

PLANO DE AULA – MATERNAL II

ENSINO MUNICIPAL NO DISTRITO DE SANTA LÚCIA – OURO

PROFESSORA: SUZANA DAMBROS SAVENHAGO

TURMA: MATERNAL II

DATA: 14/09/2020

MODALIDADE: EDUCAÇÃO INFANTIL

FAIXAS ETÁRIAS (BNCC): CRIANÇAS BEM PEQUENAS (1 ANO E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES).

CAMPO DE EXPERIÊNCIAS: “EU, O OUTRO E O NÓS” / “CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS” / “ESCUTA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO”.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO:

(EI02EO04) COMUNICAR-SE COM OS COLEGAS E OS ADULTOS, BUSCANDO COMPREENDÊ-LOS E FAZENDO-SE COMPREENDER.

(EI02CG04) DEMONSTRAR PROGRESSIVA INDEPENDÊNCIA NO CUIDADO DO SEU CORPO.

(EI02CG05) DESENVOLVER PROGRESSIVAMENTE AS HABILIDADES MANUAIS, ADQUIRINDO CONTROLE PARA DESENHAR, PINTAR, RASGAR, FOLHEAR, ENTRE OUTROS.

(EI02EF05) RELATAR EXPERIÊNCIAS E FATOS ACONTECIDOS, HISTÓRIAS OUVIDAS, FILMES OU PEÇAS TEATRAIS ASSISTIDOS ETC.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

- INICIALMENTE A FAMÍLIA DEVERÁ CONVERSAR COM A CRIANÇA SOBRE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS, SOBRE A IMPORTÂNCIA DE SE ALIMENTAR CORRETAMENTE PARA NOSSO CORPO FUNCIONAR DIREITINHO!

OBS: O TEXTO ABAIXO É PARA CONHECIMENTO DA FAMÍLIA, DEVENDO APENAS CONVERSAR COM A CRIANÇA DE FORMA SIMPLES, CITANDO EXEMPLOS DE ALIMENTOS QUE FAZEM BEM OU MAL PARA A SAÚDE.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SIGNIFICAR PRAZER E SAÚDE. O ENFOQUE DEVE SER SOBRE ALIMENTOS PRODUZIDOS NA REGIÃO, *IN NATURA* E QUE POSSUAM ALTO VALOR NUTRITIVO. OS PRINCIPAIS SÃO:

- **CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS:** SÃO RICOS EM CARBOIDRATO COMPLEXO QUE FORNECE ENERGIA PARA REALIZAR AS ATIVIDADES DO DIA A DIA E ATIVIDADES FÍSICAS. POR ISSO, DEVEM SER CONSUMIDOS EM MAIOR QUANTIDADE TODO DIA.

EXEMPLOS: TRIGO, ARROZ, MILHO, CENTEIO, CEVADA, AVEIA, PÃES, MASSAS, BATATA, CARÁ INHAME, MANDIOCA.



- **FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:** SÃO ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, VITAMINAS E MINERAIS. MANTENDO A SAÚDE E O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, DEVENDO SER CONSUMIDOS EM GRANDE QUANTIDADE DURANTE O DIA.

EXEMPLOS: MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, LARANJA, CENOURA, BETERRABA, ABOBRINHA, ABÓBORA, PEPINO, AGRIÃO, CEBOLA, ACELGA, COUVE, BRÓCOLIS, AIPO ETC.



- **LEGUMINOSAS:** RICOS EM PROTEÍNAS VEGETAIS, FERRO E FIBRAS. MAS, EXIGEM ATENÇÃO QUANDO FOREM CONSUMIDOS,



DEVENDO SER EM MENOR QUANTIDADE QUE OS ANTERIORES.
EXEMPLOS: FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, SOJA, GRÃO DE BICO ETC.

- **ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:** ESSES TAMBÉM PRECISAM SER INGERIDOS EM MENOR QUANTIDADE. SÃO ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO E PROTEÍNAS, ESSENCIAIS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE, FORTALECIMENTO, CRESCIMENTO E FORMAÇÃO DE PELE, UNHAS, CABELO, DENTES E OSSOS.
EXEMPLOS: CARNES (FRANGO, PEIXE E CARNES VERMELHAS), LEITE, QUEIJOS E IOGURTE.



OS ALIMENTOS QUE SÃO CONSIDERADOS COMO NÃO SENDO SAUDÁVEIS SÃO OS QUE ESTÃO NOS SEGUINTE GRUPOS:

- **AÇÚCARES:** DOCES, BALAS, CHOCOLATES, SORVETES, REFRIGERANTES, BOLACHAS RECHEADAS, CHICLETES ETC.;
- **GORDURAS:** FRITURAS, ÓLEOS VEGETAIS, MARGARINA, MANTEIGA, *FAST FOOD*, MAIONESE, REQUEIJÃO ETC.;
- **COM EXCESSO DE SAL:** ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, COMO SALGADINHOS, MOLHOS E TEMPEROS PRONTOS, SOPAS INDUSTRIALIZADAS ETC.



TEXTO RETIRADO NO SITE: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>

- APÓS A CONVERSA SOBRE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS, ASSISTIR O VÍDEO PRODUZIDO PELA NUTRICIONISTA DE NOSSO MUNICÍPIO SOBRE A “PIRÂMIDE ALIMENTAR” (SERÁ ENCAMINHADO NO GRUPO DE WHATSAPP),

OBSERVANDO QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER CONSUMIDOS EM MAIOR E EM MENOR QUANTIDADE.

