

Descrição do Programa para 3°-5° anos

O programa Zona de Enriquecimento foi criado para ser usado por organizações sem fins lucrativos e de acordo com o programa curricular, atividades fora do horário escolar, programas comunitários existentes ou com voluntários. O programa Zona de Enriquecimento é flexível ao fornecer a pais e voluntários um vasto conjunto de recursos que pode ser usado integralmente ou por meio da inclusão de elementos que se ajustam às necessidades de um aluno em um dia específico. Para fornecer conteúdo do mais alto padrão, criamos materiais que se alinham com nosso programa padronizado Juntos Contamos, que foi desenvolvido por nutrólogos pediatras, professores e profissionais de atividades físicas. Os recursos Zona de Enriquecimento estão divididos em três módulos com atividades relacionadas com tomada de decisão e definição de metas (“Aprender Juntos”), nutrição e alimentos (“Comer Juntos”), e atividades físicas (“Brincar Juntos”). O foco é no bem-estar geral, ensinando as crianças a tomar decisões saudáveis que proporcionam hábitos saudáveis ao longo de suas vidas. Cada módulo é designado para duas sessões de 45 minutos, que podem ser ministradas de diferentes formas.

Módulo #1: Aprender Juntos

As discussões e atividades que ensinam sobre o triângulo do bem-estar e oferecem soluções práticas para tomada de decisões e definições de metas.

- Discussão
- Atividade Mural: Simplificando Bem-estar
- Atividade de Tomada de Decisão
- Atividade de Definição de Meta SMART
- Um, Dois, Três...Atividades de Equilíbrio!
- Amarelinha Diferente
- Lanches depois da escola: Arquitetos de lanches

Módulo #2: Comer Juntos

Discussões e atividades que ensinam sobre padrões de alimentação saudável. Atividades práticas que incentivam as crianças a experimentar novas comidas, beber mais líquidos e comer mais frutas e vegetais e grãos integrais.

- Discussão
- Aula de Culinária: Lanches depois da escola
- Faça-você-mesmo um Livro de Receitas
- Cozinha de Testes Criativa para Crianças
- Diversão com Adesivos de Comidas!

Módulo #3: Brincar Juntos

Discussões e atividades que ensinam sobre os benefícios das atividades físicas. Jogos e atividades que incorporam diferentes tipos de exercício: aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo. Os alunos aprendem sobre os diferentes tipos de atividades físicas, a importância de variar os níveis de intensidade da atividade e a meta de 60 minutos de atividade diária.

- Discussão
- Atividade aeróbica “Pump It Up” e Quadro de Frequência Cardíaca
- Atividade Mural: 60 Minutos ao Dia!
- Atividade #1: Jogos Clássicos
- Atividade #2: Estações de Energia
- Mais Esportes & Jogos

O Programa Zona de Enriquecimento foi criado pela Fundação de Compromisso com o Peso Saudável para complementar o Programa Juntos Contamos, um programa de bem-estar para crianças da pré-escola até o fim do ensino fundamental I desenvolvido em parceria com a Discovery Education e SHAPE America. Mais recursos gratuitos sobre bem-estar estão disponibilizados em TogetherCounts.com

Módulo 1: Aprender Juntos

Esta unidade da Zona de Enriquecimento está alinhada com as aulas do Programa Juntos Contamos: Aprender Juntos para alunos 3° - 5° anos.

Objetivo

As crianças poderão:

- Explorar o conceito de bem-estar
- Entender o conceito do triângulo de bem-estar: físico, social e emocional/mental
- Praticar a tomada de decisões e definição de metas que proporcionam hábitos saudáveis ao longo de suas vidas
- Começar um Mural de Bem-Estar que pode ser ampliado todas as semanas
- Experimentar lanches que combinam diversos grupos alimentares

Como usar estas aulas

- Estas aulas foram criadas para facilitar as discussões sobre saúde e bem-estar. As crianças aprendem sobre bem-estar físico, social e emocional e começam a tomar decisões e definir metas que proporcionam hábitos saudáveis ao longo de suas vidas. Informações adicionais

estão disponíveis na seção “Especialista Instantâneo” das aulas *Aprender Juntos* em <http://br.juntoscontamos.com/professores>.

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Comece uma discussão sobre alguma coisa que todos procuram: bem-estar.

O que é bem-estar?

O bem-estar é um processo ativo de fazer escolhas que levam a uma vida saudável e feliz. Todos os dias, as pessoas fazem escolhas sobre como vão passar seu tempo, o que vão comer, e com quem vão passar seu tempo. Estas decisões criam um estilo de vida saudável (ou não saudável).

Quais os principais componentes do bem-estar?

Há três partes que compõem o bem-estar: físico, social e mental/emocional.

A que se refere o bem-estar físico?

O bem-estar físico se refere a cuidar de nós mesmos fazendo atividades físicas, tendo boa higiene pessoal, fazendo escolhas alimentares saudáveis e estando seguro.

A que se refere o bem-estar social?

O bem-estar social se refere a interação e relacionamento com outros em diferentes ambientes.

A que se refere o bem-estar mental/emocional?

O bem-estar mental/emocional se refere a gostar e aceitar a si mesmo, expressar e processar emoções, lidar com as demandas da vida cotidiana e gerenciamento de estresse

Como estes tipos de bem-estar se relacionam?

Cada tipo de bem-estar tem impacto sobre os demais tipos. Por exemplo, se não comer alimentos saudáveis (bem-estar físico), pode não ter energia para brincar com seus amigos (bem-estar social), e pode se sentir isolado quando fica sentado no banco vendo os outros se divertindo (bem-estar mental/emocional).

Comece uma discussão sobre algo que todos fazem todos os dias: tomar decisões.

Quais são alguns exemplos de decisões que você toma todos os dias?

