

EIXO TEMÁTICO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA EDUCAÇÃO BÁSICA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA, CONHECENDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR

Autor Principal

Reginaldo Batista Chicalé¹ – rchicale@prof.educacao.sp.gov.br

Autores

Adão Eduardo de Paula Pelegate²

Vanessa Cristina Ivanof Soares da Silva³

E.E. Professora Dalva Vieira Itavo

Introdução: Este projeto propõe uma gincana de alimentação saudável para alunos do 6º ano do ensino fundamental anos finais, promovendo hábitos nutritivos de forma divertida e educativa. As equipes competem em atividades baseadas na pirâmide alimentar, aprendendo a escolher alimentos equilibrados e a compreender a importância de cada grupo alimentar. O objetivo é reforçar a educação alimentar e melhorar a saúde e o bem-estar dos alunos. **Objetivo:** Desenvolver hábitos alimentares saudáveis através de uma boa alimentação e indicar quais alimentos que não podem faltar no cardápio diariamente. Envolver habilidades da matemática e de outros componentes da parte diversificada para realização dos cálculos de quantidades ingeridas e interpretação de dados apresentados em tabelas (tratamento da informação). **Materiais e Métodos:** O desafio pedagógico proposto envolve a exploração da pirâmide alimentar com alunos do sexto ano, buscando promover uma compreensão mais profunda sobre hábitos alimentares saudáveis. Através de atividades lúdicas, como jogos educativos e discussões em grupo, os alunos são incentivados a explorar os diferentes grupos alimentares e entender a importância de uma dieta equilibrada. O desafio também inclui a análise de hábitos alimentares pessoais, promovendo uma reflexão crítica sobre suas escolhas alimentares e incentivando mudanças positivas em direção a um estilo de vida mais saudável. Este desafio não apenas fortalece o conhecimento dos alunos sobre nutrição, mas também os capacita a tomar decisões alimentares mais conscientes e saudáveis ao longo de suas vidas. **Resultados:** A gincana impactou positivamente entre os alunos público alvo da ação, promovendo o conhecimento sobre a pirâmide alimentar e a importância de uma alimentação equilibrada. Foi observado o aumento no consumo das frutas oferecidas como sobremesa entre os alunos participantes desta ação, estimulando hábitos saudáveis. Também habilidades socioemocionais foram desenvolvidas (trabalho em equipe e responsabilidade), resultando em maior interação e motivação entre os estudantes; entre as habilidades cognitivas foram abordadas: EF06MA24 – Grandezas e Medidas em matemática e EF06CI02 – Matéria e Energia, EF06CI04 – Matéria e Energia em ciências da natureza. (EF06MA32) interpretar e resolver situações que envolvam dados de pesquisas sobre contextos ambientais, sustentabilidade, consumo responsável, entre outros, apresentadas pela mídia em tabelas e em diferentes tipos de gráficos e redigir textos escritos com o objetivo de sintetizar conclusões. **Conclusão:** A gincana cumpriu seu objetivo de ensinar, de forma lúdica com

base metodologias ativas, a importância da alimentação saudável, promovendo o trabalho em equipa e melhorando os hábitos alimentares dos alunos.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Metodologia ativa. Educação em saúde e hábitos de vida.

Referências Bibliográficas:

LEMOV, D. *Aula nota 10 3.0*: 63 técnicas para melhorar a gestão da sala de aula. Porto Alegre: Penso, 2023.

SÃO PAULO (Estado) Secretaria da Educação. *Currículo Paulista*: Etapas Educação Infantil e Ensino Fundamental, 2019. Disponível em: https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wpcontent/uploads/2023/02/Curriculo_Paulista-etapas-Educa%C3%A7%C3%A3o-Infantil-e-Ensino-Fundamental-ISBN.pdf.