

CARTILHA EDUCACIONAL

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS



SAÚDE, ALIMENTO & CULTURA

Apresentação

Patrocínio

Produção

Realização



SIEMENS | Fundação

GEA

belavista
CULTURAL

incentiv

MINISTÉRIO DA
CULTURA



PÚBLICO-ALVO: Ensino Fundamental Anos Iniciais.

“Cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como às escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Na BNCC, essas temáticas são contempladas em habilidades dos componentes curriculares, cabendo aos sistemas de ensino e escolas, de acordo com suas especificidades, tratá-las de forma contextualizada.”

MEC, BNCC, 2018.

O PROJETO CULTURAL

APRESENTAÇÃO

Este roteiro de trabalho traz propostas pedagógicas direcionadas ao público do Ensino Fundamental Anos Iniciais, acerca dos temas desenvolvidos no livro **Saúde, alimento e cultura** com adaptações para atender diferentes faixas etárias.

O principal objetivo desse projeto é conscientizar os estudantes e o leitor em geral sobre a importância dos bons hábitos alimentares e, conseqüentemente, o quanto isso interfere na nossa qualidade de vida.

Os alimentos fazem parte da cultura do ser humano e beneficiam diretamente tanto o seu corpo como a mente equilibrando ou, se for falho, desequilibrando nosso organismo. A ideia desse projeto é justamente mostrar caminhos que possam levar o estudante/leitor a viver bem, sempre com base em dados levantados pela ciência.

A partir dessa premissa, em cada atividade é possível encontrar siglas de habilidades relacionadas às indicações oficiais da BNCC (Base Nacional Curricular Comum) e, ao final dessa cartilha temos um link com toda a descrição de cada uma dessas habilidades, para que você, professor, possa atingir amplamente os objetivos no desenvolvimento de cada um dos nossos futuros cidadãos.

SINOPSE DO LIVRO

Cada grupo de alimentos tem sua função específica, e entender a correta proporção entre eles nos assegura o bom funcionamento do organismo.

Desde a Grécia antiga, berço da filosofia e da civilização ocidental, surgiu o ideal de corpo humano perfeito, harmônico em suas proporções, quase sempre conquistado por meio de árduo treino físico. Por séculos, o homem procura produzir alimentos em quantidade suficiente para atender suas necessidades diárias e hoje o desafio consiste em separar o que faz bem e o que pode ser prejudicial ao nosso organismo,

Sabemos que os hábitos alimentares deixam seu legado em diferentes esferas do nosso organismo, por esse motivo, adotar uma alimentação saudável e adequada a cada fase do desenvolvimento humano, nas várias etapas da vida, é de extrema importância para o correto funcionamento do nosso corpo e seu bem estar