As pessoas tomam decisões todos os dias sobre muitas coisas como o que comer, o que vestir, como passar o tempo, com quem passar o tempo, se comprar uma coisa ou ir a algum lugar, se fazer exercício ou não, etc.

Como se tomam decisões?

Muitas pessoas decidem coisas com base em como se sentem ou o que pensam. Decisões maiores muitas vezes exigem uma consideração mais cuidadosa, como pesar os prós e os contras da decisão e considerar os benefícios ou consequências das decisões.

Comece uma discussão sobre coisas que as pessoas devem fazer se querem mudar ou melhorar: definir metas.

Por que é importante definir metas?

A definição de metas é uma habilidade importante para ajudar as pessoas a manter o bem-estar balanceado ao longo de suas vidas.

Quais são alguns exemplos de metas?

Metas são coisas que quer cumprir como ser fisicamente ativo todos os dias, comer diversos alimentos, beber bastante água, falar dos problemas com outras pessoas, ter certeza de ter cumprido as tarefas, etc.

A principal meta é equilibrar as três facetas do bem-estar (físico, social e emocional) de forma que possa tomar decisões diariamente que criam hábitos saudáveis para a vida toda. Para isso, você deve:

- adotar o equilíbrio, a variedade e a moderação em sua dieta
- ser fisicamente ativo por 60 minutos todos os dias
- aprender a lidar com as emoções e lidar com o estresse
- comportar-se de forma a promover um convívio social de apoio
- tomar decisões e definir metas que tenham impacto positivo no seu bem-estar geral

Estas são as coisas mais importantes a se lembrar!

Quais são as metas deste programa?

- Entender o conceito de bem-estar e começar a tomar decisões que promovem o bem-estar geral
- Tentar diversas atividades e jogos divertidos, brincar em áreas internas e ao ar livre e promover o bem-estar físico
- Aprender como fazer lanches divertidos e nutritivos para depois da escola
- Participar de cada aula visando os 60 minutos de atividade físicas diária recomendados
- Praticar habilidades sociais e de comunicação interagindo com outras pessoas
- Aprender maneiras saudáveis de lidar com o estresse de todos os dias e os sentimentos

Atividade Bem-Estar: Mural de Bem-Estar

Materiais

Materiais de arte para mural (papel, canetas, fita adesiva, cola, tesoura, post-it), revistas antigas e propaganda para recortar (e colocar no mural)

Visão Geral

Acha difícil explicar o conceito de bem-estar várias vezes? Deixe que algumas fotos (e as crianças) façam isso! Comece criando uma moldura para um mural para pendurar em seu espaço. Pense em um mural que pode:

- ilustrar o conceito de bem-estar
- gerar ideias para atividades
- capturar ideias criativas das crianças

- acompanhar o progresso durante o programa
- educar outras pessoas (coloque em uma área central ao final do programa)
- incentivar as crianças a praticar o bem-estar em casa com suas famílias (cozinhando juntos, fazendo refeições juntos, ensinando aos pais e irmãos jogos divertidos para brincar juntos, falar de problemas, reconhecer as opções saudáveis e tomar decisões sobre elas ao invés das opções não saudáveis)

Instruções

Escreva as palavras “BEM-ESTAR” em letras grandes na parte de cima do mural. Ou faça com estêncil ou no computador e imprima e cole no mural. [Ou imprima o título do Banco de Tabelas] Embaixo disso, escreva os subtítulos “Físico”, “Social” e “Mental/Emocional”. Pergunte às crianças como eles definiriam cada um destes termos. Escreva definições básicas sob os subtítulos.

- Físico: ser ativo e tomar decisões alimentares saudáveis
- Social: ser respeitoso e ter uma boa relação com as pessoas
- Mental/Emocional: falar com as pessoas e lidar bem com as emoções

Peça aos alunos que recortem imagens de revistas que mostrem cada tipo de bem-estar e cole os recortes no mural.

Explique que este mural deve crescer com o passar das semanas e que todos podem incluir novas peças sempre que se reunirem.

Atividade de Tomada de Decisão

Materiais

Folha de atividade “Decisões e Escolhas” da aula Programa Juntos Contamos: [Decisões, Decisões](#)

Visão Geral

Esta atividade ensina soluções práticas para ajudar as crianças a tomar decisões conscientes.

Instruções

1. Distribua folha de atividades “Decisões e Escolhas” e reveja o processo de tomada de decisões na segunda página com as crianças.
2. Leia o cenário 1 com elas e discuta como aplicar o processo de tomada de decisão àquele cenário.
3. Peça que as crianças preencham outro cenário individualmente ou em grupos.
4. Incentive os alunos a compartilhar suas respostas com o grupo.

Atividade de Definição de Meta

Materiais

Folha de atividade “Definir uma meta SMART” da aula Programa Juntos Contamos: [Preparar, Apontar, Meta](#)

Visão Geral

Esta atividade ensina soluções práticas para ajudar as crianças a definir metas alcançáveis.

Instruções

1. Distribua a folha de atividades “Definir uma meta SMART” e reveja o processo de definição de metas.
2. Leia a 1ª meta a parte inferior da folha e discuta com as crianças como aplicar o processo de tomada de decisão a este cenário.
3. Peça que as crianças reescrevem outra meta SMART, individualmente ou em grupos.
4. Incentive os alunos a compartilhar suas respostas com o grupo.

Um, Dois, Três... Atividades de Bem-estar!

Visão Geral

O equilíbrio pode ser definido de maneiras diferentes e em diferentes contextos. Quais são alguns exemplos?

- Uma dieta balanceada significa comer alimentos variados nas proporções corretas. Todos devemos buscar o equilíbrio a variedade e a moderação com relação ao que comemos e bebemos.
- Um estilo de vida saudável e balanceado significa manter-se moderadamente ativo. Todos devemos buscar equilibrar atividades de baixa intensidade (como sentar e jogar vídeo games) com atividades de intensidade moderada (como caminhar e jogar bola ao cesto) e atividades de alta intensidade (pular corda, futebol e pega-pega).
- Ser saudável é ter um bom equilíbrio entre corpo e mente. Há muitos aspectos de bem-estar, incluindo saúde física, mental/emocional e social. Todos são importantes.

