

## NUNCA, JAMAIS?

### Tema: Dê uma chance

**Visão Geral:** Esta série de atividades incentiva os alunos a experimentarem novos alimentos. A primeira atividade apresenta uma leitura interativa em voz alta e discussão da história Eu nunca, jamais vou comer um tomate de Lauren Child \*\*. A segunda atividade pede que os alunos relembrem os alimentos da história onde a personagem principal, Lola, não quer experimentar e contar o número de alunos que experimentaram esses alimentos. Na terceira atividade, os alunos nomeiam um alimento que gostariam de experimentar e desenhavam uma imagem de si mesmos comendo isso!

\*\* Se este livro não fizer parte da biblioteca da sua classe ou não estiver disponível na biblioteca pública, você pode mudar facilmente e usar uma das opções abaixo:

- Pão e Geleia para Frances de Russell Hoban
- D.W. O Comedor Exigente de Marc Brown
- Coma sua Ervilhas, Louise de Pegeen Snow
- Ovos Verdes e Presunto de Dr. Seuss
- Gregory, O Terrível Comedor de Mitchell Sharmat

### Vocabulário:

- Energia: Aquilo que precisamos para nos mover, trabalhar e brincar. Algumas atividades requerem mais energia que outras
- Meu Prato (MyPlace): Uma forma de nos lembrar o que colocar no prato a cada dia

### Atividade 1: Novos Alimentos podem ser Divertidos!

**Tipo de Atividade:** Energia para Ler

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

### Os Alunos vão:

- Ouvir uma história sobre experimentar novos alimentos.
- Criar novos nomes engraçados para os alimentos.
- Listar razões pelas quais é divertido experimentar novos alimentos.

### Materiais:

- Eu nunca, jamais vou comer um tomate de Lauren Child \*\* –*A história é sobre uma menina que não quer experimentar novos alimentos, especialmente tomates. Em seguida, seu irmão mais velho compõe nomes engraçados e histórias sobre vários alimentos, e ela concorda em experimentá-los. É claro que ela gosta deles!*
- Cavalete com Folhas
- De três a cinco alimentos de diferentes grupos que os alunos provavelmente nunca experimentaram
- Pratos
- Guardanapos
- Higienizador para mãos

**Tempo:** 20-30 minutos

### Instruções:

1. Em pequenos pratos, coloque 3-5 alimentos de diferentes grupos de alimentos que você acha que os alunos podem nunca ter experimentado. Exemplos incluem kiwi, vagem, couve-flor e queijo suíço. Peça aos alunos para nomearem os alimentos e compartilharem se eles já experimentaram ou não.
2. Mostre aos alunos a capa do livro e diga o nome do título. Pergunte aos alunos o que eles acham que o livro pode ser sobre, com base em seu título e a arte da capa.
3. Explique que a história é sobre uma menina que não gosta de experimentar novos alimentos. Peça aos alunos que levantem as mãos se quiserem experimentar novos alimentos.
4. Comece a ler a história. Conforme você lê, faça o seguinte:
  - Aponte as fotos dos alimentos e peça aos alunos para nomeá-los.
  - Pergunte aos alunos o que o irmão de Lola faz para que ela experimente os novos alimentos. Pergunte: Algum dia você vai querer experimentar Fandangos laranja de Júpiter ou Gotas verdes da Groenlândia ou Nuvem fofa do pico mais pontudo do Monte Fuji?
  - Pergunte aos alunos o que acontece quando Lola tenta os novos alimentos. Conforme necessário, oriente os alunos a compreenderem que Lola gosta dos alimentos e ela se diverte enquanto os come.
5. Dirija os alunos a olharem para os alimentos do início da lição. Pergunte: Como você descreveria cada alimento? Que cor é essa? É grande ou pequeno?
6. Juntos ou em pequenos grupos, desafie os alunos a criarem um novo nome engraçado para cada alimento, assim como o irmão de Lola.
7. Peça a cada aluno que aponte para um dos alimentos nos pratos e diga seu novo nome engraçado.

8. **Enriquecimento Opcional:** Permita que os alunos se candidatem para experimentar os alimentos.

## Atividade 2: Eu experimentei! E você?

**Tipo de Atividade:** Energia para Ler/ Energia para Descobrir

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

### **Os Alunos vão:**

- Listar os alimentos que Lola não queria experimentar na história Eu nunca, jamais vou comer um tomate.
- Descrever os alimentos da lista que eles nunca experimentaram.
- Marque o número de alunos que já experimentou cada alimento.

