

PIRÂMIDE ALIMENTAR: CONSTRUINDO UMA VIDA SAUDÁVEL

Eixo: Práticas para Ensino Fundamental

OLIVEIRA, Maria Aparecida de¹
RIBAS, Cíntia Cargnin Cavalheiro²
KNAUT, Michelle Souza Julio³
GIOVANELLA, Maria Cecília Martins⁴

Observa-se que os hábitos alimentares das crianças têm mudado consideravelmente devido à correria do dia a dia dos pais, que em algumas situações deixam a alimentação saudável dos filhos em segundo plano.

Por possuir um papel fundamental e de grande influência na vida das crianças, a escola desenvolve um trabalho com os alimentos saudáveis e não saudáveis, que contribuirá na formação do cardápio, possibilitando às crianças uma mudança necessária para que tenha uma vida saudável, partindo da escola pra casa.

Turma: 2º Ano

1 OBJETIVO GERAL

Compreender a importância de manter uma alimentação saudável por meio da identificação dos diferentes tipos de alimentos.

2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar os hábitos alimentares saudáveis para o dia a dia;
- Reconhecer os alimentos saudáveis e nutritivos e os que não são saudáveis;
- Promover um debate sobre os alimentos saudáveis.

¹ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia, da Faculdade Opet.

² Doutoranda em Educação. 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 do Curso de Pedagogia da Faculdade OPET e professora vinculada da formação continuada da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

⁴ Mestre em Educação Integrante do Grupo de Pesquisa em Aprendizagem e Conhecimento da PUC-PR, Pesquisadora da UTP e convidada do Programa do Mestrado em Distúrbios da Comunicação, Supervisora de Estágio da Faculdade OPET.

3 PROBLEMATIZAÇÃO

Considerando que a pirâmide alimentar é um método muito eficaz em se adquirir uma alimentação apropriada a cada pessoa, e que a escola tem um papel fundamental em todos os aspectos do desenvolvimento do aluno, em que a escola a partir da utilização da pirâmide alimentar contribuirá para o crescimento saudável do aluno?

4 ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

O professor deverá apresentar para os alunos a pirâmide alimentar (folha A4) em que estão dispostos os diferentes tipos de alimentos e as quantidades em que devem ser consumidos para ter uma alimentação.

Em seguida o professor deverá conversar com os alunos sobre quais hábitos alimentares que eles possuem em casa com a família, ajudando-os a identificar as diferenças entre os alimentos saudáveis e não saudáveis.

Na sequência a professora deverá entregar uma pirâmide impressa em branco e revistas para que identifiquem e recortem alimentos que costumam comer no dia a dia e cole, construindo assim a sua própria pirâmide alimentar partindo do alimento mais consumido, ao menos consumido, partindo da base para o topo da pirâmide.

Para sistematizar a proposta, o professor poderá oferecer aos alunos algumas frutas em pedaços ou realizar a receita de uma salada de frutas. Esta proposta poderá se estender à construção de uma horta com as crianças, fomentando uma nova proposta de atividade.

5 RECURSOS UTILIZADOS

Imagem pirâmide, revistas, tesoura, cola e papel A4 com a atividade impressa, algumas frutas (mamão, maçã, melão, laranja e banana).

6 AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada por meio da participação e entrosamento dos alunos com o tema disposto.

7 PESQUISA DE CONTEÚDO

Conforme pesquisas nas diferentes áreas do conhecimento, é possível verificar que a alimentação influencia no desenvolvimento de aprendizagem da criança. Segundo Cavalcanti (2009, p. 28) “a infância corresponde ao período de formação dos

hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável”.

Então, a Escola poderá contribuir de forma significativa no desenvolvimento de hábitos saudáveis, vislumbrando o auxílio no desenvolvimento cognitivo dos estudantes, bem como em seu rendimento escolar.

8 REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: MEC/ SEF, 1998.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica de Brasília: Brasília, 2009.