Instruções

Pergunte aos alunos: O equilíbrio é fácil? É fácil manter o equilíbrio? Às vezes, é mais difícil do que você imagina!

Vamos fazer alguns exercícios de equilíbrio físico para ver se é fácil equilibrar seu corpo. As atividades a seguir tratam de um tipo de balanço totalmente diferente — habilidades de equilíbrio físico.

Utilizamos as habilidades de equilíbrio físico em muitas atividades, principalmente andar de bicicleta, ginástica, artes marciais e yoga. Mas o equilíbrio é importante para a maioria dos esportes e atividades. Estes exercícios simples ajudam a melhorar o equilíbrio físico, a coordenação e a força central.

Posição de Cegonha

Ficar em pé em um pé só é mais difícil do que você pensa! Pratique ficar em pé em um pé só com as mãos embaixo das axilas, como asas de cegonha. Consegue ficar nesta posição por 10 segundos? 30 segundos? Quem consegue por mais tempo? Agora tente a mesma coisa, mas com o outro pé. Qual é mais fácil? Acha que é fácil? Tente de olhos fechados!

Desafios Extra: Tente pular em um pé só. Por quanto tempo consegue sem perder o equilíbrio? Enquanto está em um pé só, tente abaixar com o braço oposto e tocar o chão.

Poses de Yoga e Truques com Corda

Veja o Banco de Atividades para instruções sobre yoga fácil e outros exercícios que promovem equilíbrio.

Amarelinha Diferente

Materiais

Giz de calçada (ar livre) ou fita adesiva (interno), post-it com escolhas escritas em cada um, pequenas pedras

Visão Geral

Amarelinha é um ótimo jogo porque incorpora quatro tipos de exercício importantes:

- Atividade de fortalecimento muscular
- Atividade de fortalecimento ósseo
- Atividade aeróbica (aumenta a frequência cardíaca)
- Equilíbrio e coordenação

É um bom jogo para aprender porque:

- É divertido em qualquer idade
- Pode jogar em qualquer lugar, ao ar livre ou não
- Basta giz de calçada ou fita adesiva, uma pedra e post-it com escolhas escritas no verso (lado adesivo)
- Pode jogar sozinho ou com amigos e a família
- Pode tentar muitas variações ou criar suas próprias regras
- Conta como parte dos 60 minutos de atividade física diária recomendados

Objetivo do Jogo

Sair do quadrado um ir até o fim e voltar, sem perder o equilíbrio ou quebrar qualquer regra.

Regras para lembrar

- Só pode colocar um pé em um quadrado
- Precisa pular ou saltar sobre o quadrado que tem uma pedra
- Não pode pisar na linha

Instruções

Desenhe o painel de amarelinha no chão, calçada ou garagem, usando giz (Se em ambiente interno, faça o painel com fita adesiva na sala do ginásio ou da sala de aula.) Use a versão clássica, com quadrados únicos em uma linha vertical para 1, 2 e 3; quadrados duplos, lado a lado para 4 e 5; único para 6; duplos, lado a lado para 7 e 8; e único no topo para 9. Consulte a seção Diagramas para Jogos no Playground no Banco de Atividades se não conhecer o jogo. Numere os quadrados e coloque as crianças em fila para jogar. Estas são as regras básicas:

- Jogue uma pedra e coloque um post-it no quadrado 1.
- Salte sobre o quadrado 1 e salte até o fim do painel, lembrando que só um pé deve estar dentro de cada quadrado.
- No último quadrado, dê a volta e salte de volta, sem tocar em qualquer linha ou perder o equilíbrio.
- Pare no quadrado 2, abaixe-se e pegue o post-it no quadrado 1. Leia as escolhas no fim do post-it e decida: 1) qual opção é a decisão saudável? e 2) qual tipo de bem-estar does esta decisão promove?

Exemplos de Escolhas

- Comer uma maçã / Beber suco de maçã: físico
- Brincar na casa de um amigo / brincar sozinho no parque: social
- Guardar seus sentimentos para si / Contar a um amigo o que o incomoda: emocional
- Ficar acordado até tarde em noite de dia de escola / Dormir ao menos 8 horas de sono: físico

A pessoa seguinte joga a pedra no quadrado 2 e joga como acima.

Variações: Depois de aprender bem o jogo básico (ou para crianças que já conhecem bem), sugira que as crianças inventem outras regras e revezem tentando jogar de maneiras diferentes. Por exemplo, pode criar regras especiais para alguns quadrados, por exemplo “quando chegar no 3, toma uma decisão que promove um certo tipo de bem-estar”.

Conexão com a Família

As crianças levam para casa uma folha com painel de Amarelinha (Se possível, também levam um giz de calçada.) Peça para que experimentem o jogo em casa, que ensinem os irmãos e vizinhos e compartilhem suas histórias na semana seguinte.

- Onde jogaram o jogo?
- Jogaram sozinhos? Com outras pessoas?
- Precisaram ensinar alguém a jogar?
- Usaram uma pedra ou outra coisa? (tampa de garrafa, moeda, saco de areia, puck de hóquei, pulseira)
- Usaram o desenho clássico ou fizeram mais quadrados?
- Inventaram alguma regra criativa?

Lanches para depois da escola: Arquitetos de Lanches

Materiais e ingredientes

Palitos de dente de madeira (várias caixas), uvas, cubos de queijo e bolachas

Visão Geral

Quer levar o tema de equilíbrio para a hora do lanche? Tente fazer esta atividade faça-você-mesmo para o lanche que combina fruta e proteína — e geometria! — para que a hora do lanche seja mais criativa e divertida.

