

Anos Iniciais

De grão em grão, uma boa alimentação

Colocação: 3º lugar

Instituição: EEEF Manoel Luiz

Cidade: Palmares do Sul / RS

Autores:

Professor (a): Cláudia da Silva Netto

Alunos (as): Vinícius Ferreira Netto e Yasmin Silva Brum

Durante o primeiro semestre do ano letivo, observou-se como as crianças estavam se alimentando na hora do lanche. A maioria dos alunos trazia bolachinhas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, balas, pastéis, chocolates, alimentos industrializados. Raramente trazia uma fruta ou algo nutritivo de lanche. Outro fato que também nos preocupava era o desperdício que estava acontecendo com a merenda oferecida pela escola. Sabendo-se da importância de uma alimentação equilibrada, dos valores nutritivos dos alimentos, suas propriedades e benefícios na prevenção de doenças na infância e o alto nível de obesidade que vem acontecendo nesta faixa etária, e nessa turma, fez-se necessário a implantação de um projeto que abordasse “Alimentação saudável”. Tudo começou com um conto: Jabuti sabido e o macaco metido, que incentivou a alimentação com mais frutas no cardápio. Fizeram cartazes, registraram seus lanches, trabalharam as informações nutricionais dos alimentos, debateram o tema, exploraram várias receitas na cozinha experimental, tiveram palestras com a EMATER, pais e uma nutricionista. Conheceram a alimentação equilibrada através da pirâmide alimentar, calcularam seu IMC. Viram o filme Ilha das Flores e trabalharam o desperdício com ele. Construíram gráficos, poesias, textos, telas pintadas e ouviram outras histórias. As atividades de todas as disciplinas envolveram o tema e puderam enriquecer ainda mais as aulas. Notamos uma melhora na alimentação na escola e um incentivo ao consumo da merenda com menos desperdício. Os primeiros grãos foram plantados, os primeiros frutos estão

sendo colhidos, já que nossa alimentação influencia direto na nossa saúde.
Com certeza estamos buscando um futuro mais saudável.