**CENTRO EDUCACIONAL SANTO ANTÔNIO**

**PROJETO DE CIÊNCIAS NATURAIS - ALIMENTOS**

**TEMA: Reaproveitar para não desperdiçar alimentos.**

**CONTEÚDOS: Meio Ambiente, alimento e reaproveitamento.**

**OBJETIVOS:**

 Identificar situações de desperdício de alimentos no cotidiano da escola.

 Promover a conscientização e aprendizagem das crianças sobre o valor nutritivo contido nas sobras dos alimentos.

 Oferecer às crianças múltiplas oportunidades de reaproveitamento dos alimentos.

Prevenir o desperdício de alimentos tanto no meio escolar, como na comunidade.

**JUSTIFICATIVA:**

        Elaboramos este projeto no intuito de estimular as crianças a se habituar a variados tipos de alimentos, sensibilizá-las em relação ao desperdício  e valorizar a importância de uma alimentação saudável. Trabalhamos a higiene, a conservação e o reaproveitamento total dos alimentos (foco principal do projeto) de uma forma lúdica e envolvente.

 1ª etapa:   Num primeiro, fazer um levantamento dos conhecimentos prévios dos alunos em relação ao Meio Ambiente, alimentação e desperdício;

 2ª etapa:  Num segundo momento fazer a classificação dos alimentos através da seguinte atividade: Recorte e cole figuras de alimentos, de acordo com a classificação: Frutas, verduras, legumes e cereais;

 3ª etapa:  Num terceiro momento falar sobre a importância dos cereais. Explicar aos alunos que os cereais são grãos que usamos em nossa alimentação, são fontes de energia e saúde. Em seguida aplicar a atividade com o seguinte enunciado: Nosso almoço e jantar podem ter como base uma dupla nutritiva e saborosa de cereais: o arroz e o feijão. Cole-os abaixo desenhar um círculo imitando um prato, solicitar que os alunos colem os grãos;

 4ª etapa: Nesta etapa aplicar de maneira lúdica a seguinte atividade: Brincando de identificar os alimentos pelo tato, olfato e paladar. Vende os olhos das crianças que deverão identificar os alimentos usando os sentidos;

 5ª etapa: Nesta etapa levar as crianças para conhecer o local onde os alimentos são preparados, no intuito que conheçam e valorizem os profissionais que fazem a merenda escolar. Logo após, como forma de atividade pedir que os alunos registrem  o local visitado; .

 6ª etapa: Pedir que os alunos listem  o seu alimento preferido;

 7ª etapa: Nesta etapa explicar aos alunos os dez passos para uma alimentação saudável:

1.    AUMENTE E VARIE O CONSUMO DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS. COMA, 5 VEZES POR DIA.

2.    COMA FEIJÃO PELO MENOS UMA VEZ AO DIA OU NO MÍNIMO 4 VEZES POR SEMANA.

3.    REDUZA O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS, COMO CARNES COM GORDURA APARENTE, SALSICHA, MORTADELA, FRITURAS E SALGADINHOS.

4.    REDUZA O CONSUMO DE SAL. TIRE O SALEIRO DA MESA.

5.    FAÇA PELO MENOS 3 REFEIÇÕES E 1 LANCHE POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES.

6.    REDUZA O CONSUMO DE DOCES, BOLOS, BISCOITOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR PARA NO MÁXIMO, 2 VEZES O POR SEMANA.

7.    REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL E REFRIGERANTES. EVITE O CONSUMO DIÁRIO.

8.    APRECIE SUA REFEIÇÃO. COMA DEVAGAR.

9.    MANTENHA O SEU PESO DENTRO DE LIMITES SAUDÁVEIS. VEJA NO SERVIÇO DE SAÚDE SE O SEU ÍNDICE MASSA CORPORAL ESTÁ ENTRE 18,5 E 29,9 KG/M2. IMC MENOR QUE 18,5 INDICA BAIXO PESO. O PESO IDEAL ESTÁ ENTRE 18,5 E 29,9. DE 30 ACIMA, ESTÁ NA CLASSIFICAÇÃO DE OBESIDADE.

10. SEJA ATIVO, PRATIQUE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADES FÍSICA TODOS OS DIAS. CAMINHE PELO SEU BAIRRO. SUBA ESCADAS. NÃO PASSE MUITAS HORAS ASSISTINDO A TV.

