

EPG Jorge Amado

Professoras: Viviane Silva Santos

Valdirene Diamante Coelho

E-mail: cefavviv@gmail.com

valdiamante170596@gmail.com

Telefone:973026698/967481617

TEMA: Vegetais na alimentação/ alimentação saudável

Introdução

Diante da observação de recusa ao consumo de vegetais e também ao desperdício de alimentos por parte de alguns educandos, percebemos que é de interesse de todos o melhor esclarecimento com relação ao consumo dos vegetais, não somente por uma questão de saúde pública, pois, ao consumir vegetais, estamos garantindo a introdução de uma variedade de vitaminas no corpo humano, as quais são extremamente importantes na prevenção de diversas doenças; mas também por uma questão ambiental, haja vista que ao desperdiçarmos alimentos, estamos contribuindo para esgotamentos dos recursos hídricos, por exemplo, pois muitos processos agrícolas exigem grande quantidade de água, sendo assim, se desperdiçamos alimentos, consequentemente desperdiçamos água, entre outros recursos naturais. Além disso, abordamos também a questão da reciclagem do material orgânico, auxiliando os alunos no esclarecimento e desenvolvimento da compostagem, que favorece o meio ambiente, pois diminui a quantidade de lixo destinado aos aterros sanitários, aumentando assim, a utilidade dos mesmos.

O projeto vegetais na alimentação proporcionou esta reflexão para as aulas de ciências/mão na massa, no ano de 2019, visando otimizar o desenvolvimento do projeto **tempos e espaços**, desenvolvido na EPG Jorge Amado e “valorizar a alimentação adequada como fator essencial para o crescimento e desenvolvimento, bem como a prevenção de doenças como desnutrição, anemia, cárie, obesidade, entre outras” (QSN).

Objetivo: Incentivar o consumo de vegetais, tais como: frutas, verduras, legumes e flores, através de atividades práticas desenvolvidas em sala de aula, bem como identificar partes dos vegetais utilizados na alimentação humana.

Metodologia

- Roda de conversa sobre vegetais (o que cada criança conhece).
- produção de listas de frutas, verduras e legumes.
- Apresentação de alguns vegetais, para percepção de cor, forma e tamanho.

- Identificação de imagens de diversos vegetais e classificação das partes que o homem consome na alimentação.
- Atividade prática realizada pelos alunos e professores: salada de frutas (degustação).
- Atividade prática: salada de alface, cenoura, pepino, brócolis e couve-flor (degustação).
- Atividade prática: suco de frutas (degustação).
- Atividade prática: suco de limão, percebendo o cheiro e presença de ácido cítrico. (Degustação)

Considerações Finais

A partir da realização do projeto percebemos a mudança de comportamento de vários educandos com relação à alimentação. Observamos crianças que nunca haviam provado suco de limão, por exemplo, e as mesmas dizendo que ao chegar em casa iria pedir para a mãe fazer porque haviam gostado muito, mesmo assim aconteceu com a degustação de vários outros vegetais.

Partindo dos exemplos mencionados acima, notamos que a realização do projeto permitiu a ampliação do repertório dos alunos com relação à alimentação, bem como o incentivo para mudanças significativas no hábito alimentar e por consequência melhora na qualidade de vida.