

INDO EM UM PIQUENIQUE

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos irão explorar o conceito de uma dieta equilibrada, indo a um piquenique imaginário. Na primeira atividade, eles vão escolher os alimentos que eles gostariam de levar para o seu piquenique e cantar uma música sobre eles. Na segunda atividade, eles vão selecionar alimentos de diferentes cores e diferentes grupos de alimentos para alguns amigos imaginários. Na terceira atividade, eles irão integrar movimento ao pegarem alimentos e bebidas de diferentes grupos de alimentos que estão embaixo da toalha de piquenique.

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: Nham, Nham, Nham

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir, Energia para Atuar

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

Os alunos vão:

- Descrever suas experiências com piqueniques
- Selecionar alimentos e bebidas que eles gostariam de levar em um piquenique imaginário.
- Falar o nome dos alimentos e bebidas que eles selecionaram.

Materiais:

- Tolha ou lençol
- Fotos de alimentos e bebidas recortados em revistas e jornais.
- Cesta de piquenique ou saco marrom de papel

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Pergunte aos alunos se eles já foram a um piquenique. Convide aqueles que já foram para descreverem o que eles se lembram. Pergunte: O piquenique foi dentro ou fora? O que eles fizeram? O que eles comeram ou beberam? Eles se divertiram?
2. Explique que hoje a turma vai fazer um piquenique imaginário! E eles vão começar escolhendo o que eles querem levar.
3. Distribua duas fotografias de alimentos ou bebidas a cada aluno. Peça para escolherem qual deles gostaria de levar para o piquenique. Eles podem devolver as fotos que não escolheram para você.
4. Convide os alunos para sentarem em uma toalha ou lençol, se possível ao ar livre, e diga que eles vão ver o que eles escolheram para levar para o seu piquenique.
5. Peça aos alunos para recitar a seguinte rima: Indo a um piquenique. Preciso levar o almoço. O que devemos levar para comer, nham, nham?
6. Vá ao redor do círculo e peça aos alunos para compartilharem o alimento ou bebida que eles escolheram para trazer. Peça aos alunos que respondam: "Eu estou indo em um piquenique. Preciso levar o almoço. Aqui está o que eu escolhi para nham, nham, nham." Peça-lhes para nomear o alimento ou bebida e dizer se eles já experimentaram. Em seguida, peça para colocarem a imagem do alimento ou bebida na cesta de piquenique ou saco.
7. Quando todos os alunos tiverem terminado, desembalar o cesto ou saco e colocar as imagens no meio do cobertor. Peça aos alunos que olhem para o que escolheram para o piquenique. Será que eles pensam que um piquenique seria mais divertido com apenas um alimento ou muitos alimentos diferentes? Explique que é divertido e pode ser mais saudável comer muitos tipos diferentes de alimentos a cada dia. Isso é chamado equilíbrio!

Atividade 2: Equilibrando a nossa Cesta de Piquenique!

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir

Domínio: Cognitivo, Social Emocional

Os Alunos vão:

- Separar os alimentos do piquenique de acordo com os grupos alimentares e as cores.

Materiais:

- Toalha ou lençol
- Fotos de alimentos e bebidas recortados de revistas e jornais.
- Pratos de Papel

- Marcadores ou giz de cera
- Foto do Meu Prato ([MyPlate](#))

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos que coloquem todos os alimentos da cesta ou saco de piquenique no centro da toalha de piquenique.
2. Diga aos alunos que um urso muito amigo decidiu juntar-se ao seu piquenique. Seu nome é Urso Arco-íris. Ele adora comer alimentos de cores diferentes! Se você tem um bicho de pelúcia ou uma foto de um urso, pode mostrá-lo aos alunos.
3. Segure um prato de papel e escreva nele o nome " Urso Arco-íris". Explique que este será o prato do Urso Arco-íris para o piquenique! O trabalho deles é encher o prato com alimentos de cores diferentes.
4. Peça a um aluno voluntário para escolher uma cor para o prato do Urso Arco-íris. Em seguida, peça a outro aluno para encontrar um alimento dessa cor no grupo de fotos na toalha e colocá-lo no prato. Se não houver um alimento ou bebida dessa cor, convide os alunos a desenharem uma imagem de um alimento dessa cor ou a escolher uma cor diferente.
5. Peça a um aluno diferente para escolher uma nova cor. Em seguida, peça a outro aluno para encontrar um alimento ou bebida desta cor nas imagens e colocá-lo no prato. Continue até que você tenha pelo menos quatro ou cinco alimentos ou bebidas no prato.
6. Reveja os alimentos no prato do piquenique do Urso Arco-íris.
Enriquecimento opcional: Os alunos mais velhos podem criar seus próprios pratos para o Urso Arco-íris em vez de um prato da classe.
7. Peça aos alunos para colocarem todas as fotos de volta no centro da toalha.
8. Então, diga aos alunos que um sapo amigo também vai ao seu piquenique. Seu nome é Sapo Grupo de Alimentos. O Sapo Grupo de Alimentos gosta de comer alimentos de todos os grupos de alimentos diferentes. Se você tem um bicho de pelúcia ou uma imagem de um sapo, mostre-o aos alunos.
9. Mostre aos alunos a imagem do Meu Prato (MyPlate). Se eles não estão familiarizados com o Meu Prato (MyPlate), explique que é uma imagem que mostra que existe um lugar no seu prato para cada um dos diferentes tipos de alimentos e bebidas. Eles devem ter frutas, legumes, grãos, proteínas e laticínios em seus pratos ou em seus copos!