Instruções

Demonstre usando três palitos de dente e enfiando-os em três uvas ou cubos de queijo para fazer um triângulo. Peça que as crianças acompanhem, criando suas próprias estruturas em muitas direções diferentes, experimentando formas geométricas e ângulos, ou apenas se divertindo. Quão alto conseguem fazer as estruturas sem deixá-las cair? Ao final, deixe que eles desmontem e comam! Sirva bolachas para acompanhar o queijo e a fruta. Pergunte as crianças se elas sabem os grupos alimentares que compõem o lanche. (Resposta: fruta, proteína, cálcio e grãos). Explique que é importante variar os tipos de comida que dá energia.

Referências

1. Laboratório de Nutrientes USDA <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/6118>
2. Mayo Clinic – Tabela de calorias Queimadas por Atividade <http://www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109>
3. Orientações NASPE (Associação Nacional de Esporte e Educação Física) <http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
A NASPE recomenda que crianças em idade escolar devem acumular ao menos 60 minutos de atividades físicas por dia, evitando longos períodos de inatividade.
4. CDC: Aeróbica, fortalecimento muscular e ósseo: o que conta? http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html
5. Associação Nacional de Apoio Pós-Escolar para Alimentação Saudável e Atividade Física (HEPA)

<http://www.naaweb.org/resources/item/56-healthy-eating>

Módulo 2: Comer Juntos

Artes Culinárias Criativas

Esta unidade da Zona de Enriquecimento se alinha com as aulas do programa Juntos Contamos: Comer Juntos para 3º - 5º anos.

Objetivo

As crianças poderão:

- Reconhecer seus padrões alimentares e fazer um plano para melhorar o equilíbrio, a variedade e a moderação em sua dieta.
- Explorar cozinhar e preparar alimentos simples — para si e para seus familiares em casa
- Praticar o uso de ferramentas como as Orientações de Dietas para Americanos 2015-20 e <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Portuguese-DGTipsheet1.pdf>
- Fazer escolhas que atendam seu bem-estar pessoal e necessidades nutricionais.

Como usar estas aulas

Use estas receitas e atividades como parte de um programa completo de 8 semanas da Zona de Enriquecimento, ou use para expandir sua unidade de culinária, se seu cronograma permitir. Informações adicionais estão disponíveis na seção “Especialista Instantâneo” das aulas *Comer Juntos* em <http://www.togethercounts.com/at-school/teachers>.

- Qual é o padrão: http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/3-5/Comer%20Juntos_Qual%20e%CC%81%20o%20padra%CC%83o.pdf
- Detetive de Nutrientes: http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/3-5/Comer%20Juntos_Detetives%20dos%20Nutrientes.pdf
- Para Alimentar o Pensamento: http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/3-5/Comer%20Juntos_Para%20Alimentar%20o%20Pensamento.pdf

Visão Geral

Depois da escola é um momento apropriado para que as crianças experimentem novos alimentos e bebidas de diferentes grupos alimentares. Estas ideias criativas para lanche foram criadas para incentivar as crianças a experimentar novos alimentos, comer mais frutas e vegetais, entender a importância de grãos integrais e buscar comer uma dieta balanceada e variada regularmente. As

atividades nesta unidade reforçam a importância do equilíbrio, tamanho de porção e variedade. A meta é que as crianças aprendam a fazer escolhas que atendam suas necessidades nutricionais e de energia. Quanto mais tempo as crianças passarem na cozinha, maior a probabilidade de elas se interessarem por cozinhar, preparar alimentos e uma alimentação consciente. Quando as crianças se envolvem com o preparo da refeição na cozinha, elas costumam estar mais dispostas a experimentar comidas novas e diferentes. Cozinhar é uma habilidade para a vida toda que pode aumentar a confiança, a criatividade e a sensação de realização e responsabilidade. Quando as crianças se envolvem no preparo de lanches e refeições, incentivam outros membros da família a fazer isso também. Quando mais crianças e famílias preparam suas refeições e comem juntos, isso é bom para todos!

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Apresente uma breve introdução sobre padrões de alimentação saudável. Reforce que atividades escolhidas focam no equilíbrio, variedade e tamanho da porção.

- Equilíbrio = comer diferentes tipos de alimentos
- Variedade = comer alimentos de diferentes grupos alimentares
- Tamanho de porção = seguindo as recomendações de porções nas Orientações de Dieta e não comer muito mais de qualquer alimento

Explique que as Orientações de Dieta para Americanos 2015-20 foram criadas para nos ajudar a fazer escolhas alimentares saudáveis e ser mais ativos todos os dias. É recomendado que as pessoas consumam certas proporções de sua dieta nos cinco grupos alimentares: grãos, vegetais, frutas, laticínios e carnes/leguminosas. Como frutas e vegetais representam o maior grupo, este é o foco principal das atividades de bem-estar: incorporar frutas e vegetais em lanches e refeições de forma divertida, gostosa e criativa.

Atividade Meu Padrão de Alimentação

Materiais

Folha de atividades “Meu Padrão de Alimentação” da aula do Programa Juntos Contamos: [Qual é o Padrão?](#)

Visão Geral

Esta atividade ensina as crianças a reconhecer seus padrões de alimentação e incentiva-os a usar o processo de definição de metas para fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

Instruções

1. Distribua a folha de atividades “Meu Padrão de Alimentação” e peça para as crianças preencherem cada seção para os três dias.
2. Depois que a tabela estiver completa, peça para as crianças verificarem os tipos de alimentos que consomem.
3. Discuta com as crianças os padrões de alimentos que aparecem nas tabelas.
4. Incentive os alunos a usar o processo de definição de metas para fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

Atividade Mural #1: “5 Grupos alimentares”

Adicione um painel a seu Mural de Bem-estar (ver Módulo #1) com o nome dos cinco principais grupos alimentares, com o slogan oficial embaixo.* Desenhe ou recorte um grande número 5 em letras grandes e coloque junto ao título: “5 Grupos alimentares”.

