

## TODOS A BORDO DO TREM DO CAFÉ DA MANHÃ

### Tema: Dê uma chance

**Visão Geral:** Nesta lição, os alunos serão apresentados a importância do café da manhã. Na primeira atividade, eles vão encontrar um fantoche muito cansado que não tomou o seu café da manhã e vai representar a diferença entre ter pouca energia e muita energia. Eles então vão aconselhar o fantoche sobre alguns alimentos de café da manhã que ele pode comer. Na segunda atividade, eles vão listar os alimentos que tinham para o café da manhã e contar o número de grupos de alimentos que seu café da manhã inclui. Finalmente, eles desenharão um alimento de café da manhã em um bilhete para embarcar no "trem do café da manhã".

*Nota: Se a sua escola serve café da manhã para as crianças, você pode mudar e incluir discussões sobre as opções oferecidas pela escola.*

### 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: Porque o Cafezinho está tão cansado?

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

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico

### Os Alunos vão:

- Ser apresentado à importância de tomar um café da manhã saudável.
- Representar como eles se sentem diferentes quando não tomam café da manhã e quando tomam café da manhã.
- Nomear alimentos diferentes para o café da manhã.

### Materiais:

- Rosto do fantoche Cafezinho – incluída no final destas atividades
- Saco de papel ou palito de sorvete
- Cola
- Cavalete com folhas

**Tempo:** 20-30 minutos

## Instruções:

*Nota: Antes da aula, fixe o rosto do Cafezinho no saco de papel ou palito de sorvete para fazer um fantoche para ser usado nesta atividade.*

1. Quando os alunos entrarem na sala, diga a eles que você quer que eles conheçam um amigo seu. Seu nome é Cafezinho.
2. Com uma voz muito cansada, lenta, faça o Cafezinho dizer o seguinte: "Oi crianças. Meu nome é Cafezinho. Lamento que estou falando devagar, mas estou tão cansado. Eu não tenho nenhuma energia. Eu não consigo descobrir por que estou tão cansado hoje. Você consegue adivinhar por quê? "
3. Dar aos alunos tempo para adivinhar as razões pelas quais o Cafezinho está tão cansado.
4. Se eles acharem que ele não tomou café da manhã, passar para o # 5. Se não, continue, "Vamos ver. Fui dormir cedo ontem à noite e estou muito sono. Então eu acordei, me vesti, escovei os dentes e vim aqui para ver vocês. Eu esqueci alguma coisa? "Guie os alunos para dizerem que o Cafezinho não tomou café da manhã!
5. Explique aos alunos que o café da manhã é muito importante. Peça aos alunos que recitem a seguinte rima para o Cafezinho: "Precisamos do café da manhã para o dia começar. Ele nos dá energia para aprender e jogar. "
6. Peça aos alunos para se levantarem e mostrarem ao Cafezinho como eles ficam quando não tomam café da manhã e não têm energia. Os alunos devem caminhar lentamente em torno da classe com os olhos meio fechados. Os alunos e professores podem falar sobre como isso afetaria seu dia e suas atividades.
7. Em seguida, peça aos alunos para se levantarem e mostrarem ao Cafezinho como eles ficam quando tomam café da manhã e têm muita energia.
8. Então, faça o Cafezinho dizer o seguinte aos alunos, "Nossa. Não sabia como o café da manhã é importante! O que devo comer no café da manhã? "
9. Dê a cada aluno a chance de dar uma ideia para o Cafezinho do que ele poderia comer no café da manhã.

## Atividade 2: Conte os Grupos de Alimentos

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

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico

### Os Alunos vão:

- Nomear seus alimentos preferidos para o café da manhã.

- Nomear e classificar o número de grupos de alimentos na sua lista.

## Materiais:

- Cavalete com folhas
- Marcadores
- Figura do Meu Prato (MyPlate):  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

**Tempo:** 20-30 minutos

## Instruções:

1. Peça aos alunos para repetir a rima da Atividade 1: "Precisamos do café da manhã para o dia começar. Ele nos dá energia para aprender e brincar! "
2. Liste o nome de cada aluno em uma folha no cavalete e peça-lhes para nomear algo que gostam de comer ou beber no café da manhã.
3. Quando cada aluno compartilhar seus alimentos e bebidas, escreva as palavras ou desenhe figuras para representar os alimentos ao lado de seus nomes.

**Enriquecimento opcional:** Diga aos alunos que um super café da manhã inclui alimentos de pelo menos três grupos de alimentos. Reveja os grupos de alimentos na figura do Meu Prato (MyPlate) com os alunos. Se os alunos não estão familiarizados com o Meu Prato (MyPlate), explique que é uma maneira fácil de ajudá-los a se lembrarem de colocar diferentes grupos de alimentos em seu prato. Coloque marcas para representar o número de grupos de alimentos ao lado das opções de café da manhã de cada pessoa. Por exemplo, se um aluno come cereais, pão ou torradas (grãos), leite (lácteos) e suco de laranja (frutas), são três grupos de alimentos. Comemore com aplausos cada marca.