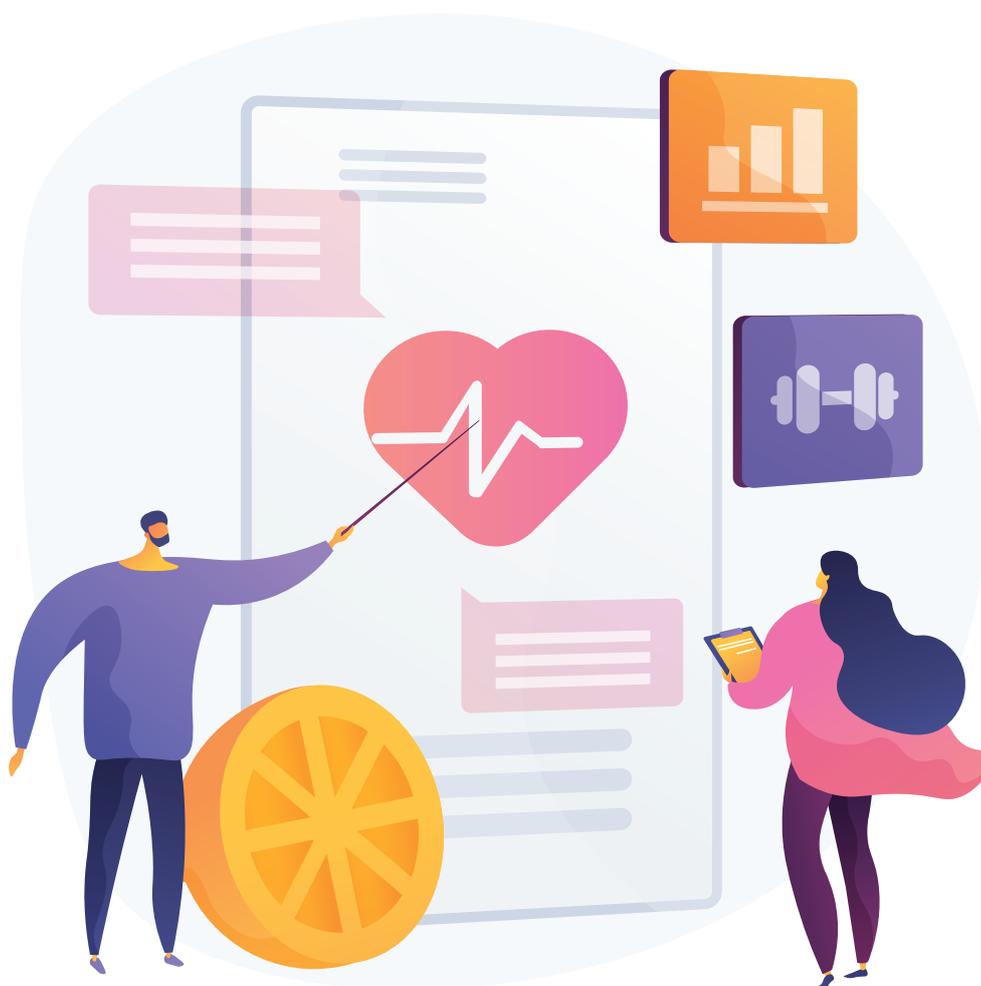
SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Dica: antes de propor quaisquer atividades ao grupo, aproprie-se da linguagem, pesquise e construa seu próprio banco de dados acerca do assunto. Não esqueça de adequar a atividade à faixa etária da turma.

SAÚDE, ALIMENTO E CULTURA

“...não basta que os conhecimentos científicos sejam apresentados aos alunos. É preciso oferecer oportunidades para que eles, de fato, envolvam-se em processos de aprendizagem nos quais possam vivenciar momentos de investigação que lhes possibilitem exercitar e ampliar sua curiosidade, aperfeiçoar sua capacidade de observação, de raciocínio lógico e de criação, desenvolver posturas mais colaborativas e sistematizar suas primeiras explicações sobre o mundo natural e tecnológico, e sobre seu corpo, sua saúde e seu bem-estar, tendo como referência os conhecimentos, as linguagens e os procedimentos próprios das Ciências da Natureza”

MEC, BNCC, 2018.



A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EF04GE08

- Introduza o tema mostrando o vídeo [Alimentação saudável para crianças – Recopilação](#), do canal *Smile and Learn*, do Youtube. Em seguida, proponha uma roda de conversa informal, para que os alunos relatem quais alimentos costumam consumir e, aqueles que não consomem ou não gostam.



EF15AR02

- Se possível, leve alguns vegetais para a sala de aula e peça que falem sobre os seus formatos, cores, tamanhos e sabores.

EF15AR01

- Mostre aos alunos a obra de arte de [Giuseppe Arcimboldo](#). Peça que identifiquem as principais frutas e legumes que estão inseridas. Depois, peça que façam uma releitura, cada um do seu jeito, reelaborando o quadro com uso de alimentos de cores diferentes. É interessante propor que cada um utilize as frutas e legumes que gostam de comer.



EF01MA02 | EF01MA09

- Elabore uma tabela em que cada um dos alunos escreva os principais alimentos que costumam consumir nas refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

- Para os mais novos, você pode utilizar desenhos e pedir que assinalem com um “X” aqueles que não consomem e circulem os alimentos que costumam consumir no dia a dia.

EF01LP02

- Peça que façam uma lista usando apenas os substantivos, com os alimentos que costumam consumir e outra com os alimentos que não consomem. Oriente que organizem em ordem alfabética.

- Classifique esses alimentos de acordo com a sua tonicidade.

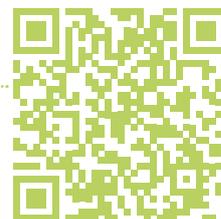
EF04GE08

- Indique quais alimentos são de origem animal e quais são os de origem vegetal.

