

CRIAR O MEU PRATO? QUE LEGAL!

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta lição, os alunos aprenderão sobre o Meu Prato (MyPlate) e os diferentes grupos de alimentos que devem comer todos os dias. Eles vão trabalhar juntos para fazer uma versão gigante do Meu Prato (MyPlate) e desenhar imagens de alimentos que poderiam ser colocados em cada seção do prato. Em seguida, eles vão jogar um jogo onde eles classificam exemplos ou imagens de alimentos nos grupos adequados em seu prato gigante.

Vocabulário:

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

Atividade 1: Um Grande Prato

Tipo de Atividade: Energia para Ler

Domínio: Cognitivo, Social Emocional

Os alunos vão:

- Aprender sobre os cinco grupos de alimentos.
- Aprender que comer de todos os grupos em equilíbrio pode ajudá-los a crescer e ter energia para aprender e jogar.

Materiais:

- Prato de papel
- Tesouras
- Imagem do Meu Prato (MyPlate):
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Fotos de alimentos dos diferentes grupos (opcional)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Segure um prato de papel e peça aos alunos para lhe dizerem o que veem. Em seguida, peça aos alunos para imaginarem que o prato é mágico e pode dizer-lhes o que eles devem comer todos os dias. O que eles acham que o prato iria dizer? Você pode querer exemplificar uma ou duas respostas possíveis. Permita que cada aluno compartilhe uma coisa que o prato mágico diria sobre o que devem comer todos os dias.
2. Explique que existe realmente um prato que pode ajudá-los a decidir o que comer a cada dia. Chama-se Meu Prato (MyPlate) . Explique que Meu Prato (MyPlate) é uma maneira de nos ajudar a lembrar os alimentos que devemos comer todos os dias. Mostre aos alunos a foto do Meu Prato (MyPlate). Peça que descrevam o que estão vendo.
3. Diga o nome e a cor de cada grupo no Meu Prato (MyPlate). Por exemplo, a seção laranja do prato nos lembra de colocar grãos em nossos pratos. Peça aos alunos para repetirem a palavra "grãos". Explique que grãos são alimentos como pães, cereais, biscoitos e macarrão. Se você tiver fotos desses alimentos, seria útil mostrá-las como uma ajuda visual. Continue a discussão com cada grupo de alimentos.
4. Em seguida, mostre imagens ou diga os nomes de alguns alimentos e bebidas comuns para crianças e peça a alunos voluntários que apontem para os grupos de alimentos no Meu Prato (MyPlate). Ex.: maçã = fruta; Cenoura = Legumes; Cereais = grãos; Peru = proteínas; e leite = laticínios. Idealmente, estas imagens representarão a cultura das crianças.
Enriquecimento opcional: Encoraje os alunos a dizerem os nomes de seus alimentos favoritos e, em seguida, apontar para o lugar deles no Meu Prato (MyPlate). Nota: Os alunos mais jovens só conseguem aprender um ou dois grupos de alimentos por vez.
5. Compartilhe com os alunos que seus pratos reais devem ter alimentos diferentes de todos os grupos de alimentos todos os dias. Isso irá ajudá-los a crescer e dar-lhes muita energia para brincar.

Atividade 2: Crie o Prato

Tipo de Atividade: Energia para Criar

Domínio: Cognitivo, Social Emocional, Físico

Os alunos vão:

- Criar e ilustrar um grande modelo do gráfico Meu Prato (MyPlate).
- Classificar exemplos e figuras de alimentos nos lugares certos do Meu Prato (MyPlate).

Materiais:

- Pedaco grande de papel kraft
- Giz de Cera ou marcadores
- Tesouras
- Imagem do Meu Prato (MyPlate):
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Fotos de alimentos diferentes (de revistas ou adesivos) colados em cartões
- Exemplos de alimentos diferentes (opcional)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Mais uma vez, mostre aos alunos o gráfico ou a imagem do Meu Prato (MyPlate). Indique como frutas e legumes compõem um lado do prato. Pergunte qual seção é um pouco maior (legumes). Isso significa que você deve comer apenas um pouco mais de legumes do que frutas todos os dias.
2. Em seguida, mostre aos alunos como grãos e proteínas compõem o outro lado do prato. Pergunte qual parte deste lado do prato é um pouco maior (Resposta: grãos). Isso significa que você deve comer um pouco mais grãos do que proteína. Finalmente, mostre-lhes o círculo de laticínios ao lado do prato para representar um copo do leite. Além de leite, produtos lácteos também podem ser representados no prato como alimentos como queijo e iogurte. Se você tiver exemplos de alimentos disponíveis, você pode mostrar aos alunos o que significa comer mais legumes do que frutas ou mais grãos do que proteínas.
3. Coloque a grande folha de papel kraft, marcadores e giz de cera no chão. Diga aos alunos que eles vão ajudá-lo a fazer um Meu Prato (MyPlate) gigante para pendurar na sala de aula. Pergunte aos alunos o que eles acham que você deve fazer primeiro para fazer o prato. Permita que os alunos venham com ideias. Não há uma maneira certa de fazer o prato, mas abaixo está uma lista de passos possíveis. Permita que os alunos se envolvam em ajudar a fazer o prato, tanto quanto for apropriado para o seu nível de desenvolvimento:
 - Fazer um grande círculo.
 - Cortá-lo.
 - Faça uma linha no meio do círculo.
 - Pinte a parte superior esquerda (menor) de vermelho. Escreva a palavra "frutas" nessa seção.

