe. Em seguida, fazer um sorteio para decidir qual equipe iniciará o jogo. Então, coloque o tabuleiro no centro da mesa, e distribua as fichas entre os jogadores. Oriente o jogador a lançar o dado, se o número sorteado for par (2, 4 ou 6), ele poderá colocar uma ficha em seu tabuleiro. Se o número sorteado for ímpar (1, 3 ou 5), o jogador passará a vez. Vence o jogo a equipe que completar o tabuleiro primeiro.

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

- Correlacione com o *Modelo Pirâmide Alimentar* para discutir a importância de uma alimentação saudável e em qual nível enquadram-se as frutas, verduras e hortaliças.
- Converse com os estudantes sobre a diferença entre horta e pomar. Depois, pode ser montado um grande painel cooperativo, no qual a turma seria dividida em dois grupos. Um grupo teria a função de representar, por meio de desenho, a horta, e o outro o pomar.
- Antes de iniciar o jogo, apresente todas as fichas com os desenhos dos alimentos aos estudantes. Pergunte-lhes o nome desses alimentos, se sabem para que servem, como são cultivados, como podemos comê-los etc.