DICA! Que tal um piquenique de frutas? Organize com a turma para que, em uma data combinada, cada um traga uma fruta para a escola. Leve uma toalha de mesa grande e, se puder, também uma cesta bonita e, organize o piquenique. Peça que cada um fale sobre a sua fruta: cor, sabor, formato e o motivo de gostar dela. (EM13CHS305 | EM13CHS605)

EF15AR13

- Apresente aos alunos, a música **Os 5 sentidos**, da dupla Patati Patatá. Deixe que cantem e aproveite para tornar esse momento de aprendizado pura diversão!

**EF03CI02**

- Vamos experimentar? Que tal levar alimentos diferentes, dentro de uma caixa misteriosa, para a sala de aula? Divida a turma em dois grupos e faça um sorteio para escolher alguns alunos que participarão da brincadeira. Um a um, os alunos deverão sentar-se em uma cadeira, na frente dos demais alunos, então terão seus olhos vendados e, em seguida, poderão manusear, cheirar e até experimentar o alimento. Quando for solicitado, o aluno então deverá dizer o nome do alimento e aquele que acertar ganha um ponto para o seu grupo. Aproveite para trabalhar conceitos de paladar, tais como azedo, amargo, doce, salgado, gelado ou quente.

EF69AR35

- Essa caixa misteriosa pode ser de papelão, previamente decorada. Cuide para que eles não vejam o conteúdo. Se preferir, peça ajuda aos alunos para enfeitarem essa caixa. Com certeza será um momento muito divertido.

EF01LP03

- No momento do sorteio, peça que cada um escreva o seu nome em um papel. Oriente que utilizem as letras corretamente: maiúsculas e minúsculas. Se a turma for de alfabetização, aproveite para que cada um escreva seu nome com ou sem apoio, de acordo com a sua capacidade e série escolar.

EF12EF01

- Com alguns dos sentidos aguçados, leve os alunos para a quadra ou um espaço aberto e brinque de "Futebol de cinco" de uma forma adaptada. Coloque todos sentados em roda, com olhos vendados e utilize uma bola. Vá orientando para que um aluno por vez seja o "direcionador" da bola e, indique também para que um dos outros alunos fale seu nome em voz alta sendo o "orientador" do colega com a bola. O objetivo é que, através da audição, o direcionador consiga rolar a bola para o orientador.

EF05CI08 | EF02HI08

- Envie para a casa do aluno um formulário do tipo anamnese, para que os familiares preencham peso, altura, tipo sanguíneo, se possuem alergias ou algum tipo de doença, qual foi a última vez que ficaram doentes, o nome desta e outras questões de saúde que acharem pertinentes. Quando essa pesquisa chegar, reúna a turma em grupos para que relatem os dados coletados. Converse sobre a necessidade que cada pessoa pode ter quando se trata de uma alimentação saudável.

EF69AR3

- Aproveite para falar sobre as diferenças e divida a turma em duplas. Proponha que cada um desenhe o seu parceiro, com atenção a detalhes, como tom de pele, a cor dos olhos, o tipo de cabelo, o formato dos olhos e da boca. Depois, peça que cada um descreva o que desenhou. Exponha os desenhos na sala de aula.

EF01HI03 | EF12LP13

- Mostre aos alunos o vídeo do canal Mundo Bitá, chamado *A diferença é o que nos une*. Depois peça que digam o que pensam a esse respeito e registre esses depoimentos. Um cartaz com as principais frases pode ser um bom incentivo para uma excelente convivência no ambiente escolar.

**EF35EF01**

- Amplie a *trilha da boa alimentação* e ofereça um momento lúdico de jogo para a turma. Você pode dividi-los em pequenos grupos, pedir para que cada um deles decore o seu tabuleiro e construa os pinos do jogo, por exemplo utilizando o formato de cone, de cilindro ou de paralelepípedo. Os dados também podem ser feitos por eles. Depois, é só aproveitar para jogar e aprender.

EF01LP01

- Em roda, distribua o texto *Alimentação Saudável*, do site Escola Kids e faça uma leitura compartilhada. Durante a leitura, peça que grifem algumas palavras desconhecidas, para depois, procurar no dicionário ou nos sites de busca do significado. Oriente que escrevam, em seu caderno, o que entenderam do texto.

**EF05CI04**

- Distribua copos de água, ou, melhor, peça que cada um encha a sua própria garrafinha de água (se a turma não tem esse hábito, estimule-os a ter. Ao mesmo tempo, peça que cada um beba um pouco. Pergunte aos alunos que sabor sentem? Que cor tem a água? Qual é o cheiro? Registre na lousa os relatos dos alunos. Depois, fale sobre os significados de palavras como insípida, inodora e incolor e peça que registrem em seus cadernos.