  8ª etapa: Nesta etapa explicar sobre a importância das frutas para a nossa saúde. Ouvir a música "Pomar". Logo após pedir aos alunos que façam um desenho de sua fruta preferida. Como encerramento da atividade prepare  com os alunos uma deliciosa salada de frutas e registre este momento.

**LETRA DA  MÚSICA “ POMAR”**

BANANA – BANANEIRA

GOIABA – GOIABEIRA

LARANJA – LARANJEIRA

MAÇÃ – MACIEIRA

MAMÃO – MAMOEIRO

ABACATE – ABACATEIRO

LIMÃO – LIMOEIRO

TOMATE – TOMATEIRO

CAJU – CAJUEIRO

UMBÚ – UMBUZEIRO

MANGA – MANGUEIRA

PERA – PEREIRA

AMORA – AMOREIRA

PITANGA – PITANGUIERA

FIGO – FIGUEIRA

MEXERICA – MEXIRIQUEIRA

AÇAI – AÇAIZEIRO

SAPUTI – SAPUTIZEIRO

MANGABA – MANGABEIRA

UVA – PARREIRA

COCO – COQUEIRO

INGÁ – INGAZEIRO

JAMBO – JAMBEIRO

JABUTICABA - JABUTICABEIRA

 9ª etapa: Apresentar aos alunos as cores da saúde:

**AS 5 CORES DA SAÚDE**

VAMOS ENTENDER A AÇÃO E A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES PARA O NOSSO CORPO, CONFORME AS CORES DA SAÚDE.

**VERMELHO**

EXCELENTE PARA O CORAÇÃO: ALIMENTO DE POLPA VERMELHA, RICOS EM LICOPENO,  PIGMENTO COM AÇÃO ANTIOXIDANTE, QUE NORMALMENTE APARECE ASSOCIADO A VITAMINA C. JUNTOS COLABORAM NA PREVENÇÃO  DO CANCER E FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

**LARANJA**

AJUDAM NA PRODUÇÃO DE ENERGIA, MANTÊM A SAÚDE DO CORAÇÃO, DA VISÃO E DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. ELES CONTÊM VITAMINA C, ANTIOXIDANTE FUNDAMENTAL PARA PROTEÇÃO DAS CÉLULAS, E TAMBÉM É RICOS EM CARATENÓIDES.

**ROXO**

FORTALECEM A MEMÓRIA, DIMINUEM OS RISCOS DE CÂNCER, MANTÊM A SAÚDE DA PELE, NERVOS, RINS E APARELHO DIGESTIVO. ISSO PORQUE ELES CONTÊM MINERAIS, POTÁSSIO, VITAMINA C E TAMBÉM NIACINA ( VITAMINA DO COMPLEXO B).

**VERDE**

EXCELENTES PARA OSSOS, DENTES E PARA A SAÚDE DOS OLHOS, PORQUE SÃO RICOS EM CÁLCIO, FÓSFORO E FERRO. PROMOVEM O CRESCIMENTO, AUXILIAM NA COAGULAÇÃO, NA PRODUÇÃO DE GLÓBULOS VERMELHOS  E DIMINUEM A FADIGA MENTAL.

**BRANCO**

CONTROLAM O COLESTEROL E A SAÚDE DO CORAÇÃO. NELES ENCONTRAMOS VITAMINAS DO COMPLEXO B E OS FLAVONÓIDES, QUE ATUAM NA PROTEÇÃO DAS CÉLULAS, AUXILIAM TAMBÉM NA PRODUÇÃO DE ENERGIA E INIBEM O APARECIMENTO DE COÁGULOS NA CIRCULAÇÃO.

 10ª etapa: Nesta etapa convidar um (a) profissional de Nutrição para explicar para as crianças a Pirâmide Alimentar e a importância de uma alimentação equilibrada.

 11ª etapa: Nesta etapa iniciar o preparo das receitas de reaproveitamento de alimentos: bolinho de arroz com talos, suco da casca de abacaxi e chá da casca da maçã.

 12ª etapa: "Culminância do Projeto". Nesta etapa mostrar a toda comunidade escolar o trabalho realizado ao longo do projeto. Confeccionar painéis com fotos, oferecer receitas de reaproveitamento e fazer a demonstração das atividades realizadas pelas crianças.