



PROJETO: ALIMENTAÇÃO COLORIDA

OBJETIVO GERAL:

Levar os alunos a identificar os diversos tipos de alimentos e sua importância para a saúde. Propiciar que os alunos adquiram bons hábitos alimentares e aprendam como se comportar durante as refeições.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconhecer a importância de uma boa alimentação.
- Identificar cores, textura e os diferentes sabores dos alimentos
- Identificar as preferências alimentar dos alunos.
- Identificar e diferenciar frutas, verduras e legumes.
- Desenvolver o conceito de alimentação e saúde
- Compreender os benefícios das frutas para nossa saúde.

DESENVOLVIMENTO:

- Vídeos
- Musicas
- Jogos
- Poesia
- Salada de frutas
- Piquenique
- Dramatização
- Colagem
- Cardápio
- Desenhos
- Confeção de painéis
- Pintura de rosto
- Contação de historia
- Confeção de um dicionário de frutas
- Desfile das frutas
- Entrevista com as frutas
- Dança das frutas



COLÉGIO JM MONTEIRO
“Educar é um ato de amor”

PROJETO - ENSINO FUNDAMENTAL I

EXPLICAR ATRAVÉS DE DRAMATIZAÇÕES, OS HÁBITOS HIGIENICOS QUE DEVEMOS TER ANTES, DURANTE E/OU DEPOIS DAS REFEIÇÕES:

- a) Lavar as mãos antes das refeições.
- b) Sentar com postura correta.
- c) Não pegar comida com as mãos.
- d) Mastigar bem os alimentos antes de engoli-los e com a boca fechada.
- e) Não derrubar alimentos fora do prato.
- f) Não colocar comida em excesso no prato, evitando sobras.
- g) Não arrotar na frente dos outros.
- h) limpar a boca no guardanapo.
- i) Escovar os dentes após as refeições.

AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrer de forma coletiva, com participação teatral por salas.

Exposição de trabalhos realizados sobre o tema alimentação.

CULMINANCIA:

Apresentação do tema por sala.

ALIMENTAÇÃO COLORIDA:

A família deve estimular a criança a ter uma alimentação saudável e variada, pois só assim a refeição terá todos os nutrientes de que a criança precisa para crescer e se desenvolver.

Comer bem não é comer demais! É colocar no prato, alimentos saudáveis, de diversas cores, frescos e bem lavados.

Um prato variado e colorido significa riqueza de vitaminas e minerais.

Uma alimentação colorida também é uma maneira divertida de incentivar a criança a comer.

LEMBRE - SE: é importante que a família também tenha bons hábitos, porque a criança aprende a ter uma alimentação saudável observando seus familiares!