5 grupos alimentares

- Grãos: “Metade dos grãos devem ser integrais”
- Vegetais: “Varie os vegetais” (cor e tipo)
- Frutas: “Foco nas frutas”
- Laticínios: “Consuma alimentos ricos em cálcio”
- Carne e Leguminosas: “Escolhas magras nas proteínas”

*Ver Banco de Tabelas para imprimir os slogans.

Aula de culinária: lanches para depois da escola

Materiais e ingredientes

- Copos de papel, colheres de plástico e lápis
- Ver Cesta de Receitas para os Ingredientes

Instruções

Divida a sala em pequenos grupos e monte um projeto de cozinha para cada grupo. Escolha lanches na Cesta de Receitas e busque equilíbrio de diferentes tipos de ingredientes de diferentes grupos alimentares.

Primeiros 15 minutos:

- Crianças lavam as mãos e vão para as “estações de lanche”
- Crianças cozinham/preparam/montam seus lanches, seguindo receitas simples
- Crianças medem as porções em pequenos copos, pratos e guardanapos

Segundos 15 minutos:

- Crianças vão para cada estação e provam os lanches
- Usando papel e lápis (ou formulário para download), fazem anotações sobre os alimentos, listam em 5 categorias: grãos, vegetais, frutas, laticínios, proteína (carne/leguminosas), novos alimentos experimentados e quais lanches querem fazer em casa

Últimos 5 minutos:

- Crianças limpam!

Variações: Se tiver um programa diária de depois da escola, faça uma semana de aulas de culinária. Veja na Cesta de Receitas algumas ideias criativas e incentive as crianças a experimentar algumas. Quantos tipos de frutas e vegetais eles conseguem incluir?

Faça-Você-Mesmo um Livro-de-Receitas

Materiais

Papel de computador, canetas ou marcadores de ponta fina, lápis de cor, furador e barbante, ou grampeador para encadernar

Visão Geral

As crianças colaboram para criar um livro de receitas simples que podem levar para casa e compartilhar com familiares e amigos.

Instruções

Baseie livro de receitas em receitas que experimentou nas aulas de culinária da semana anterior. Peça para as crianças digitarem ou escreverem as receitas a mão. Incentive a ser criativos quanto a desenho e descrições. Divida as seguintes tarefas:

- Fazer páginas para dividir capítulos com ilustrações de frutas e vegetais e lanches.
- Fazer as seguintes páginas: Capa, Folha de Verso, Sumário, Índice (com receitas e ingredientes).

- Fazer cópias e encadernar com grampos ou furador de 3 furos e recicle arames de pão da cozinha.

Variações: Coloque tabelas no verso do livro de receitas para acompanhar os diferentes alimentos experimentados. Veja o Banco de Tabelas para ter ideias e inclua cópias extras para familiares e amigos.

- Tire fotos digitais de suas criações e coloque no livro de receitas.
- Para crianças que gostam de detalhes, peça que voluntários ajudem com um índice mais elaborado que tenha as receitas separadas em grupos
- Faça um lote extra de livros de culinária e venda em um evento escolar para levantar fundos. Por exemplo, venda por \$5 e anuncie que o lucro vai para ingredientes para outras aulas de culinária depois da escola!
- Faça um blog!
- Ensine pais, amigos ou irmãos como fazer uma das receitas. Incentive alguém a provar uma comida que nunca comeu. Conseguiu? Conte a sua história!

Cozinha de Testes Criativa para Crianças

Materiais e Ingredientes

Diversos pimentões (várias cores), feijões (enlatado e frescos) e frutas amarelas e laranjas.

Visão Geral

De acordo com tempo, recursos e ingredientes disponíveis, monte algumas estações de “teste de paladar” para experimentar diferentes variedades de um tipo de comida.

Instruções e Preparo

As crianças provam diferentes variedades de cada tipo de comida e fazem suas anotações. Além de fazer anotações em quadros de comida para cada item provado, as crianças podem fazer anotações de paladar (doce, amargo, azedo, suave, temperado) e textura (crocante, mole, sumarento, seco, granulado, pegajoso), etc.

Pimentões

Corte pimentões em tiras e peça que as crianças experimentem cada uma das cores. Explore mais perguntando: Sabia... são todos o mesmo tipo de pimentão, mas colhidos em fases diferentes de maturidade. Os pimentões verdes são colhidos antes de estarem maduros. Se deixarem para amadurecer, os pimentões verdes viram amarelos e depois vermelhos. Os pimentões vermelhos são os mais maduros – e os mais nutritivos. Eles contêm quase duas vezes mais vitamina C que os pimentões verdes e mais de 8 vezes mais vitamina A!

Leguminosas

Coloque leguminosas em tigelas para experimentar, deixe alguns puros, misture tigelas de cada tipo de leguminosa com um leve molho e sirva com chips. Pergunte às crianças como preferem suas leguminosas: inteiras ou amassadas com garfo? Tente usar uma boa variedade de leguminosas da lista abaixo:

- grão de bico
 - feijão preto
 - feijão rajado
 - feijão carioca
 - feijão frade
 - ervilhas secas
 - lentilhas
 - feijões brancos
 - favas
 - feijões brancos do norte
- Explore mais perguntando: Sabia...

As leguminosas são incluídas em duas categorias diferentes no MyPlate.gov: Proteínas e Vegetais. Na lista de Padrões de Alimentos do USDA, as leguminosas estão listadas como Proteínas e são consideradas uma subcategoria de Vegetais. As leguminosas são consideradas um dos alimentos mais saudáveis do mundo! O USDA recomenda que os adultos comam 3 xícaras por semana —mais de 3 vezes a média atual.