EF04MA20 | EF02MA17

- Com os copos, você pode aproveitar e trabalhar as medidas de capacidade: litro, mililitro e etc.

EF05CI04

- Mostre aos alunos, o clipe do grupo Palavra Cantada *A Água*, para mostrar o caminho da água até nossas torneiras. Aproveite para falar dos estados físicos da água: sólido, líquido e gasoso.



DICA! Que tal visitar o reservatório de água da cidade? Em São Paulo, por exemplo, a SABESP oferece visita guiada aos estudantes e professores. Seria muito interessante proporcionar essa experiência aos alunos, há muito o que aprender. (EF05CI04)

EF01LP01 | EF01LP16

- Mostre aos alunos, a história *A Cesta de Dona Maricota - Historinha Infantil sobre alimentação saudável*, do canal Historinhas da Pitty, do Youtube. Converse sobre as ideias apresentadas.



EF12LP13

- O vídeo *O que são as vitaminas e os sais minerais? - Alimentação saudável para crianças*, do canal Smile and Learn conta o que são vitaminas e sais minerais de uma maneira bem lúdica. O canal também apresenta uma sequência falando das gorduras e proteínas e peça que anotem as informações que achem essenciais. Depois de passar os vídeos, divida a turma em dois grupos e faça perguntas sobre os temas assistidos. O grupo que responder de maneira correta, será o campeão!

DICA! Que tal uma vitamina de frutas pensando, de fato, em quais vitaminas estão sendo consumidas? Peça ajuda na cozinha da escola e utilize as frutas disponíveis e, se for possível, leite. Não esqueça de higienizar tudo antes do preparo. (EF01CI03)

EF67LP28

- Mostre aos alunos, a animação do canal da Turma do Folclore, no Youtube *Lenda da Mani mandioca*. Aproveite para falar sobre outras as lendas do folclore brasileiro, como o Saci, a Mula sem cabeça ou o Curupira. Você pode organizar uma roda de conversa que irá incluir uma contação de lendas, em que cada aluno fale sobre uma lenda brasileira.



EF12EF01 | EF02GE04

- Que tal falar um pouco da cultura indígena através de brincadeiras e jogos típicos? Você pode buscar inspiração no vídeo [Cultura Indígena - Brincadeiras Indígenas \(parte 4\)](#), do canal Educação Física Reflexiva, do Youtube.

**EF02GE04 | EF03GE03**

- Mostre um mapa do Brasil e indique onde estão localizadas as principais aldeias indígenas do país. Você pode até levar a turma para conhecer uma *in loco*. Em São Paulo, por exemplo, existe a tribo Tenondê Porã, que permite visitas guiadas.

EF02GE04 | EF01LP01

- Os indígenas quase sempre vivem nas florestas ou próximo delas, então, que tal destacar as principais florestas brasileiras? A página [Escola Kids, do site UOL](#), traz um texto completo sobre o assunto. Aproveite para trabalhar a leitura com a turma.

**EF02CI04**

- Com os mais novos, é possível trabalhar a identificação dos animais mais comuns como mamíferos, insetos, pássaros, vertebrados ou invertebrados etc.

EF01LP06

- Também é possível trabalhar com os nomes dos animais separando sílabas e classificando as palavras de acordo com a sua tonicidade.

EF15AR18

- Que tal dramatizar a história da “Festa no Céu”? Conte a trama, pense no cenário, nos atores e prepare uma linda apresentação para as outras turmas da escola.

DICA! - Explore a fauna da região. Que tal um passeio ao Zoológico da sua cidade, para conhecer os animais que são típicos das nossas florestas e saber um pouco mais sobre eles. Você sabia que existem zoológicos públicos, ou seja, que não cobram ingresso para visitação? É o caso, por exemplo, do ZOO de Guarulhos, na grande São Paulo. (EF03CI04)

EF02LP01

- Aquele chazinho que a vovó prepara quando não estamos muito bem, muitas vezes é mais eficaz do que um comprimido ou um analgésico. Pensando nisso, que tal programar “a hora do chá” e

preparar chás de diferentes sabores para que os alunos possam provar? É importante identificar cada um deles e você pode delegar essa tarefa aos seus alunos. Peça que caprichem! Camomila, erva-doce, cidreira, hortelã e tantos outros.