10. Segure um segundo prato de papel e escreva nele "Sapo Grupo de Alimentos ". Explique que eles terão de decidir quais os alimentos dar para o Sapo Grupo de Alimentos no piquenique para que ele coma um alimento de cada grupo.
11. Comece com frutas. Peça a um aluno voluntário para escolher uma foto que mostre um alimento ou bebida do grupo das frutas. Antes de colocá-la no prato, pergunte ao outro aluno se eles concordam que é uma fruta. Se assim for, permita que o aluno coloque a fruta no prato do Sapo Grupo de Alimentos. Continue o processo com cada grupo de alimentos.
12. Reveja os alimentos e bebidas no prato do Sapo Grupo de Alimentos.

Atividade 3: Movimentos do Piquenique

Tipo de Atividade: Energia para Mover, Energia para Descobrir

Domínio: Físico

Os Alunos vão:

- Jogar um jogo para ajudá-los a identificar alimentos de cores e grupos diferentes.

Materiais:

- Lençol ou toalha
- Fotos de alimentos e bebidas recortados de revistas e jornais.

Tempo: 10-20 minutos

Instruções:

1. Coloque as imagens dos alimentos e bebidas no tapete ou no local onde os alunos se sentam para a hora do círculo. Cubra-os com a toalha ou lençol para que os alunos não possam vê-los.
2. Em seguida, explique aos alunos que eles vão jogar um jogo divertido para ajudá-los a escolher alimentos para o piquenique.
3. Peça a cada aluno para ficar em um círculo ao redor da toalha. A classe irá repetir a rima da Atividade 1. Mas desta vez você também pedirá a um aluno específico para encontrar um alimento com uma determinada cor ou grupo de alimentos. Então, todos os estudantes contarão até três e levantarão a toalha ou o lençol como se fosse um paraquedas. O aluno selecionado vai entrar embaixo da toalha ou lençol quando ele é levantado e tentar encontrar uma imagem que coincide com a descrição. Uma vez que eles encontram, eles vão pegar a foto e voltar ao círculo. Aqui estão dois exemplos:

Indo a um piquenique.

Preciso levar o almoço

O que conseguimos encontrar para nham, nham, nham?

Sara, você consegue encontrar uma fruta para nham, nham, nham?

Indo a um piquenique.

Preciso levar o almoço

O que conseguimos encontrar para nham, nham, nham?

José, você consegue encontrar um alimento vermelho para nham, nham, nham?

4. Repita o jogo até que cada aluno tenha tido a chance de encontrar uma foto ou até que todas as fotos tenham sido removidas da toalha.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem fazer um prato para o seu piquenique que mostra um equilíbrio de alimentos de diferentes grupos de alimentos ou cores.
- Os alunos mais velhos podem desafiar uns aos outros na Atividade 3, apresentando seus próprios grupos de alimentos e cores para o jogo.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Para os alunos mais jovens, pode ser mais fácil usar modelos de alimentos ou cortar as imagens de alimentos antes para se certificar de que há um equilíbrio de cores diferentes e diferentes grupos de alimentos representados.

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 sensorio-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.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.
- **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.

Energia em Casa

Esta semana, a classe foi a um piquenique imaginário onde eles tiveram que levar um equilíbrio de tipos diferentes de alimentos e de bebidas. Eles então tinham que escolher alimentos de todas as cores diferentes para Urso Arco-Íris comer e alimentos de diferentes grupos de alimentos para o Sapo Grupo de Alimentos comer!

Comer um equilíbrio de diferentes tipos de alimentos dos cinco grupos de alimentos contribui para um estilo de vida saudável. Diferentes tipos de alimentos fornecem nutrientes diferentes para crianças e adultos. Na sua próxima refeição em família, peça ao seu filho para apontar as diferentes cores e grupos de alimentos em seu prato. Veja se eles podem encontrar uma fruta, vegetais, proteínas, grãos e laticínios! Quanto mais equilíbrio eles tiverem, melhor!