- Para mais informações veja “Leguminosas e ervilhas são alimentos únicos” em MyPlate.gov: <http://www.choosemyplate.gov/vegetables-beans-and-peas>

Frutas e Vegetais Laranjas

Descasque e corte pedaços, ou deixe que as crianças descasquem e cortem com facas-cegas.

- laranjas
- mangas
- mamão
- cenourinhas
- batata doce assada

Explore mais perguntando: Sabia...

É melhor comer uma variedade de frutas e vegetais, mas os de cor de laranja são os mais nutritivos de todos. Os vegetais laranja contêm betacaroteno um tipo de Vitamina A, que dá aos vegetais a sua cor. Os vegetais laranja mais nutritivos são a batata doce, abóbora e cenouras. As laranjas, mangas e mamões são algumas das frutas mais nutritivas, e contêm vitamina C, um importante nutriente para ficarmos fortes e saudáveis.

Outras ideias para cozinha de teste: maçãs (experimente diferentes maçãs, por exemplo., Granny Smith, gala, red delicious, golden delicious, Macintosh)
Pães (branco, trigo, centeio, aveia, uva passa, bagels, tortillas, wraps, pita, nan, challah, etc.)
Vegetais verdes (coloque um pouco de molho de salada de baixas calorias para provar uma seleção de vegetais crus: vagem, ervilha, abobrinha, brócolis, etc.)

Tempo Extra? Diversão Extra!

Tabelas de adesivos de alimentos

- Olhe “códigos PLU” na Internet e veja a enorme lista de frutas e vegetais divididos por códigos. Incentive as crianças a prestar atenção nisso no supermercado e tentar se conseguem memorizar alguns dos seus itens favoritos.
- Imprima uma destas tabelas e cole no mural. (Pode precisar ampliar na copiadora) Com o passar do tempo, as crianças podem colocar adesivos ao lado de cada item.

Chamando os malucos por adesivos!

- Coloque mais um painel em seu mural de bem-estar para arte de adesivos! As crianças podem fazer seus próprios desenhos ou colar um desenho pronto— por exemplo, o contorno de uma ação ou abacaxi, um macacão comendo uma banana, uma sacola de supermercado 3-D, o que quiser!
- Sugira para as crianças irem ao supermercado com os pais e pegar adesivos de produtos para os itens que comprarem. Guarde-os em um papel vegetal para manter a cola, ou use cola na sala para grudá-los. Mostre este exemplo de entusiasmo para que eles se inspirem!
<http://stickermanproduceart.wordpress.com/>
- Para complementar os adesivos, sugira que também levem rótulos de latas de sopa ou frutas, recortem etiquetas em caixas de cereais que leiam “grão integral” e encontrem outros itens relacionados com comida para a colagem “arte com comida”.

Referências

1. Orientações de Dieta para Americanos <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>
Publicadas em 2015 pelo Centro de Política e Promoção de Nutrição da USDA, estas são as orientações mais atualizadas para adultos e crianças.
2. MyPlate <http://www.choosemyplate.gov/>
3. Orientações de Dieta para Americanos <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>
4. USDA: Base de Dados Nacional de Nutrientes para Referências Padrão:
Pimentões vermelhos: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3438>
Pimentões verdes: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3069>
5. Conselho de leguminosas secas <http://www.usdrybeans.com/nutrition/guidelines/>

6. Códigos PLU <http://www.plucodes.com/>

Módulo 3: Brincar Juntos

Esta unidade de Zona de Enriquecimento se alinha com aulas do Programa Juntos Contamos: Brincar Juntos para 3-5.

Objetivo

As crianças poderão:

- Descobrir que a quantidade de atividade física recomendada para sua idade é de 60 minutos por dia.
- Aprender sobre tipos diferentes de exercício: aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo.
- Entender a importância de variar os níveis de intensidade de atividade.
- Classificar as atividades físicas de acordo com o tipo de exercício e nível de intensidade.
- Preparar um plano de atividades físicas para 7 dias.
- Testar jogos e atividades novas depois da escola e em casa.

Como usar estas aulas

Use estas aulas e exemplos para ensinar e reforçar a importância de atividade física diariamente, e para inspirar as crianças a sair para brincar. Mais informações podem ser encontradas na seção “Especialista Instantâneo” das aulas *Brincar Juntos* em <http://br.juntoscontamos.com/professores>

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Tenha uma breve conversa com as crianças sobre atividade física. O ponto mais importante é a recomendação oficial de 60 minutos de atividade física diária. (E já que o período pós-escola é um momento oportuno para envolver as crianças em atividade física, é importante que eles se levantem e se mexam!) Cubra os seguintes pontos:

- Todas as crianças em idade escolar devem fazer atividades físicas por 60 minutos por dia.
- Quais são exemplos de diferentes tipos de atividade física? (andar de bicicleta, andar, correr, jogar esportes, andar de skate, dançar, pega-pega).
- Podemos dividir as atividades físicas por nível de intensidade:

- Baixa: jogar jogo de tabuleiro, jogar vídeo game, fazer trabalhos artísticos
- Moderada: andar, bola ao cesto, jogar Quadrados
- Alta: dança vigorosa, jogar esportes, pega-pega, jogging, nadar, pular corda
- Também podemos dividir por tipo de exercício:
 - Aeróbico: jogging, pular corda, dança vigorosa, futebol americano, futebol
 - Fortalecimento muscular: flexões, agachamentos, escalar brinquedos no playground, trepa-trepa
 - Fortalecimento ósseo: pular corda, amarelinha, jogging

Meu plano de atividades físicas

Materiais

Folha de atividades “Meu plano de atividade física” da aula do Programa Juntos Contamos: [Planeje de Mover](#)

Visão Geral

Esta atividade ajuda os alunos a planejar suas atividades físicas diárias.