- Se conseguir apresentar as plantas “in natura”, também pode ser interessante, destacando sua importância.

- Você também pode aproveitar e trabalhar sobre substantivos simples e compostos, por exemplo.

EF05LP15

- Que tal uma sessão de cinema para assistir “Alice no país das maravilhas”, de Lewis Carroll, para ilustrar a famosa “hora do chá”?

DICA! Peça aos alunos uma pesquisa sobre remédios caseiros que ainda são utilizados nos dias de hoje. Eles devem indicar quais eles e como prepará-los. Ah! E, claro, de quem é a receita tradicional. Certeza de grandes curiosidades e descobertas! (EF02ER03 | EF01MA22 | EF02HI03)

DO DESCOBRIMENTO AOS DIAS DE HOJE – A FORMAÇÃO DA CULINÁRIA

EF15AR01

- Que tal analisar e refletir sobre a obra de Jean-Baptiste Debret: *Um jantar brasileiro*, aquarela de 1827. Observe os tons, as cores principais, a mesa farta, o posicionamento dos escravos e a postura dos donos da casa. Peça que os alunos expressem suas impressões sobre o quadro.



EFO1LP01

- Proponha uma roda de leitura e mostre o texto do blog do *Grupo Executivo de Nutrição (GEN)* sobre os alimentos consumidos pelos indígenas, pelos portugueses e pelos africanos escravizados, no Brasil Colônia. Faça um comparativo com os dias atuais: o que será que faz parte da história do nosso “descobrimento”, em termos de alimentos e que ainda consumimos com frequência? Elabore uma lista.

EFO1LP17

- Com base nessa lista, distribua um alimento para cada aluno e peça que pesquisem em qual região do país esses alimentos ainda são muito consumidos nos dias de hoje. Depois, você pode organizar uma aula para que exponham suas descobertas.

EF15AR21 | EF02HI03

- Que tal brincar de restaurante de produtos naturais? Mandioca cozida, batata cozida, frutas variadas, hortaliças, legumes diferentes... Você pode utilizar os produtos sazonais da cozinha da escola ou combinar com as famílias para que cada um traga seu produto natural preferido, na data estipulada.

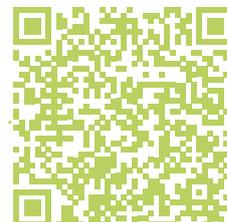
EFO1LP02

- Enquanto a data não chega, elabore o cardápio com os alunos. Os itens podem ser elencados em ordem alfabética e, com uma rápida pesquisa na internet, é até possível estipular os valores dos pratos.

DICA! Que tal consultar a cozinha da escola e junto com a equipe elaborar o cardápio da semana? Se ele já existir, peça que o analisem e levantem a origem de cada um dos alimentos utilizados. (EFO1LP17)

EF01ER01

- Uma releitura dos principais grupos indígenas nos tempos da colonização, pode ilustrar o tema trabalhado. Você pode utilizar, por exemplo, *O Descobrimento do Brasil*, de Cândido Portinari. Chame a atenção da turma para as expressões nos rostos dos indígenas: O que será que estavam pensando?



EF01ER05

Para os mais novos, você pode falar dos sentimentos mais comuns: como medo, curiosidade etc. Utilize *emojis* com diferentes expressões, em uma roda de conversa, para que escolham os sentimentos que são representados na pintura.

EF01LP01

- Faça uma roda de leitura e mostre a página *Mirim – os povos indígenas no Brasil*. Proponha a leitura compartilhada do texto e converse sobre o assunto.



EF02MA16 EF03GE06

- Utilize um Mapa Mundi e diga aos alunos a distância entre Brasil e Portugal em quilômetros ou milhas. É um excelente momento para falar trabalhar as unidades de medida: centímetros, metros e quilômetros, por exemplo.

EF15AR25

- O que tem mesmo em uma feijoada típica? Peça aos alunos que pesquisem os itens que compõem esse prato e os valores cobrados por cada item nos supermercados da região.

- Você pode combinar com a cozinha da escola, uma data para que seja servido o prato estudado. Afinal, comumente às quartas e sábados a feijoada é considerado o prato do dia.