- Pinte a parte inferior esquerda (maior) de verde. Escreva a palavra "legumes" nessa seção.
 - Pinte a parte superior direita (maior) de laranja. Escreva a palavra "grãos" nessa seção.
 - Pinte a parte inferior direita (menor) de roxo. Escreva a palavra "proteína" nessa seção.
 - Desenhe um pequeno círculo na parte externa direita do círculo e pinte de azul. Escreva a palavra "laticínios" nessa seção.
4. Uma vez que o prato está completo, diga os nomes de cada grupo de alimentos novamente.
 5. Distribua um giz para cada aluno e peça-lhes para pensar em um alimento ou bebida que eles gostam. Com a classe toda, tente identificar onde seu alimento seria colocado no Meu Prato (MyPlate). Uma vez que você chegar na resposta correta, convide cada aluno a desenhar uma imagem de seus alimentos ou bebidas no prato.
 6. Então diga aos alunos que eles vão usar o prato gigante para um jogo divertido!
 7. Dê a cada aluno uma das fichas com a imagem de um alimento nele.
 8. Um de cada vez, peça a cada aluno para dizer o nome do alimento em sua foto. Depois, deixe que os alunos coloquem suas fichas na parte do prato onde eles acham que este alimento se encaixa. Se eles precisarem de ajuda, podem pedir. Quando terminar, pergunte a outros alunos se concordam ou discordam com a colocação e por quê.
Nota: Alguns alimentos (como pizza) podem pertencer a mais de um grupo.
 9. Dê a cada aluno várias oportunidades para jogar.
 10. Finalmente, pendure o prato em um lugar proeminente na sala. Enquanto vocês comem o lanche ou almoço todos os dias, incentive os alunos a apontarem para os diferentes grupos de alimentos que eles estão comendo e comemore nos dias que todos os grupos forem nomeados.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Permita que os alunos mais velhos façam seus próprios pratos pessoais que eles podem levar para casa para lembrá-los de comer um equilíbrio de diferentes alimentos em cada refeição.
- Acompanhe os alimentos que a classe comeu durante o lanche e no almoço. Em seguida, faça uma tabela ou um gráfico dos alimentos organizados por grupos de alimentos.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Antes da aula, corte as diferentes seções dos grupos de alimentos para o prato gigante e deixe os alunos colocarem as peças no local apropriado do prato.

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.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música.
- **2.G.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças classificarem em um ou dois atributos como, por exemplo, forma, tamanho e cor.

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, seu filho aprendeu sobre Meu Prato(MyPlate). Uma imagem do Meu Prato (MyPlate) está incluída abaixo. Meu Prato (MyPlate) é uma maneira fácil de nos ajudar a lembrar de comer alimentos de diferentes grupos de alimentos a cada dia. Precisamos comer frutas, legumes, grãos, proteínas e laticínios a cada dia. Comer um equilíbrio de alimentos diferentes pode ajudar a dar energia às crianças para elas aprenderem e brincarem. Ele também pode ajudá-los a levar um estilo de vida ativo e saudável.

Peça ao seu filho para lhe dizer o que ele ou ela aprendeu sobre cada grupo de alimentos. Em seguida, coloque a sua própria versão do Meu Prato (MyPlate) ou uma lista dos grupos de alimentos no seu refrigerador. Cada vez que seu filho come um grupo de alimento diferente, encoraje-o a fazer uma marca ao lado do grupo apropriado. No final de cada dia ou semana, conte as marcas para ver o quão equilibrada a dieta do seu filho é ou que grupos de alimentos que ele ou ela precisa para comer um pouco mais!

