

HORA DE FESTA!

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos irão comemorar quando eles comerem uma dieta equilibrada e se movimentarem. Eles vão discutir o que eles gostam nas festas, criar um convite, fazer uma guloseima para a festa, e aprender alguns ótimos jogos de movimento para festas!

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: Vamos comemorar!

Tipo de Atividade: Energia para Ler, Energia para Criar

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Físico

Os alunos vão:

- Dizer o que eles gostam em uma festa.
- Descrever festas que eles foram.
- Nomear razões para comemorar.

Materiais:

- Cartolina
- Itens de artes para decorar
- Fita ou grampeador
- Tesouras
- Fita ou corda
- Cavalete com folhas

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Fique na frente dos alunos com um chapéu de festa em sua cabeça ou soprando uma corneta de festa. Pergunte aos alunos se eles já viram um chapéu ou uma corneta como aquela. Eles podem dizer que eles viram em uma festa.
2. Pergunte aos alunos que tipos de festas eles foram. O que eles estavam comemorando? O que eles fizeram lá? O que eles comeram ou beberam?
3. Explique aos alunos que há muitas razões para comemorar. Peça-lhes para nomear quantas eles puderem. Podem dizer aniversários ou formaturas ou feriados.
4. Explique que eles também devem celebrar quando eles fazem algo de bom para seus corpos como se movimentar muito ou comer alimentos de diferentes grupos de alimentos. Então, diga-lhes que hoje eles terão uma festa para comemorar suas escolhas alimentares e seus movimentos.
5. Diga às crianças que a primeira coisa que precisarão é de um chapéu de festa!
6. Distribua um pedaço de cartolina e materiais de arte para cada aluno.
7. Convide-os a usarem os materiais de arte para decorar sua cartolina. Eles podem usar suas cores favoritas, adesivos, desenhos, letras, ou mesmo imagens de alimentos e atividades!
8. Dobre o papel em uma forma de cone, use fita ou grampeie as bordas sobrepostas, e cortar a borda inferior para ficar reto.
9. Grampeie um pedaço de corda ou fita para cada lado para prenderem o chapéu.
10. Peça aos alunos que coloquem seus chapéus de festa e cantem a seguinte música várias vezes para a melodia de "Feliz Aniversário":
Feliz Festa para nós! Feliz Festa para nós! Diferentes grupos de alimentos nós fazem bem... E nós movemos bastante também...

Atividade 2: Guloseima para a Festa!

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir, Energia para Ler

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Físico

Os Alunos vão:

- Seguir um conjunto de instruções de uma receita.
- Praticar o uso de unidades não-padrão para medir.
- Praticar o uso de habilidades motoras para mexer e colocar ingredientes.
- Nomear os grupos de alimentos na receita.

Materiais:

- Receita de Parfait de iogurte com Frutas [incluída no fim desta lição]

Nota: Com todas as atividades que incluem alimentos, esteja atento para as alergias dos alunos e substitua os alimentos conforme necessário.

- Cavalete com folhas
- Copos plásticos vazios (o suficiente para todos os alunos)
- Colher de medida
- Colheres para mexer e comer
- Quatro xícaras de iogurte (baixo teor de gordura ou sem gordura, simples ou baunilha)
- 2 xícaras de banana
- Uma xícara de morangos fatiados
- Uma xícara de mirtilos (abacaxi, framboesas, pêssegos ou mangas podem substituir os morangos e mirtilos)
- Uma xícara de granola
- Tigela grande para misturas
- Figura do Meu Prato ([MyPlate](#))

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Pergunte aos alunos que tipos de lanches eles comeram nas festas que participaram. Lembre ou compartilhe com os alunos que comer lanches dos diferentes grupos de alimentos pode ser bom para seus corpos. Diga-lhes que eles vão fazer um lanche para a sua festa que tem ingredientes de mais de um grupo de alimentos. Use a figura do Meu Prato (MyPlate) para lembrar aos alunos sobre os diferentes grupos de alimentos.
2. Escreva a receita do Parfait de iogurte com frutas em uma folha do cavalete. Você pode querer incluir imagens para os diferentes passos. Por exemplo, você poderia desenhar um copo medidor para medir e uma colher para mexer, etc.
3. Siga a receita com os alunos. Os alunos mais novos podem fazer isso todos juntos, e os alunos mais velhos podem se separar em grupos menores. Permita que os alunos façam todos os passos que a sua idade e a sua capacidade permitam. Os alunos podem se revezar medindo, colocando os ingredientes e cortando como apropriado.
4. Uma vez que os alunos tenham terminado todas as etapas, peça que nomeiem os grupos de alimentos de cada ingrediente. Em seguida, peça para contarem o número de grupos de alimentos que vão comer quando comerem esse lanche.
5. Finalmente, deixe-os provar e curtir!