EF15AR25 | EF12LP13

- Mostre aos alunos o vídeo *Vegetais de origem africana*, do canal Mentes brilhantes, do Youtube. Converse com a turma e peça que digam quais deles eles conhecem e consomem.



EF01LP21

- Peça que os alunos listem esses vegetais e descrevam suas características buscando imagens na internet.

EF04GE05

- Apresente aos alunos, um mapa do Brasil que indique as regiões. Utilize a rosa dos ventos e fale sobre os pontos cardeais.

EF04GE05 | EF12LP13

- Mostre o vídeo [Regiões do Brasil-Ensino Fundamental-simples e divertido](#), do canal Educação e tal, do Youtube.



EF01GE05

- Utilize o site *Word Wall* e proponha um momento de jogos online para a turma. O tema deve ser as 5 regiões brasileiras.

DICA! *Levar os alunos para almoçar em um restaurante típico, nas redondezas da escola, seria um momento diferente e prazeroso. Caso não exista essa possibilidade, pode-se convidar o proprietário para um bate-papo com os alunos, para que tirem dúvidas e registrem as informações sobre como é manter um restaurante. (EF15AR25)*

REFEIÇÕES BALANÇADAS PARA MANTER A SAÚDE

EF01MA09 | EF01MA21 | EF01MA22 | EF03MA27 | EF01LP23

- Proponha uma pesquisa sobre o tipo de alimentação dos alunos na escola. Eles deverão fazer um levantamento dos alimentos consumidos no café da manhã, no almoço, no lanche e no jantar. Eles podem indicar o nome do entrevistado, idade e turma e listar todos os alimentos que forem citados.

- Com os dados coletados, será o momento de criar gráficos com as devidas proporções desses alimentos. No final os resultados podem ser apresentados em forma de cartazes, colados em lugares estratégicos na escola.

EF01LP20

- Que tal elaborar uma tabela, em que as diferentes classes de alimentos aparecem? Integrais, *light*, sem glúten, sem lactose etc.

EF01CI04

- Partindo do princípio de que cada aluno tem um corpo, uma rotina e uma cultura alimentar, que tal falar sobre diversidade e propor que, em duplas, cada um envolva o corpo do colega em folhas de papel craft? Será uma ótima maneira para que a turma visualize como são diferentes os formatos dos corpos.

EF01CI04 | EF05HI04 | EF01LP01

- Aproveite para apresentar a eles, o livro *Diversidade*, de Tatiana Belinky. Depois da leitura, peçam que desenhem de acordo com o texto do livro.



EF01ER04 | EF15AR24

- Aproveite o tema e leve a turma para o pátio para brincar. Que tal brincar de corre cotia? Uma brincadeira simples, que é adequada para todas as idades e promove diversão e aproximação dos brincantes. Ao final, você pode comentar com eles, o quanto é importante que todos participem e se divirtam e que, principalmente, o fato de serem todos diferentes não tem influência na brincadeira!

EF01LP01

- Faça a leitura do texto *Nutrientes para crianças: quais são fundamentais, afinal?*, da página Ninhos Brasil. Destaque para a turma, o que são carboidratos, proteínas, vitaminas e o valor dos vegetais para uma alimentação realmente saudável.



EF02CI02

- Peça aos alunos que no prazo de uma semana, separem, em suas casas, embalagens vazias, como caixas de suco, pacotes de macarrão, caixas de leite, garrafas de óleo. Programe um dia, para que os alunos levem esse material para a escola. Faça uma colagem deles, em folhas de sulfite, de forma que possam destacar a tabela nutricional.

EF01MA09

- Você pode listar os tipos de alimentos dessas embalagens e separar as sílabas das palavras trabalhando com a tonicidade e o número de sílabas.

EF01LP21

- Peça aos alunos que identifiquem os alimentos na Pirâmide Alimentar. Depois, peça que desenhem a pirâmide e coloquem em cada espaço, nomes de alimentos que pertençam a cada grupo. Se preferir, você pode imprimir a pirâmide com os espaços em branco para que escrevam.

DICA! Convide um nutricionista para conversar com a turma. A gestão pública normalmente conta com profissionais que cuidam diretamente da alimentação escolar. Consulte a Secretaria de Educação do seu Município ou Estado. Em São Paulo, o governo do Estado oferece uma página em seu site, repleto de informações importantes sobre nutrição nas escolas. (EF05HI02)

EF12LP13

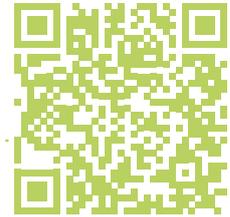
- Para entender o motivo dos alimentos terem prazo de validade, mostre aos alunos o vídeo [**Por que os produtos têm prazo de validade?**](#), do canal Grupo Ecoarte, do Youtube.