### **Materiais:**

- Eu nunca, jamais vou comer um tomate de Lauren Child
- Cavalete com Folhas
- Marcadores

**Tempo:** 20-30 minutos

### **Instruções:**

1. Liste os nomes ou imagens de alguns ou todos os alimentos que Lola não quis experimentar em uma folha no cavalete (ervilhas, cenouras, batatas, cogumelos, espaguete, ovos, salsichas, couve-flor, repolho, feijão cozido, bananas, laranjas, maçãs, arroz, queijo, palitos de peixe e tomates).
2. Crie uma coluna ao lado de cada alimento.
3. Aponte para cada alimento, um de cada vez, e peça aos alunos que se levantem e experimentem o alimento. Por exemplo, o primeiro alimento é ervilhas. Pergunte: Quantos de vocês já comeram ervilhas? Se você já comeu, levante-se. Dar reforço positivo para aqueles que estão de pé com aplausos. Peça aos alunos voluntários que estão de pé para compartilhar o que eles diriam aos outros alunos (e Lola!) sobre o sabor das ervilhas. Se os alunos não gostaram do alimento, discuta outras maneiras de preparar ou compartilhar outros alimentos que vêm dele. Por exemplo, batatas fritas vêm de batatas.
4. Com o apoio do professor, peça aos alunos para contarem o número de colegas que experimentaram ervilhas e chamar um voluntário para fazer marcas na primeira coluna para representar esses alunos.

5. Repita o exercício com cada alimento.
6. Quando todos os alimentos tiverem sido contados, conte as marcas de registro ao lado de cada alimento com a classe. Incentive os alunos a usarem as habilidades de linguagem e matemática fazendo as seguintes perguntas:
  - Quantos amigos experimentaram \_\_\_\_\_ (nome de cada alimento)?
  - Qual alimento o maior número de amigos já experimentou?
  - Qual alimento o menor número de amigos já experimentou?
  - Mais amigos experimentaram \_\_\_\_ ou \_\_\_\_?
  - Qual alimento você gostaria de experimentar?

### Atividade 3- Estou pronto para experimentar!

**Tipo de Atividade:** Energia para Ler, Energia para Criar

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

**Os Alunos vão:**

- Nomear um novo alimento que eles vão experimentar
- Completar a frase e desenhar uma figura como garantia de que eles vão experimentar o novo alimento.

**Materiais:**

- Eu nunca, jamais vou comer um tomate de Lauren Child
- Cavalete com Folhas
- Marcadores
- Papéis e materiais de artes (papel, giz de cera, marcadores)
- Vários alimentos diferente ou fotos de alimentos (opcional)

**Tempo:** 20-30 minutos

**Instruções:**

1. Volte para a lista da atividade anterior dos alimentos da história. Peça a cada aluno para nomear um novo alimento que eles vão concordar em experimentar. Pode ser um alimento da lista ou outro alimento. Se os alunos não querem experimentar um alimento da lista, você pode mostrar fotos de outros alimentos para eles terem algumas ideias.
2. Escreva as palavras, "Experimentar novos alimentos pode ser divertido! Vou experimentar um \_\_\_\_\_." em uma folha. Escreva o nome de cada aluno e peça que ele ou ela nomeie um alimento que concorda experimentar.

3. Distribuir materiais de arte e pedir a cada aluno para desenhar uma imagem de si mesmos comendo seu novo alimento.
4. Peça aos alunos que compartilhem suas fotos com a turma. Mostre as fotos na sala de aula para lembrar os alunos sobre os alimentos que concordaram experimentar. Enriquecimento opcional: Peça aos alunos para explicar por que eles escolheram os alimentos que fizeram.
5. Diga aos alunos para informá-lo quando tiverem experimentado o novo alimento e peça para relatarem para a classe sobre como ele provou! Você pode incentivar os alunos a experimentarem novos alimentos para terem uma rodada de aplausos ou distribuir um adesivo cada vez que experimentam um novo alimento. Você pode até mesmo encher uma tigela ou recipiente transparente com pequenas bolas ou contas cada vez que eles experimentarem um alimento. Quando a tigela estiver cheia até uma determinada altura, a classe pode ser recompensada com tempo extra para brincar.

## Modificações:

### Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Se os alunos tiverem sido apresentados ao Meu Prato (MyPlate), eles podem nomear o grupo de alimentos do alimento que selecionaram ou apontar onde ele seria colocado no gráfico Meu Prato (MyPlate).
- Contar o número de alimentos diferentes em cada um dos grupos de alimentos com base no que cada aluno prometeu experimentar na Atividade 3.

