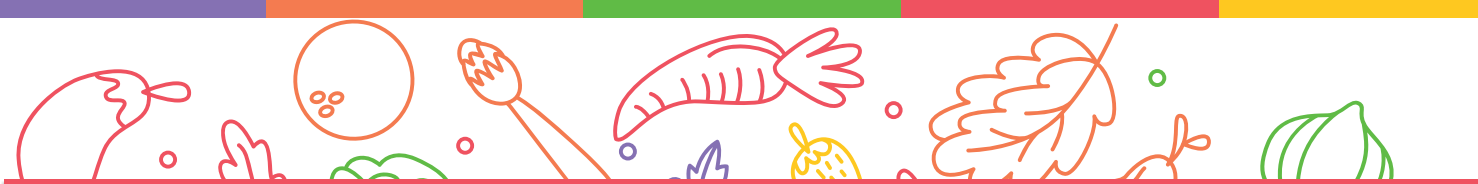




Alimentação Saudável





Alimentação Saudável

A Prefeitura Municipal de Araraquara, por meio da Secretaria Municipal da Educação, enfatiza que seu compromisso com o desenvolvimento integral da criança de 0 a 5 anos de idade passa, necessariamente, por questões relacionadas a alimentação saudável.

Nos Centros de Educação e Recreação (CERs) as crianças têm acesso a alimentação balanceada atendendo às necessidades nutricionais de cada faixa etária (6 meses a 5 anos). Os cardápios elaborados por nutricionistas da equipe de Alimentação Escolar da SME são muito bem executados pelas merendeiras e pelos merendeiros nas unidades.

As professoras, os professores, as agentes educacionais e os agentes educacionais incentivam as crianças a se alimentarem de forma saudável, bem como trabalham conteúdos de segurança e educação nutricional por meio de brincadeiras, histórias e músicas.

Entretanto, é comum nos depararmos com crianças que recusam a alimentação saudável, e, mesmo com pouca idade, os hábitos alimentares já mostram-se inadequados.

Certamente vocês, mães, pais e responsáveis por crianças, sabem bem do que estamos falando e de como é difícil garantir que as crianças se alimentem bem e corretamente. Para ajudá-los neste período em que as crianças estão em casa em decorrência do isolamento social exigido para contenção da disseminação da COVID-19, compartilhamos conteúdos relacionados a alimentação saudável de crianças.

Temos conteúdos de orientação as mães, pais e responsáveis e, também, atividades, brincadeiras e músicas para as crianças.

Conteúdos para adultos:

“Como deve ser feita a introdução alimentar do bebê”

<https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/como-deve-ser-feita-a-introducao-alimentar-do-bebe/>

“29 receitas de papinhas salgadas nutritivas para o bebê”

<https://bebe.abril.com.br/familia/receitas-de-papinhas-salgadas-supernutritivas/>

“Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos”

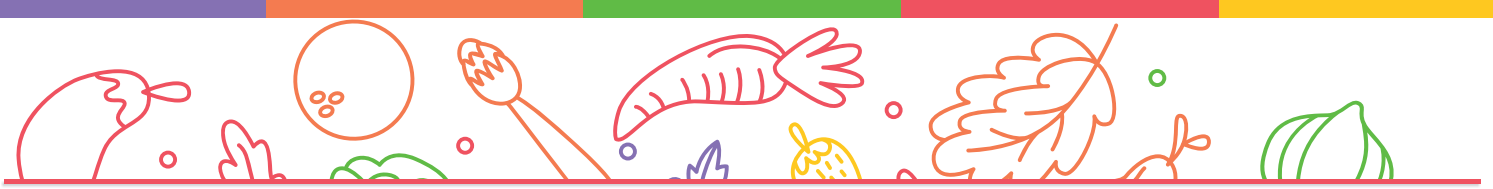
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/passos_alimentacao_saudavel_menores_2anos_1edicao.pdf

“Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos”

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

“10 dicas para lidar com crianças seletivas para comer”

<https://bebe.abril.com.br/blog/alimentacao-infantil/criancas-seletivas-dicas-habitos-alimentares-saudaveis/>



“Criança tem que beber água”

<https://nutricaoemneura.blogosfera.uol.com.br/2019/01/09/crianca-tem-que-beber-agua-veja-4-dicas-para-incentivar-habito-nos-filhos/>

Como fazer a criança tomar água?

<https://urologiakids.com.br/dicas/como-fazer-a-crianca-tomar-agua/>

Conteúdos para serem trabalhados com as crianças:

“Programa de Educação Nutricional Nutriamigos: vídeos, jogos e atividades para crianças”

<https://www.nutriamigos.com.br/>

“Músicas que abordam conteúdos de educação nutricional para crianças”

- A Turma do Seu Lobato – Rock das frutas

https://www.youtube.com/watch?v=LM_G8Stwm50

- Palavra Cantada - Fome Come

https://www.youtube.com/watch?v=LM_G8Stwm50

- Palavra Cantada - Sopa

<https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvIOw>

Brincadeiras, atividades e receitas que podem ser realizadas por familiares com criança (s):

1. Brincadeira Comida Brasileira

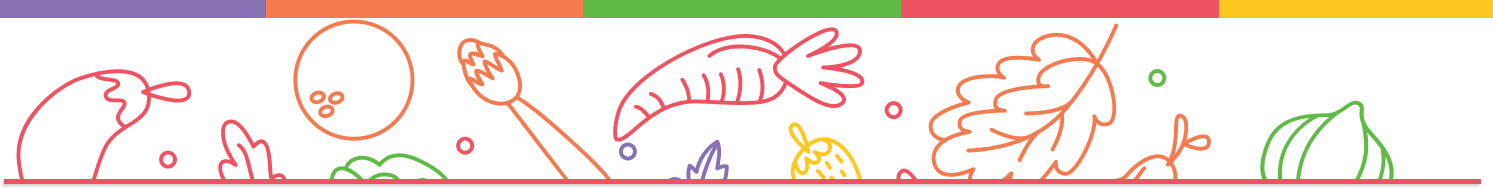
- Faixa etária: 3 a 5 anos de idade

Como brincar: O adulto e a(s) criança(s) deve(m) sentar em círculo no chão. O adulto começa, então, a cantar e a bater palmas no ritmo.