Atividade 3: Passos de Dança

Tipo de Atividade: Energia para Mover, Energia para Ler

Domínio: Físico

Os alunos vão:

- Praticar movimentos motores musculares grandes e pequenos.

Materiais:

- Música

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Lembre aos alunos que, além de comemorar seu lanche saudável, eles também estão comemorando quanto tempo eles passam se movendo, brincando e sendo ativos. Pergunte aos alunos o que costumam fazer nas festas para fazer seus corpos se moverem. Guie os alunos para lembrar de jogos que eles já fizeram, bem como esportes e atividades que eles fizeram.
2. Explique que hoje eles vão jogar um jogo divertido em sua festa que vai fazer eles se mexerem.
3. Peça aos alunos que se levantem. Pergunte a eles se eles já brincaram de estátua. Convide voluntários para explicar as regras.

Regras: Você vai colocar em uma música. Quando a música estiver tocando, os alunos devem dançar e se movimentar. Mas, quando a música parar, eles devem congelar em sua posição e não se mover de forma alguma. Se eles se moverem uma vez que a música está parada, eles estarão fora e poderão ajudar sendo os juizes enquanto os outros alunos continuam com o jogo. Nota: Para manter todos os alunos em movimento, os alunos que estarão fora também podem correr no lugar ou fazer polichinelos quando a música toca.

4. Uma vez que as regras forem explicadas, peça a alunos voluntários para confirmá-las.
5. Em seguida, convide todos os alunos a se levantarem. Ligue a música e peça aos alunos para começarem a dançar. Periodicamente, desligue a música e toque em qualquer aluno que ainda esteja se movimentando. Os alunos que forem tocados estarão "fora".
6. Continue até ter um vencedor.
7. No final, não se esqueça de lembrar aos alunos que eles são todos vencedores porque todos passaram um tempo se movendo!

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem criar convites para os outros ou para os membros da família participarem da festa.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Pode ser difícil para os alunos mais jovens ficarem "fora" na brincadeira da estátua. Pode ser mais fácil pedir para todos os alunos simplesmente congelarem quando a música parar e, em seguida, continuar a dançar quando ela voltar novamente

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.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para ajudar o desenvolvimento da coordenação motora fina.
- **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.D.03** Várias oportunidades são fornecidas para ajudar as crianças no desenvolvimento da competência da comunicação verbal e não-verbal (a) respondendo a perguntas
- **2.E.03** As crianças têm oportunidades de se familiarizarem com imagens. Eles estão ativamente envolvidos com imagens, e eles têm a oportunidade de se familiarizarem, reconhecerem e usarem as imagens que estão acessíveis em toda a sala de aula.
- **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.

Parfait de iogurte com Frutas*

Ingredientes

- Quatro xícaras de iogurte (baixo teor de gordura ou sem gordura, simples ou baunilha)
- 2 xícaras de banana
- Uma xícara de morangos fatiados
- Uma xícara de mirtilos (abacaxi, framboesas, pêsegos, ou mangas podem substituir os morangos e mirtilos)
- Um xícara de granola

Instruções

1. Faça uma fila de copos de plásticos, um para cada pessoa.
2. Meça $\frac{1}{4}$ de xícara de iogurte para cada copo.
3. Coloque o iogurte em cada copo.
4. Trabalhe com seu professor para fatiar as bananas.
5. Meça 2 xícaras de bananas
6. Meça 1 xícara de mirtilos.
7. Trabalhe com seu professor para fatiar os morangos.
8. Meça uma xícara de morangos fatiados.
9. Misture todas as frutas.
10. Meça e coloque $\frac{1}{4}$ de xícara de frutas em cada copo.
11. Meça e coloque 2 colheres de sopa de granola em cada copo.
12. Repita.
13. Pode comer e se deliciar!

*Receita modificada do Snap-Ed Connection: Recipe Finder
<http://recipefinder.nal.usda.gov/recipes/yogurt-berry-parfait>

Energia em Casa

Esta semana, seu filho celebrou hábitos de alimentação e de atividade que levam a um estilo de vida saudável. As crianças seguiram uma receita para fazer um Parfait de iogurte com frutas, que inclui ingredientes dos grupos de laticínios, frutas e grãos. Se você tem acesso a um computador, você pode encontrar a receita em <http://recipefinder.nal.usda.gov/recipes/yogurt-berry-parfait>.

Nós também jogamos um jogo de estátua, que é uma ótima maneira de se movimentar enquanto se diverte!

Recomenda-se que as refeições incluam um equilíbrio de grupos de alimentos diferentes e que todos os membros da família tenham 30 minutos (adultos) a 60 minutos (crianças) de atividade por dia. Para continuar comemorando hábitos saudáveis em casa, pense em uma maneira divertida de comemorar as boas decisões que sua família faz quando se trata de alimentação e atividade!