### Simplifique para Alunos Mais Novos

- Peça aos alunos que cole imagens dos alimentos que estão dispostos a experimentar em uma cartolina, em vez de desenhar ou escrever os nomes dos alimentos.

## Alinhamento de Padrões NAEYC

- **2.A.10** O currículo orienta os professores a incorporarem conteúdo, conceitos e atividades que promovam o desenvolvimento social, emocional, físico, linguístico e cognitivo e integrem áreas-chave de conteúdo, incluindo alfabetização, matemática, ciência, tecnologia, expressão criativa e artes, saúde e segurança, e estudos sociais.
- **2.K.01** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para incentivar boas práticas de saúde nas crianças, tais como se servir e se alimentar, descansar, ter boa nutrição, fazer exercícios, lavar as mãos e escovar os dentes.
- **2.E.04** As crianças têm várias oportunidades de (a) lerem livros de uma forma envolvente em grupo ou individualmente pelo menos duas vezes por dia no caso de período integral ou uma vez por dia no caso de meio-período; (g) se envolverem em conversa que os ajudem a compreender o conteúdo do livro.
- **2.E.07** As crianças têm a oportunidade de reconhecer e escrever letras.

- **2.F.02** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças construírem uma compreensão dos números, nomes dos números e sua relação com as quantidades de objetos e símbolos.
- **2.F.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças classificarem em um ou dois atributos como, por exemplo, forma, tamanho e cor.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música e (d) arte bi e tridimensional.

### Seja Esperto desde o Início em Casa!

As crianças em idade pré-escolar não devem entender as calorias ou como seus corpos usam energia, mas podem começar a aprender informações fundamentais para ajudá-los a tomar decisões saudáveis a respeito da dieta e do exercício. As aulas Esperto desde o Início são um conjunto de atividades flexíveis projetadas para introduzir e reforçar esses conceitos, e nós incentivamos você a integrar o resto das atividades do Eu e Minhas escolhas e Dê uma chance! no seu currículo. Ao longo dessas atividades, as crianças aprenderão sobre a energia que precisam para trabalhar e brincar; fazer escolhas saudáveis sobre o que comem e bebem em uma variedade de grupos de alimentos; e como se mover ao longo do dia com atividades divertidas que ajudam a manter seus corações fortes e saudáveis.

À medida que seus alunos progredem para o ensino médio, o currículo Contamos Juntos Decisões Saudáveis, Hábitos Saudáveis™ pode ajudá-los a se concentrarem em conceitos mais rigorosos relacionados à autoestima, tomada de decisão, nutrição saudável e atividade física regular.

## Energia em Casa

Esta semana lemos uma história chamada Eu nunca, jamais vou comer um tomate de Lauren Child. Trata-se de uma menina que não queria experimentar novos alimentos. Seu irmão mais velho cria nomes engraçados e histórias sobre os alimentos e ela concorda em experimentá-los. Ela gosta deles!

Escolher o que come é muito comum entre as crianças, e a pré-escola é um tempo comum para este tipo de comportamento. Algumas crianças precisam provar os alimentos pelo menos 10-15 vezes antes de ter um verdadeiro interesse.

Uma maneira de ajudar as crianças a comerem uma dieta saudável e equilibrada é incentivá-las a experimentar novos alimentos de diferentes grupos de alimentos. Seu filho nomeou um alimento que ele gostaria de experimentar durante a atividade hoje. Pergunte ao seu filho que alimento ele ou ela nomeou. Se possível, dar-lhe a oportunidade de experimentá-lo em casa!

Aqui estão algumas ideias para ajudar seu filho a experimentar novos alimentos!

- Deixe que seus filhos vejam você experimentar novos alimentos.
- Sirva novos alimentos com alimentos que seu filho já ama.
- Experimente cores, texturas e formas diferentes.
- Faça comer ser divertido! Invente histórias e nomes divertidos para novos alimentos que seus filhos estão relutantes em tentar.
- Sirva uma porção pequena e ofereça um alimento novo de cada vez.
- Incentive as crianças a ajudarem a fazer os alimentos.
- Seja paciente.
- Comer juntos pode ser divertido. Faça com que todos experimentem um novo alimento juntos!

Se o seu filho experimentar um alimento novo, considere escrever um recado de volta para o professor com as respostas do seu filho para as seguintes perguntas:

- Qual alimento você experimentou?
- Qual foi o seu sabor?
- Você vai comê-lo novamente?
- Que outro alimento tem um gosto parecido?
- Você ficou feliz por ter experimentado?

Para mais receitas e dicas, visite [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org).