Instruções

1. Distribua a folha de atividades “Meu Plano de Atividades Físicas” e peça que as crianças preencham cada seção para os sete dias.
2. Peça que os alunos acompanhem seu progresso em direção a suas metas para sete dias.
3. Discuta os resultados com os alunos a cada dia ou depois de sete dias
4. Incentive os alunos a ajustar seus planos de acordo com os resultados.

“Pump it Up!” Atividade Aeróbica e Teste de Frequência Cardíaca

Visão Geral

As crianças aprendem sobre a importância de atividade aeróbica e faça uma demonstração para que eles percebam o impacto da atividade física no coração.

Instruções

- Explique que embora muitas atividades físicas sejam benéficas, é importante fazer atividade aeróbica todos os dias. A atividade aeróbica faz o coração bombear para manter todo o corpo em boa forma.
- Peça para as crianças localizarem o ponto de pulsação, no pulso ou no pescoço. Depois que todos localizaram sua pulsação, desafie-os a contar quantas batidas sentem em 6 segundos.

- Cronometre os 6 segundos e peça para escreverem o número. Em seguida peça para que coloquem um zero ao final do número (ou multiplicar por 10). Explique que este é o número de batidas por minuto.
- Usando a Tabela de Frequência Cardíaca (no Banco de Tabelas) como referência, faça uma tabela no quadro e anote as batidas das crianças antes do exercício. (Pode explicar que se a frequência cardíaca não aparece ou se não estão no grupo maior, é provavelmente porque não tem experiência neste tipo de medição)
- Coloque música e peça para que as crianças façam uma ou mais das seguintes atividades por um ou dois minutos: pular corda, correr no lugar, fazer polichinelos.
- Antes de começar o relógio, desafie as crianças a adivinhar o que vai acontecer com suas frequências cardíacas. Aumentar? Diminuir? Quanto?
- Cronometre as crianças por um ou dois minutos e repita o exercício de medir a pulsação. Anote os resultados. Se tiver tempo, peça para que as crianças descansem alguns minutos e repita para que eles percebam como a frequência cardíaca volta ao normal. Os números exatos não são importantes, mas as crianças devem entender o padrão que seu coração aumenta depois do exercício e depois volta ao normal com um período de descanso.
- Pergunte as crianças como acham que a atividade aeróbica ajuda seu coração. Mencione as informações da seção Especialista Instantâneo.

Complemento: Esta atividade é ótima para energizar as crianças! Se gostar, por que não começar todas as aulas com música rápida e divertida (peça sugestões às crianças e selecione antecipadamente) e faça com que o mais vigorosamente possível por um ou dois minutos. Peça para verifiquem o pulso antes e depois da atividade.

Atividade Mural

Obsessão por Sessenta!

Acrescente um painel Brincar Juntos em seu Mural de Bem-estar para ilustrar alguns pontos cobertos em sua discussão. Lembre-se de destacar o número 60 – como na recomendação de 60 minutos de atividade física diária para crianças. Escreva o seguinte título em letras GRANDES:

- Corra atrás de 60!
- Fique ATIVO por 60 minutos por DIA!

Faça o número 60 em letras grandes e peça que as crianças pensem em maneiras criativas de preenchê-lo com decorações nas semanas seguintes. Por exemplo, eles podem encher o número com:

- post-it: desenhe uma atividade física em um post-it e o número de minutos em que fizeram a atividade

- rabiscos: pequenos desenhos de coisas como bolas de futebol, rodas de bicicleta, passeio com o cão, bambolê, karatê, amarelinha
- recortes de revistas de diferentes esportes e atividades físicas

Totalmente Intenso!

Coloque um quadro Brincar Juntos no mural de bem-estar com títulos que mostram exemplos de tipos e intensidade de atividades físicas. Explique para as crianças que podem usar uma tabela similar (ver Banco de Tabelas) para classificar suas atividades físicas e acompanhar quanto tempo passam em cada uma. Explique que é importante equilibrar entre atividades de baixa intensidade (como sentar e fazer lição de casa) com atividades de intensidade média e alta (como andar rápido e brincar de pega-pega ou fazer esporte).

Conexão com a Família:

Imprima o Quadro de Atividades do Banco de Tabelas e peça que as crianças levem para casa. Peça que acompanhem suas atividades físicas na semana seguinte e levar o quadro para a sala. Dê a eles a opção de mostrar seus quadros para a classe ou não. Se tiver tempo, pode fazer um quadro gigante em seu mural e pedir para as crianças preencherem com diferentes tipos de atividade física que fizeram durante a semana.

Questionário Acompanhamento

Foi fácil ficar ativo por 60 minutos por dia? Você ficou mais ativo nos fins de semana ou durante a semana? Consegue pensar em maneiras de ter mais tempo para atividades físicas? Quais atividades físicas achou mais divertidas?

Jogos Clássicos

Quando contamos os minutos e nos forçamos a fazer exercício, a atividade física pode ser chata. Mas quando estamos correndo jogando, os minutos passam voando! Ensine (ou relembre) estes jogos clássicos e algumas variações para agitar as coisas. Também dê tempo para as crianças inventarem suas próprias variações com um toque contemporâneo. Muitos destes jogos clássicos existem há anos porque são fáceis de jogar com pouco equipamento e quase nenhum preparo. Tudo o que precisa são algumas pessoas, um pouco de imaginação e energia!

Quadrados

Nível de Intensidade Física: M (médio) • Jogadores: 4 ou mais • Material: giz e bola de borracha

Montagem:

- Desenhe um quadrado de 2,5 m X 2,5 m com giz (Use uma fita métrica nas primeiras vezes.)

- Divida o quadrado em quatro quadrados menores. Faça mais ou menos do mesmo tamanho (de novo use a fita métrica nas primeiras vezes.)
- Numere cada quadrado (1 a 4), para que o mais alto e o mais baixo fiquem em posição diagonal entre si.

