

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: JOGANDO E APRENDENDO

Eixo: Práticas Pedagógicas e Ludicidade

KNAUT, Michelle Souza Julio¹
RIBAS, Cíntia Cargin Cavalheiro²
SILVA, Janice Mendes da³

Para garantir uma boa saúde é necessário desenvolver bons hábitos alimentares. Nesta perspectiva nota-se que vivemos em uma sociedade com um padrão alimentar cada vez mais inadequado. A crescente produção de alimentos industrializados, prejudica a saúde por serem ricos em gordura, em açúcares e outros aditivos. Uma alimentação adequada deve começar desde a infância, em um ambiente escolar que privilegie o ensino de bons hábitos alimentares em todas as faixas etárias. Denomina-se educação alimentar, toda a orientação que vise a prevenção de doenças que podem ser causadas pelo mau hábito alimentar privilegiando uma vida saudável.

FAIXA-ETÁRIA: 6 a 8 anos

1 OBJETIVO

Identificar indícios de uma alimentação saudável por meio do jogo.

2 JUSTIFICATIVA TEÓRICA

Deparamo-nos com um momento histórico, onde a obesidade infantil é um problema preocupante nacionalmente. Incentivar em sala de aula o hábito de uma alimentação saudável, informando aos alunos qual a quantidade certa de alimento e quais alimentos podem ser ingeridos é uma iniciativa interessante para que estes alunos se tornem adultos conscientes no cuidado de sua própria saúde.

Facilitar o entendimento dos alunos a respeito da prática de uma vida saudável é, além de papel da família, papel da escola. Portanto, a utilização das cores para a identificação das propriedades de cada alimento é apropriada.

¹ Mestre em Educação, Especialista em Modalidades de Intervenção no Processo de Aprendizagem, Coordenadora de Estágio do Curso de Pedagogia da Faculdade OPET e professora vinculada da formação continuada da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

² Mestre em Desenvolvimento de Tecnologias, Especialista em EaD, Coordenadora do Curso de Pedagogia da Faculdade OPET e professora da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

³ Mestre em Educação, Especialista em Modalidades de Intervenção no Processo de Aprendizagem, Coordenadora de Estágio, Coordenadora Pedagógica no Instituto Base de Conteúdos e Tecnologias Educacionais IbacBrasil, Pesquisadora no Curso de Especialização em Coordenação Pedagógica da UFPR.

Transformar a linguagem alimentar, um pouco complexa, em brincadeira garante ao aluno um melhor entendimento sobre o assunto.

Concepções sobre a saúde ou sobre o que é saudável, valorização de hábitos e estilos de vida, atitudes perante as diferentes questões relativas a saúde perpassa todas as áreas de estudo escola, desde os textos literário, informativos, jornalísticos até os científicos. (BRASIL, 1997, p. 69).

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais, enfatiza-se o cuidado com a saúde na escola, e a alimentação faz parte dela. Conforme os PCN's "a alimentação adequada é outro fator essencial no crescimento e desenvolvimento, no desempenho de atividades cotidianas, na promoção e na recuperação da saúde" (BRASIL, 1997, p. 76). A alimentação no espaço escolar deve privilegiar alimentos ricos em componentes nutricionais, que enalteçam o desenvolvimento completo do aluno. "Ir para a escola torna as crianças independentes na escolha de seus alimentos; portanto elas devem ser orientadas para que possam fazer a seleção correta" (CAVALCANTI, et al, 1999, p.102).

3 RECURSOS MATERIAIS

Placas com alimentos, sulfite, lápis, jogo de trilha e dados.

4 ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

O professor fará uma conversa inicial com a turma para "colher" informações pré-concebidas pelos alunos sobre o tema. Posteriormente, apresentará as propriedades nutritivas de acordo com as cores de cada alimento. Explicará aos grupos as regras do jogo que será realizado por meio de desafio. No chão o professor espalhará alguns alimentos e suas características, os alunos terão de coletar as informações certas recolhendo as fichas e gravuras corretas. Para vencer o jogo cada equipe organizará suas fichas correlacionando corretamente os dados. Após correlacionar os alimentos e suas características, o professor poderá propor que os alunos falem sobre a correlação, apresentando uns aos outros.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de educação fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: saúde**, vol.09.2. Brasília: 1997.

CAVALCANTI, Maria Lucia Ferrari *et al.* **Saúde na escola**. São Paulo: Ibrasa, 1999.