DICA! Que tal uma experiência? O prazo de validade de um ovo, por exemplo, é de 30 dias, segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Coloque um ovo cru, ainda com a casca em um copo plástico e diariamente observe junto com os alunos, a sua aparência. Estabeleça o prazo de 30 dias corridos e, com cuidado, abra o ovo para que os alunos percebam como o prazo de validade dos produtos deve sempre ser considerado. (EF04CI06)

EF01MA22

- Peça uma pesquisa sobre frutas típicas de cada estação do ano. Você pode utilizar [a tabela do site Organix](#) como base para mostrar aos alunos.

**EF01MA17 | EF01CI06CN | EF06CI14**

- Aproveite para falar sobre os meses do ano e as estações. O jogo [As estações do ano](#), do site *WordWall* pode tornar o assunto dinâmico e divertido. Fale também sobre as mudanças climáticas que o planeta vem sofrendo e quais as principais causas e consequências disso.

EF05LP19

- Quais são os componentes do refrigerante que a gente toma? Proponha fazer a leitura de diferentes rótulos deles e sua tabela nutricional. Se possível, leve os alunos para o laboratório da escola e mostre cada um dos seus componentes e a relação com a saúde.

EF15AR04 | EF02CI02 | EF02CI05

- Aproveitando as garrafas pet, é hora de exercitar a criatividade! Que tal montar uma horta vertical na escola, com alimentos que possam ser cuidados e até consumidos pelos alunos? Mas lembre-se: não adianta só produzir, precisa cuidar e manter tudo funcionando corretamente. Para tanto, faça um levantamento dos tipos de alimentos mais fáceis de serem cultivados.

EF12LP19

- Vamos fazer uma brincadeira para saber o quanto as cores dos alimentos podem contribuir com a nossa saúde? Apresente aos alunos, a [tabela da página da empresa Natuclin](#). Depois, faça um *Quiz* com eles. Você pode fazer *on-line* ou mesmo na lousa.

**EF12EF02**

- Que tal estimular a concentração e fazer uma brincadeira das vitaminas? Divida a turma em times de cores, diferentes, representando os alimentos e suas vitaminas. Depois, um jogo de queimada pode animar e ensinar ao mesmo tempo.

DICA! Um bingo das frutas pode estimular a concentração dos alunos e ainda influenciar para uma alimentação mais saudável. Confeccione uma medalha para premiar os possíveis ganhadores, afinal, assim, serão estimulados a divulgar as importantes informações sobre alimentação saudável que estão aprendendo! (EF15AR04)

A INFLUÊNCIA DAS IMIGRAÇÕES NA NOSSA ALIMENTAÇÃO

EF01MA19 | EF02GE01 | EF04HI11

- Um caldeirão de influências gastronômicas marca a nossa alimentação. Para explorar o tema, divida a turma em grupos, em que cada um será responsável por montar um restaurante típico: português, italiano, japonês, árabe, espanhol e alemão. Os grupos devem usar a criatividade e montar o cardápio com os nomes, desenhos e valores dos pratos, além de desenhar os pratos que podem ser servidos.

EF02GE01 | EF04GE05 | EF05HI04

- Aproveite para falar sobre a diversidade linguística, as influências em termos expressões idiomáticas, de jeitos (ou mesmo trejeitos) que esses imigrantes nos legaram. Aproveite para abordar também gírias e sotaques das regiões do nosso país.

EF02GE02 | EF01LP15

- Quais alimentos recebem diferentes nomes no Brasil? Mandioca, tangerina, abóbora são alguns bons exemplos. Vamos falar de sinônimos, então. Você pode construir um jogo da memória de sinônimos. A página [Pedagogiando](#) traz algumas ideias, mas você pode utilizar os alimentos para ilustrar, assim, a brincadeira fica ainda mais interessante!



EF03GE09 | EF12LP13

- Alimentação e mastigação remetem à boca. Será que a nossa saúde dental está em dia? Mostre aos alunos o vídeo da Secretaria de Atenção Primária a Saúde (SAPS), chamado [Higiene Bucal](#), no Youtube.

