

O QUE ESTÁ NO SEU CARRINHO DE COMPRAS?

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos vão montar um supermercado de brincadeira. Eles vão discutir opções de alimentos e criar uma lista de compras que reflete uma dieta equilibrada. Por último, os alunos irão usar dinheiro de brinquedo para pagar os seus itens.

Vocabulário:

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

Atividade 1: Faça a loja!

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

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

Os alunos vão:

- Descrever suas experiências com supermercados.
- Nomear sua loja imaginária.
- Classificar os alimentos nas seções da loja com base nos grupos de alimentos do Meu Prato (MyPlate)
- Identificar alimentos de uma lista de compras com base nos grupos de alimentos.

Materiais:

- Cavalete
- Materiais de artes (Papel kraft grande ou cartolina, marcadores, giz de cera, tintas)
- Vários recipientes e caixas vazias de alimentos e bebidas. Escreva um preço de \$ 1, \$ 2, ou \$ 3 em cada caixa ou recipiente.
- Figuras de frutas ou legumes e verduras ou os mesmos de plástico ou de verdade. Todas as frutas e legumes serão \$ 1.
- Figura do Meu Prato ([MyPlate](#)) opcional

Nota: Como você verá na lista de materiais, você precisará coletar várias caixas e recipientes vazios de alimentos e bebidas para esta lição juntamente com figuras de frutas ou legumes ou os mesmos de plástico. Você também precisará escrever um preço

de \$ 1, \$ 2 ou \$ 3 em cada item para ser usado na Atividade 3. Frutas e verduras terão preço de \$ 1. Se apropriado, permita que os alunos ajudem com a escrita.

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos que levantem as mãos se já estiveram no supermercado.
2. Convide aqueles que já foram para descreverem o que viram no supermercado e como, se é que o fizeram, ajudaram seus pais ou familiares a escolherem alimentos. Explique que hoje eles vão fazer seu próprio supermercado na sala de aula!
3. Peça aos alunos ideias de nomes para o supermercado. Escreva cada ideia no papel do cavalete e peça aos alunos para votarem em seus favoritos. Explique que o nome que receber mais votos será o vencedor. Faça a contagem dos votos.
4. Uma vez que os alunos tenham selecionado um nome, pegue uma folha grande de papel kraft ou cartolina e materiais de arte. Trabalhe com a classe para criar e decorar a placa da loja.
Enriquecimento opcional: Os alunos também podem criar placas adicionais para mostrar que a loja está aberta ou para indicar os diferentes departamentos.
5. Em seguida, peça aos alunos para citarem algumas coisas que eles acham que eles precisam para seu supermercado de brincadeira. Liste ideias ou desenhe imagens no papel do cavalete.
6. Uma coisa importante que eles precisam é comida! Mostre aos alunos as caixas e recipientes que você trouxe de casa, bem como todos os alimentos de plástico ou fotos que você tem de frutas e legumes.
7. Explique que a maioria das lojas de supermercados ajudam os compradores a encontrar os alimentos de que precisam, tendo os mesmos tipos de alimentos ou bebidas no mesmo lugar. Por exemplo, todas as frutas frescas podem geralmente ser encontradas no mesmo lugar. Todas as carnes podem geralmente ser encontradas no mesmo lugar. Seu supermercado pode ser organizado pelos cinco grupos de alimentos! Lembre aos alunos que todos os alimentos podem se encaixar em um dos cinco grupos de alimentos. Peça para nomearem os cinco grupos de alimentos ou dizer o que são: frutas, legumes, grãos, laticínios e carne. Você pode usar a imagem do Meu Prato (MyPlate) como um visual.
8. Selecione uma mesa ou prateleira na sala de aula para cada um dos cinco grupos de alimentos. Escreva o nome de cada grupo de alimentos em uma folha de papel ou desenhe uma imagem para mostrar aos alunos quais grupos de alimentos devem ir em quais prateleiras.
9. Um de cada vez, peça aos alunos para selecionar um recipiente, imagem de alimentos ou alimento de plástico e colocá-lo no lugar apropriado no supermercado. Por exemplo,

se pegarem uma caixa de cereal, devem colocá-la nas seções de grãos. Os alunos podem precisar da sua ajuda e orientação ou mesmo de outros alunos.

