

O PODER DOS VEGETAIS

Tema: Dê uma chance

Visão Geral: Esta série de atividades introduz os alunos ao poder dos vegetais! Eles vão ouvir uma leitura em voz alta e responderão a perguntas sobre o livro *Cultivando uma Sopa de Vegetais* de Lois Ehlert. ** Eles plantam seus próprios legumes e aprendem sobre os superpoderes que os legumes e as verduras têm para nos ajudar a permanecer fortes e nos ajudar a crescer.

** 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:

Da Semente a Planta de Gail Gibbons

Um Feijão de Anne Rockwell

Abóbora Abóbora de Jeanne Titherington

A Pequena Semente de Eric Carle

Quem Cultivou Minha Sopa de Tom Darbyshire

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: Poder dos Vegetais

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir, Energia para Atuar, Energia para Mover

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Social Emocional, Físico

Os Alunos vão:

- Ser introduzido a importância de comer legumes e verduras.
- Nomear e descrever diferentes legumes e verduras.
- Aprender uma canção sobre como os vegetais lhes dão poder.

Materiais:

- Cobertor ou capa
- Letra “V” feitas de cartolina
- Música, “Super-herói Vegetal” (Nota: A música está incluída no fim desta lição)

- Vários vegetais diferentes: o próprio alimento, modelos de plástico, ou fotos
- Figura do Meu Prato (MyPlate):
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Cartolinas adicionais para as capas e letras "V's" (opcional)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

Nota: Antes dos alunos entrarem na sala, coloque um cobertor ou jaqueta no seu pescoço para fingir ser uma capa e coloque uma letra V grande feita de cartolina no seu peito.

1. Quando os alunos entrarem na sala, eles podem perguntar por que você está vestindo uma capa! Explique que você é um super-herói! Indique a letra V em seu peito e peça aos alunos que digam a letra e façam o som. Explique que a palavra "vegetal" começa com um V, e seu nome de super-herói é Capitão Vegetal. Quando você disser o seu nome, faça um músculo para que os alunos possam ver quão forte você é!
2. Pergunte aos alunos se eles podem adivinhar como você conseguiu ser um super-herói! Dê-lhes uma dica que tem algo a ver com vegetais.
3. Diga aos alunos que você se tornou um super-herói comendo os legumes e as verduras do seu prato. Os vegetais nos ajudam a ficar fortes e nos ajudam a crescer!
4. Pergunte aos alunos se eles sabem os nomes de algum legume ou verdura. Cada vez que dizem um vegetal, incentivá-los a fazer um músculo para que eles possam mostrar como eles são fortes também.
5. Mostre aos alunos os legumes e verduras (ou modelos ou fotografias) que trouxe para a aula hoje. Pergunte aos alunos se eles sabem os nomes deles. Conduzir uma discussão sobre a cor de cada vegetal, tamanho, como são no exterior, e se os alunos já experimentaram.
6. Dirija os alunos para a figura do Meu Prato (MyPlate). Indique a seção de legumes e lembre os alunos que eles devem ter alguns legumes em seus pratos todos os dias!
7. Diga aos alunos que todos os vegetais podem ajudá-los a serem um super-herói, também! Cante a música "Super-herói Vegetal" para os alunos e ensine a letra para eles. Se possível, permita que cada aluno faça e use uma capa e uma letra "V" do super-herói com cartolina.
8. Cante a música várias vezes!

Atividade 2: Sementes de Diversão

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

Domínio: Cognitivo, Físico, Social Emocional

Os Alunos vão:

- Ouvir uma história em voz alta sobre uma criança que planta vegetais para a sopa.
- Identificar o ciclo de vida de um vegetal.
- Cultivar brotos de feijão.
- Desenhar e documentar as mudanças da semente de feijão.

Materiais:

- Cultivando uma Sopa de Vegetais de Lois Ehlert- *A história ajuda as crianças pequenas a aprenderem sobre o ciclo da vida das plantas quando elas veem os vegetais crescendo para preparar uma sopa de vegetais!*
- Cavalete com folhas
- Feijões
- Pratos de Papel
- Fita crepe
- Marcador
- Saco plástico ziplock
- Papel Toalha
- Água
- Materiais de Artes (papel, giz de cera, marcadores)
- Pá pequena ou caneca- opcional
- Regador ou caneca - opcional
- Terra Vegetal Preparada – opcional

Tempo: 30-40 minutos

Instruções:

1. Mostre aos alunos a capa do livro e leia seu título e autor em voz alta.
2. Peça aos alunos para preverem sobre o que a história é e qualquer coisa que já sabem sobre o cultivo de legumes. Enquanto os alunos estão compartilhando, anote os fatos no papel do cavalete.
3. Leia a história em voz alta. Ao ler, aponte as ferramentas necessárias para cultivar plantas e o nome de cada vegetal que está sendo cultivado. Periodicamente pergunte aos alunos quais eles já provaram.
4. Depois de ler a história, pergunte aos alunos o que eles se lembram sobre como cultivar um vegetal.