Instruções:

- Cada jogador fica em pé em um quadrado.
- O jogador no quadrado #4 é o servidor.
- O servidor joga a bola quicando uma vez em seu próprio quadrado e depois no quadrado #1. O jogador no quadrado #1 é liberado para jogar a bola em qualquer quadrado.
- A bola fica em jogo até alguém sair

Regras:

- A bola tem de bater uma vez em outro quadrado. A bola só pode quicar uma vez.
- A bola não pode sair da quadra ou acertar uma linha.
- Se isso ocorrer, a pessoa sai fora e vai para o último quadrado ou fim da fila. Os outros jogadores se mexem para ocupar o lugar da pessoa.

Objetivo:

- Seguir até a posição mais alta (quadrado #4) e permanecer ali o maior tempo possível.

Variações

Classifique: ao invés de numerar os quadrados de 1 a 4, pode dar nomes como Ás, Rei, Rainha e Valete (como baralho). OU pense em outros termos para classificar as pessoas, como Capitão, Skipper, Marinheiro, Marujo. Pergunte as crianças se eles têm sugestões para nomes baseados em personagens de videogame, membros de uma banda, ou mascotes de times.

“Categorias”: Jogue Quadrados e o jogo “categorias” ao mesmo tempo. Quando joga a bola, também deve falar o nome de um país, estado, livro, filme, música, banda, ou qualquer categoria que tenha sido escolhida. OU siga com o tema bem-estar e fale um vegetal, fruta, esporte ou atividade física. Se um jogador repetir um nome que já foi dito, tem de sair! Dobre: Se tiver 8 jogadores ou mais, pode dobrar e ter dois jogadores em cada quadrado. Quando um jogador acerta a bola em outro quadrado, pula fora da quadra, e o parceiro pula dentro. O par de jogadores pode trocar de lugar a qualquer tempo em que a bola estiver em seu quadrado.

Pega-pega!

Nível de Intensidade Física: H (alto) • Tipo de Atividade: Aeróbica

A melhor parte de pega-pega? Não precisa de nenhum equipamento! Pode jogar em qualquer lugar, a qualquer hora, desde que tenha três pessoas ou mais. Estabeleça algumas regras no início, como:

- Olhe por onde anda (para não tropeçar e cair ou bater em alguém!)
- Controle seu corpo (para que não machuque ninguém ou a si mesmo!)
- Sempre seja gentil quando pegar. Sem empurrar, bater ou brutalidade!

Decida quem é o pegador jogando uma moeda ou tire no dois-ou-um. O jogador que é o pegador corre atrás dos demais, tentando chegar perto o suficiente para pegar enquanto os outros evitam ser pegos. Depois de pego, um jogador se torna o pegador e a rodada continua

Variações

Pega-pega congelado: os jogadores que são pegos são “congelados” e devem ficar como estátuas até que sejam liberados. Qualquer jogador que é “liberado” pode liberá-los (ao pegá-los), e assim segue Pega-pega TV: As mesmas regras acima, mas o jogador congelado também deve falar o nome de um programa de TV ou filme ou equipe esportiva (qualquer categoria escolhida) para ser descongelado. O nome de programa ou filme só pode ser usado uma vez.

Pega-pega sombra: Ao invés de pegar os jogadores, o pegador pega pisando na sombra. É mais fácil falar que fazer! Pega-pega em equipe, polícia & ladrão, Caçada e Sardinhas são tipos populares de pega-pega em equipe. Procure as regras na Internet se quiser ensinar sua classe a jogar um desses. Rouba Base também é um jogo popular de pega-pega que se joga com uma bola macia e duas bases. (Pedras e árvores servem de base, mas qualquer coisa pode ser usada.) Os jogadores se revezam como corredores ou guardadores de base. Dois jogadores guardam as bases, cada um uma, e os outros correm entre eles. Os guardas jogam bolas e tentam pegar os jogadores. Se os jogadores tocarem na base, estão salvos. Se um jogador for acertado com a bola, assume a posição de guardador de base e o guardador passa a ser corredor.

Variações: as crianças se voluntariam para ajudar a fazer um manual de Jogos Clássicos para copiar e levar para seus familiares.

Estações de Energia

Monte estações divertidas de exercícios/atividades em seu playground e campo ou ginásio. Faça as crianças irem a cada estação e fazer atividades simples aeróbicas, de fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo. Ao final, peça que tomem nota de todas as atividades que fizeram em um formulário ou caderno notebook. Além de indicar o tipo de atividade física e nível de intensidade, eles devem indicar os minutos gastos por atividade (e depois, na sala, as calorias queimadas).

Ideias de estações:

- Bola ao Cesto (aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo)
- Bambolê: usando bambolê como cordas de pular ou usando do modo tradicional (aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo)
- Pular corda (aeróbico e fortalecimento ósseo)
- Polichinelo (aeróbico e fortalecimento ósseo)
- Levantamento de peso: pesos livres de 1 – 1,5 kg ou faça seus pesos com feijões secos ou latas (fortalecimento muscular)
- Clube de Dança (coloque música que dure por alguns minutos; as crianças podem ligar a música e dançar até que a música acabe – aeróbico)

Mais Esportes & Jogos

- BAM! Cartões de Atividade Corpo e Mente <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Incentive as crianças a saber mais sobre atividades físicas, de balé a skate. Este site dá instruções sobre como jogar diferentes esportes e jogos e os equipamentos necessários para começar.
- Lembre-se de verificar a Cesta de Atividades para diversas atividades físicas em seu grupo etário.

Referências para verificar links

1. Orientações da NASPE (Associação Nacional de Esportes e Educação Física)
<http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
2. CDC – Atividades Físicas Gerais Definidas por Nível de Intensidade
http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf
3. Associação Nacional de Apoio Pós-Escolar para Alimentação Saudável e Atividade Física (HEPA)
<http://www.naaweb.org/resources/item/56-healthy-eating>