10. Continue até que todos os alimentos sejam classificados em seu grupo de alimentos apropriado.
11. Uma vez que todos os alimentos são classificados, diga aos alunos que a loja está aberta para compras!

Atividade 2: Vamos Fazer Compras!

Tipo de Atividade: Energia para Ler, Energia para Atuar

Domínio: Cognitivo, Linguístico

Os alunos vão:

- Desenvolver habilidades de alfabetização emergentes, reconhecendo itens de uma lista de compras.
- Selecionar os alimentos que correspondem a uma lista de compras.
- Cantar uma canção sobre compras de supermercado.

Materiais:

- Vários recipientes e caixas vazias de alimentos e bebidas.
- Figuras de frutas ou legumes e verduras ou os mesmos de plástico
- Folha de Atividade “Lista de Compras” (incluída no fim desta lição)
- Música “Eu vou fazer compras” (incluída no fim desta lição)
- Sacola de compras ou sacola

Nota: Como você verá na lista de materiais, você precisará coletar várias caixas e recipientes vazios de alimentos e bebidas para esta lição juntamente com figuras de frutas ou legumes ou os mesmos de plástico. Você também precisará escrever um preço de \$ 1, \$ 2 ou \$ 3 em cada item para ser usado na Atividade 3. Frutas e verduras terão preço de \$ 1.

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Diga aos alunos que é hora de fazer compras!
2. Explique que algumas pessoas vão ao supermercado com uma lista de quais alimentos e bebidas comprar. Isso os ajuda a lembrar o que eles precisam!
3. Recorte e mantenha a "Lista de Compras 1" da Folha de Atividade Lista de Compras. Reveja as palavras e imagens com eles na lista. Os alunos verão que a Lista 1 inclui 1 fruta, 1 laticínio e 1 grão.

4. Escolher três alunos para irem comprar estes itens. À medida que cada aluno compra na loja, instrua a turma a cantar a música "Eu vou fazer compras". Peça ao primeiro aluno para levar a cesta para a loja e selecione o primeiro item na lista. Pergunte aos outros se eles concordam que os alunos selecionaram uma fruta. Continue com o segundo e terceiro itens na lista. Envolver aqueles que não estão comprando, perguntando se eles concordam com as escolhas dos compradores.
5. Escolha três novos alunos e repita o exercício com a Lista de Compras 2, 3 e 4. Se houver mais de 12 alunos na turma, você pode duplicar os compradores ou outros alunos podem atuar como caixas na próxima atividade.
6. Peça aos alunos para nomearem todos os alimentos e grupos de alimentos que foram selecionados. Além do equilíbrio de diferentes grupos de alimentos, é importante que as crianças comam uma variedade de alimentos dentro desses grupos de alimentos para que eles obtenham os nutrientes de que precisam. Certifique-se de indicar aos alunos que há mais de um tipo de fruta, legumes e verduras, laticínios, carnes e grãos!

Atividade 3: Hora de Brincar!

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Social Emocional, Físico

Os alunos vão:

- Praticar habilidades matemáticas emergentes pagando por alimentos com dinheiro de brinquedo.

Materiais:

- Vários recipientes e caixas vazias de alimentos e bebidas.
- Figuras de frutas ou legumes e verduras ou os mesmos de plástico
- Dinheiro de brinquedo (dinheiro de brinquedo ou cartolina colorida)
- Caixa registradora de brinquedo (opcional)

Nota: Como você verá na lista de materiais, você precisará coletar várias caixas e recipientes vazios de alimentos e bebidas para esta lição juntamente com figuras de frutas ou legumes ou os mesmos de plástico. Você também precisará escrever um preço de \$ 1, \$ 2 ou \$ 3 em cada item para ser usado na Atividade 3. Frutas e verduras terão preço de \$ 1.

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Agora que os alunos selecionaram seus alimentos, é hora de pagar por eles!