DICA! Existem muitos programas de parcerias das UBS com escolas. Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima e solicite o atendimento para sua escola. Os profissionais ensinam os cuidados essenciais para se manter a dentição saudável e ainda direcionam os alunos com problemas (cáries por exemplo) para tratamento especializado. (EF04GE08)

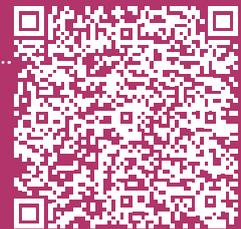
EF04CI02 | EF03GE08 | EF12LP13

- A ideia da compostagem pode até parecer complicada, mas depois de colocada em prática, tudo flui. Já pensou quanto alimento é simplesmente desperdiçado diariamente na escola? E se esses alimentos ajudassem na preservação do meio ambiente, servindo de adubo para uma horta por exemplo? Mostre o vídeo [Como fazer compostagem na escola](#), do canal Apoena, do Youtube.

**EF02ER01 | EF03CI10 | EF01GE03**

- Você pode levar a ideia para além dos muros da escola e contribuir com as praças e os parques do bairro. Consulte a legislação sobre o assunto. Alguns municípios, como o de São Paulo têm um programa chamado “Adote uma Praça” que pode alinhar ações com essa proposta de manutenção de um espaço público.

DICA! Vamos promover o combate ao desperdício de alimentos? Faça a leitura da reportagem do G1: *Famílias brasileiras desperdiçam mais de um salário-mínimo por ano jogando comida no lixo, diz pesquisa*. Depois, apresente receitas que promovam o reaproveitamento dos alimentos. Oriente para que cada aluno produza um caderno de receitas com o reaproveitamento de alimentos. Se houver a possibilidade, teste uma receita junto com eles! (EF02MA21 | EF01CI01 | EF03GE08)



SUGESTÕES COMPLEMENTARES

LIVROS:

- **DOCTORS**, Ariela e Maísa Zakzuk. O que vai ter para comer? Editora Panda Books, 2023.
- **KUY**, Lulu e Lima. Quem abre o bocão? Editora Mil Caramiolas, 2020.
- **MACHADO**, Ana Maria. Camilão, o Comilão - Coleção Batutinha. Editora Salamandra, 2011.
- **ROSAS**, Alejandro. Bibi como de tudo. Editora Scipione, 2019.
- **SANCHEZ**, Lia. Você é o que você come? Editora Moderna, 2016.

FILMES E DOCUMENTÁRIOS:

- **Tomates Verdes Fritos** - 1991
- **Ratattouille** – 2007
- **Monster Chefs – Vila Sésamo** - 2007
- **O alimento importa** - 2008
- **Gordo, Doente e Quase Morto** – 2010
- **Troque a Faca pelo Garfo** – 2011
- **Fonte da Juventude** – 2017
- **Cozinha do Bem** – 2019
- **Hello Kitty & Amigos: Chef Star** – 2020

PÁGINAS NA INTERNET:



UNESCO



BIBLIOTECA VIRTUAL
DE SAÚDE



BRASIL ESCOLA



ORGANIZAÇÃO
PAN-AMERICANA
DE SAÚDE



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

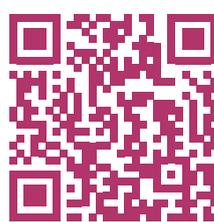
REDES SOCIAIS:



MENINA
SE LIGA



ALIANÇA PELA
ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E
SAUDÁVEL



APAN

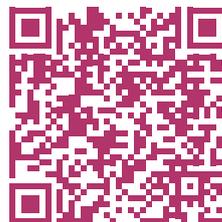
PODCASTS



**A HORA
DO CHÁ**



DRAUZIOCAST



**PODCAST
ALIMENTO
É SAÚDE**

**VÍDCOMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA FORMAÇÃO GERAL
BÁSICA A SEREM APROFUNDADAS NESSE PROJETO:**



QUER CONVERSAR COM A NOSSA EQUIPE A
RESPEITO
DO CONTEÚDO DESTA CARTILHA?

ENTRE EM CONTATO ATRAVÉS DO E-MAIL:
EDUCACIONAL@BELAVISTACULTURAL.COM.BR





belavista
CULTURAL

contato@belavistacultural.com.br

11 3164.6352 | 11 9.4748.7754

 @belavistacultural  @belavistacultural