Pirâmide Alimentar



OBS: LEMBRANDO QUE A BASE DA PIRÂMIDE ALIMENTAR É A ÁGUA E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E NO TOPO DA PIRÂMIDE ESTÃO OS ALIMENTOS QUE DEVEM SER INGERIDOS EM POUQUÍSSIMAS QUANTIDADES.

- OUTRA SUGESTÃO É ASSISTIR O VÍDEO: **SAÚDE, COM DR. ESPORTE E SUA TURMA!** DISPONÍVEL EM: <https://www.youtube.com/watch?v=27ilyoLuxm8> (ABORDA A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE, BOA ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS).

- POR FIM, AS CRIANÇAS DEVERÃO REALIZAR A ATIVIDADE (ENTREGUE NO KIT) SOBRE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS:

- CIRCULAR OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE;

- PINTAR SOMENTE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

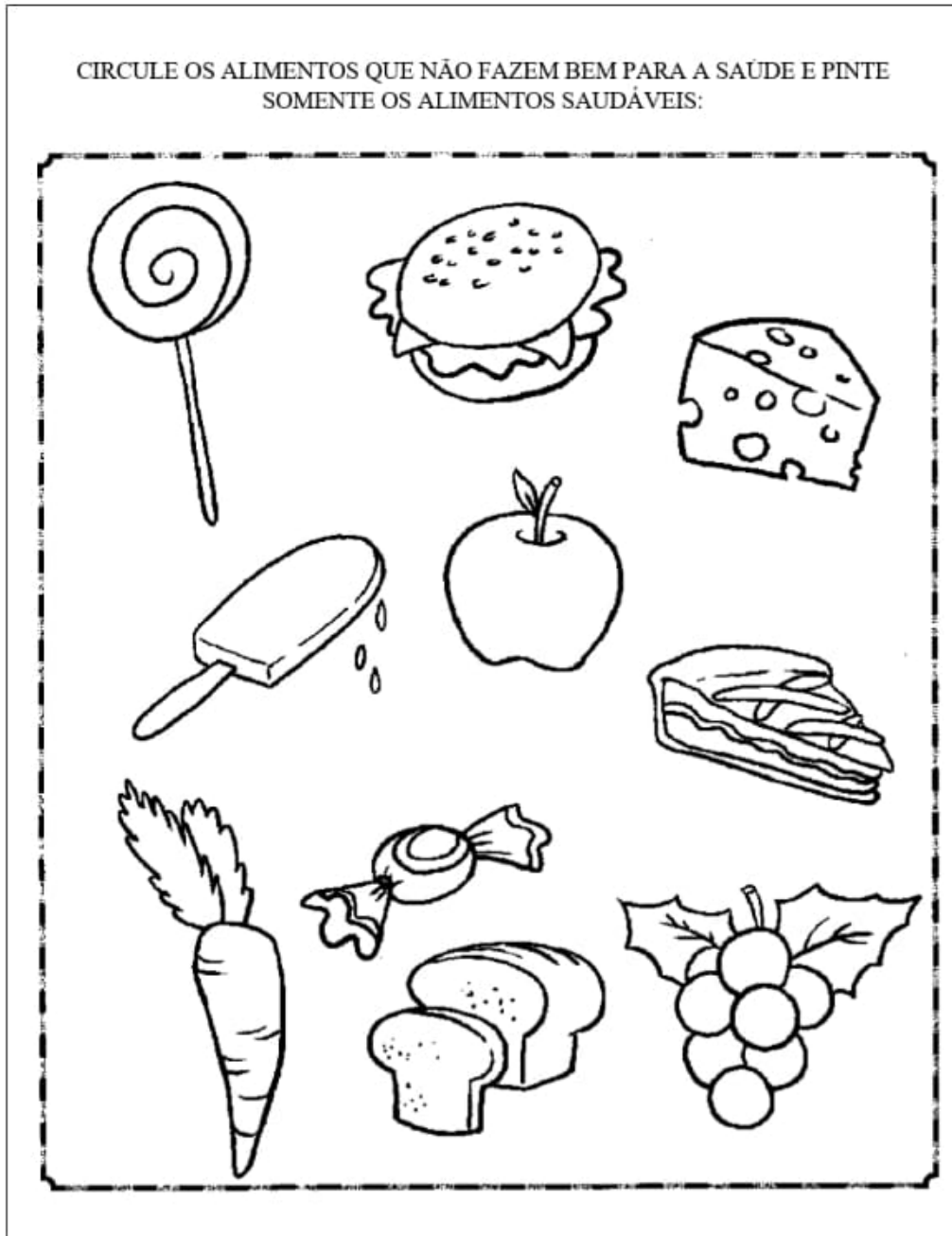
ENSINO MUNICIPAL NO DISTRITO DE SANTA LÚCIA – OURO

ALUNO(A).....DATA:...../...../.....

PROFESSORA: SUZANA DAMBROS SAVENHAGO TURMA: MATERNAL II

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É FUNDAMENTAL PARA MANTER NOSSO CORPO FORTE E SADIO. DEVEMOS COMER POUCOS ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCARES, GORDURAS E EXCESSO DE SAL.

CIRCULE OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE E PINTE SOMENTE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS:



AVALIAÇÃO: A AVALIAÇÃO ACONTECERÁ POR MEIO DA PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS. OS PAIS PODERÃO REGISTRAR POR FOTOS ESSES MOMENTOS. PEDIMOS QUE ARQUIVEM A ATIVIDADE, PARA SER DEVOLVIDA POSTERIORMENTE À ESCOLA.