2. Convide os alunos que compraram para "Lista de Compras 1" para virem à frente da sala com seus três itens.
3. Peça a alunos voluntários para dizerem ou mostrarem o que significa grande e pequeno. Em seguida, peça aos alunos para colocarem os três itens em ordem de maior para menor. Pergunte: Qual é o maior? Qual é o menor? Qual está no meio?
4. Repita essas perguntas para as quatro listas de compras.
5. Explique que a última coisa que devem fazer é pagar pelos seus itens! Explique que quando vamos ao supermercado, temos de pagar pelos itens que queremos. Se possível, configure um canto da sala onde os alunos possam passar no caixa. Se você não tem acesso a uma caixa registradora de brinquedo, você pode usar uma gaveta de talheres para colocar o dinheiro ou até mesmo uma caixa de sapato. Permita que outros alunos ou aqueles que não conseguiram participar anteriormente atuem como caixas. Nota: Você deve ser sensível a qualquer insegurança alimentar dos alunos cujos pais podem pagar por alimentos com vale alimentação ou cartão alimentação em vez de dinheiro.
6. Distribua o dinheiro de brinquedo para cada grupo.
7. Peça a um grupo de cada vez para vir à frente da sala com seus itens. Mostre aos alunos o preço que está no primeiro item. Explique que o \$ é um sinal de dinheiro. Se uma caixa de cereal tem um \$ 3, custará \$ 3. Peça aos alunos para encontrar o custo de cada item e para contar o número de notas que eles precisam. Se os alunos não podem contar, você pode ajudá-los ou eles podem fingir contar. Todas as frutas e legumes custam \$ 1.
Se você não tem acesso a dinheiro de brinquedo ou se os alunos não conseguem identificar o valor das notas, você pode simplesmente distribuir algo que possa representar dinheiro como contos ou círculos de cartolinas coloridas. Cada conta ou cada círculo pode representar um real.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem desenhar ou escrever sua lista de compras.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Para os alunos mais novos, você pode colocar todos os itens a \$1.

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.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.F.04** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças incluírem termos matemáticos nas conversas do dia-a-dia.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música.
- **2.L.05** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças aprenderem sobre a comunidade onde elas moram.

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.

Eu vou fazer compras

Cantada no ritmo de “Eu vou, eu vou pra casa agora eu vou”

Eu vou, eu vou, fazer compras agora

Eu vou

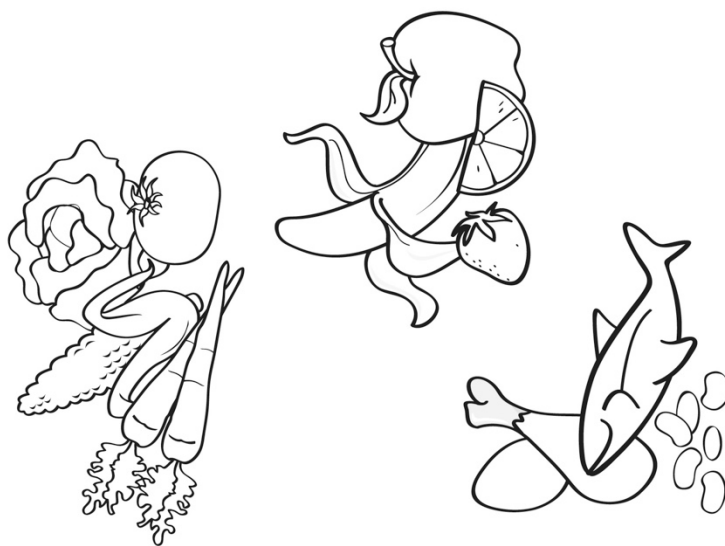
Vou comprar [maças], Vou comprar [maças]

Eu vou, eu vou, eu vou

Lista de Compras 4



Lista de Compras 3



Energia em Casa

Esta semana, seu filho foi fazer compras em um supermercado de brincadeira. Escolhemos um nome para a loja e várias caixas de alimentos e recipientes foram classificados de acordo com os grupos de alimentos para facilitar as compras. As crianças então reconheceram fotos em uma lista de compras e compraram os itens que precisavam. Eles colocaram os itens da sua lista em ordem de maior para menor. Em seguida, eles pagaram os seus itens com dinheiro de brinquedo.

Como você pode ver, supermercados são ótimos lugares para crianças da pré-escola aprenderem. Antes de ir em sua próxima visita ao supermercado, peça ao seu filho para te ajudar. Crianças pré-escolares podem ajudar a fazer a lista, encontrar itens na loja, selecionar e classificar alimentos e bebidas e ajudá-lo a contar o dinheiro para pagar!