5. Desenhe o ciclo de vida de uma planta de vegetais em uma folha usando setas ou números. Incentive os alunos a ajudá-lo a se lembrar de cada passo:
 - Plantar a semente
 - Dar água para a planta
 - Garantir que ela tome sol
 - Ver ela crescer
 - Comer!
6. Então, diga aos alunos que eles vão começar a plantar seus próprios legumes e vê-los crescer! Primeiro, dobre uma folha de papel toalha ao meio. Despeje água sobre ela e coloque-a em um prato de papel.
7. Coloque um prato e dois ou três feijões na frente de cada criança. Convide as crianças a colocarem os grãos sobre o papel toalha.
8. Ajude as crianças a dobrarem suas folhas de papel toalha ao meio para que os feijões se encaixam entre as toalhas de papel umedecido. Deslize os pratos e os feijões em um saco de plástico ziplock de mais ou menos 26x27cm. Escreva o nome da criança no saco com fita adesiva e um marcador.
9. Coloque os pratos numa área quente ou ao lado de uma janela. Lembre aos alunos que as sementes de vegetais precisam de água e calor para crescer. A toalha de papel fornece a água e a janela ensolarada é o calor.
10. Verifique as plantas de feijão diariamente. Dê aos alunos papel e giz de cera ou marcadores para desenhar e documentar as mudanças em suas sementes. Eles devem ver o feijão se tornar maior e, em seguida, quebrar e se abrir para formar um broto.
Enriquecimento opcional: Encha copos de plástico com um solo preparado. Ajude as crianças a fazerem um buraco de uma polegada de profundidade no centro do solo com um lápis. Dê a cada criança seu prato e broto de feijão. Plantar o feijão para que o broto inicial que emerge, que é a raiz principal, fique apontada para baixo no solo. Coloque os copos em uma janela ensolarada e quente. Reserve um tempo diário para que os alunos molhem seus brotos e documentem as mudanças que ocorrem com a planta do feijão enquanto ela começa a crescer.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem fazer um jardim de vegetais do lado de fora com vários tipos diferentes de sementes de vegetais. Eles também podem fazer um gráfico do crescimentos das diferentes plantas.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Para os alunos mais novos, você pode criar uma planta para a classe ao invés de cada aluno ter a sua própria planta.

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.G.02** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças aprenderem o conteúdo chave e princípios de ciências como (a) a diferença entre coisas vivas e não vivas (ex. plantas versus pedras) e o ciclo de vida de organismos (ex. Plantas, borboletas, humanos)
- **2.G.05** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças coletarem informações e representarem e documentarem suas descobertas (ex. através de desenhos e gráficos)
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música.

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.

Super-herói Vegetal

(Cantada no ritmo de “Se você está feliz bata palmas”)

Se você é Super-herói , faça músculo [fazer músculo dobrando ambos os braços]

Se você é Super-herói, faça músculo

Se você come vegetais

E está crescendo forte

Se você é Super-herói, faça músculos

Se você é Super-herói , pule alto [pular]

Se você é Super-herói, pule alto

Se você come vegetais

E está crescendo forte

Se você é Super-herói, faça alto

Se você é Super-herói , corra rápido [correr rápido no lugar]

Se você é Super-herói, corra rápido

Se você come vegetais

E está crescendo forte

Se você é Super-herói, corra rápido

Se você é Super-herói , se estique [se alongar esticando os braços]

Se você é Super-herói, se estique

Se você come vegetais

E está crescendo forte

Se você é Super-herói, se estique

Energia em Casa

Aprendemos tudo sobre o poder dos vegetais!

Os alunos aprenderam como os vegetais podem ajudá-los a ficarem grandes e fortes. Eles aprenderam uma canção sobre ser o Super-herói Vegetal e plantaram seus próprios feijões. Peça ao seu filho para cantar a música!

Então, durante sua próxima refeição, peça a seu filho para apontar para os legumes e verduras que ele ou ela está comendo. No café da manhã, pode ser algum suco de vegetais. Para o almoço, poderia ser um punhado de cenouras. Para o jantar, poderia ser uma batata. Existem muitos tipos diferentes de vegetais. Todos eles nos ajudam a nos dar energia e força!