“Vai começar, a brincadeira, da comida, brasileira.

Arroz, feijão, batata, macarrão, biscoito, manteiga, gaveta...”

A(s) criança(s) deverão acompanhar batendo palmas e prestando muita atenção, pois, entre os vários tipos de comidas, o adulto dirá na sequência alguma palavra que rime com o nome da comida, mas que não se possa comer. Quando a palavra dita não for alimento não pode bater palma.



2. História infantil “O sapo comilão”

Faixa etária: 2 a 5 anos

Como brincar: Com o apoio das ilustrações do livro “O sapo comilão”, instigar a criança sobre as frutas ali apresentadas, reforçando suas características e perguntando se ela gosta daquela fruta, se já comeu. Se possível, dispor as frutas da história para que a criança possa manipular.

3. De onde veio minha sopa? Transformação de alimentos.

Faixa etária: 0 a 2 anos

Como brincar: **É importante realizar esta atividade no dia em que será servido sopa.**

Levar os alimentos crus (macarrão e legumes) para serem manipulados pela criança e uma imagem ou brinquedo que representa carne. Apresente os alimentos nomeando-os, deixe as crianças sentirem através do tato e olfato. Colocar os ingredientes na panela, brincando como se estivessem preparando uma sopa. Depois o adulto efetivamente prepara uma sopa e durante a hora da refeição chama a atenção das crianças para o nome dos alimentos e sabores.

4. Mini horta

Faixa etária: 2 a 5 anos

Como brincar: Realize, juntamente com a criança, o plantio de mudas de hortelã, sementes de tomate cereja ou rúcula em vasos ou outro recipiente que tenha em casa. Acompanhe o desenvolvimento das mudas junto com a criança, ensine-a a cuidar das plantinhas e incentive a observar as cores, textura e cheiros.

Quando a plantação estiver pronta para colheita realize uma degustação com as crianças.

5. Contação de história

Faixa etária: 2 a 5 anos

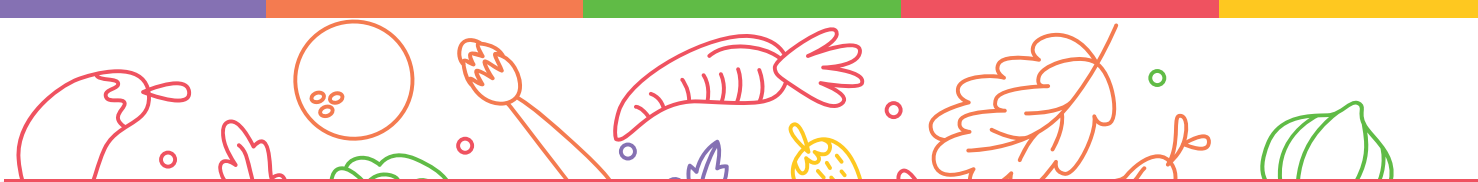
Como brincar: Conte a história “ O sanduiche da Maricota” de Avelino Guedes e depois converse com sua criança sobre a importância de uma alimentação saudável.

6. A Galinha Ruiva

Faixa etária: 2 anos a 5 anos

Como brincar: O adulto deverá contar a(s) criança(s) que conhecia uma “Galinha Ruiva” que tinha como amigos: 3 pintinhos, 1 gato, 1 cachorro e 1 porquinho.

Todos moravam em uma fazenda e tinham muitas tarefas diárias para serem feitas. Um dia a galinha estava fazendo pães e pediu ajuda a seus amigos.

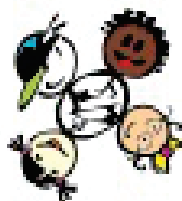


Somente os pintinhos quiseram ajudá-la a amassar, enrolar e colocar ao forno, para que os pães assassem. À tardinha, tomaram café e comeram os pãezinhos, ainda quentes, que estavam deliciosos. Como o cheiro do café e dos pães era forte, atraiu a atenção do cachorro, do gato e do porquinho, que logo se juntaram a eles, para comerem também. Dona galinha ruiva foi muito severa, dizendo a eles, que como não tinham ajudado, não poderiam comê-los. Vendo-os muito tristes, a galinha ensina-os a fazer os pães e após terem preparado, puderam comê-los também.

Depois da contação apresente os ingredientes e fale que farão uma transformação e que ao misturar tudo resultara em uma massa igual a que a Galinha Ruiva utilizou para fazer os pães.

Prepare uma massa de pão e os modele. Entregue a(s) criança(s) um pedaço de massa e proponha que faça(m) igual a Galinha Ruiva, amassem, puxem e enrolem modelando pães. Leve ao forno os pães preparados por você e os preparados pela(s) criança(s) e depois façam uma deliciosa degustação em família.

Educação
Infantil
MUNICÍPIO DE ARARAQUARA



Prefeitura Municipal
de **Araraquara**

Secretaria Municipal da **Educação**