## Atividade 3 - Todos a Bordo!

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

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

## Os Alunos vão:

- Desenhar um alimento de café da manhã em um bilhete fictício
- Cantar uma música sobre o café da manhã enquanto sobe no trenzinho do café da manhã.

## Materiais:

- Figura do bilhete de trem – incluída no final destas atividades (uma por alunos)
- Materiais de arte (papel, giz de cera, marcadores)

**Tempo:** 20-30 minutos

## Instruções:

1. Agora que os alunos sabem o quão importante é o café da manhã, diga-lhes que eles vão ter a chance de pegar o trem do café da manhã!
2. Distribua a figura do bilhete de trem e os materiais de arte para cada aluno. Explique que, para subirem no trem do café da manhã, eles precisam desenhar um alimento de café da manhã. Você pode desenhar alguns alimentos comuns do café da manhã usando formas simples para ajudar os alunos.

**Enriquecimento Opcional:** Alunos mais velhos podem desenhar um café da manhã que inclua três grupos de alimentos.

3. Dê aos alunos tempo para desenhar um alimento de café da manhã em seus bilhetes.
4. Quando eles terminarem, eles podem entregar seu bilhete e se juntarem ao trem!
5. Convide cada aluno que entrega um bilhete e ficar na fila atrás de você, colocando as mãos sobre a cintura da pessoa da frente para formar o trem.
6. Uma vez que todos os alunos tenham subido a bordo, marchar em torno da sala como um trem cantando a seguinte canção:

*Todos a bordo do trem do café da manhã, café da manhã, café da manhã. Todos a bordo do trem do café da manhã. Começamos nosso dia certo!”*

**Enriquecimento Opcional:** Permita que os alunos nomeiem os alimentos nos seus bilhete enquanto eles marcham ao redor da sala.

## Modificações:

### Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem escrever o nome do seu alimento de café da manhã nos seus bilhetes.
- Os alunos mais velhos podem acompanhar os grupos de alimentos na Atividade 2 e comparar quais grupos de alimentos são mais e menos populares no café da manhã.

### Simplifique para Alunos Mais Novos

- Se os alunos mais novos não conseguirem desenhar uma imagem de seu alimento café da manhã, eles podem simplesmente dizer o nome de um alimento de café da manhã e apresentar seu bilhete para embarcar no trem.

## 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.C.04** Várias oportunidades e equipamentos são fornecidos para as crianças participarem em grandes experiências motoras que estimulam uma variedade de habilidades; melhoram a integração sensório-motor; desenvolvem o movimento controlado; permitem que crianças com habilidades variadas tenham experiências motoras de grande porte semelhantes às dos seus colegas; variam de familiar a novo e desafiador; ajudam a aprender jogos físicos com regras e estrutura.
- **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.
- **2.L.01** Várias oportunidades de aprendizado são fornecidas às crianças para fortalecer uma identidade positiva e um senso crescente de si mesmo e dos outros.

## 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.

---

**juntoscontamos**  
DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.



[br.JuntosContamos.com](http://br.JuntosContamos.com)



Discovery  
EDUCATION



## Energia em Casa

Os alunos aprenderam como é importante começar o dia com o café da manhã! Eles conheceram um fantoche cansado que não tinha tomado café da manhã. Eles lhe deram alguns conselhos sobre o que comer. Eles também aprenderam que tomar um café-da-manhã com pelo menos três grupos de alimentos é ótimo. E eles subiram a bordo do trem do café da manhã!

É importante ter um tempo para o café da manhã todos os dias. O café da manhã dá às crianças a energia que precisam para aprender e brincar. Escolher os alimentos para o café da manhã que são ricos em grãos integrais, fibra, e proteína magra pode impulsionar a extensão de atenção, a concentração, e a memória da sua criança. Isso os ajuda na escola.

Abaixo está uma lista de ótimas ideias \* para começar o dia com um café da manhã equilibrado!

- Cubra o iogurte natural sem gordura ou de baixo teor de gordura com o seu cereal crocante favorito e frutas.
- Bata uma vitamina de café da manhã com leite com baixo teor de gordura, morangos congelados e banana.
- Faça um pacote de farinha de aveia de micro ondas com leite sem gordura ou de baixo teor de gordura. Misture em 1/4 xícara de maçã. Polvilhe com canela.
- Cubra um waffle feito na torradeira com iogurte sem gordura ou baixo teor de gordura e fatias de pêssego.
- Recheie uma fatia de pão integral com um ovo cozido cortado e queijo de baixo teor de gordura ralado.
- Espalhe manteiga de amendoim em uma tortilha. Coloque uma banana inteira e enrole.
- Espalhe queijo cremoso de baixo teor de gordura em um pão integral torrado. Cubra com morangos cortados.
- Recheie um pão integral com presunto magro e queijo suíço com baixo teor de gordura.

\*Fonte: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)