**PÚBLICO ALVO:** Alunos do 4º ano

**I. JUSTIFICATIVA**

O tema saúde é uma ação educativa importante no espaço escolar. A promoção de uma alimentação saudável, nutricionalmente equilibrada, sem desperdícios por meio de ações educativas muito pode contribuir para a formação de hábitos e valores que influenciará o estilo de vida.

**II. OBJETIVO GERAL:**

* Contribuir para a formação de hábitos saudáveis na alimentação.

**Objetivos específicos:**

* Valorizar uma alimentação de boa qualidade nutricional.
* Conhecer alguns alimentos de época.
* Identificar os alimentos da pirâmide alimentar.
* Orientar quanto a ingestão adequada de nutrientes para se ter uma boa saúde.
* Incentivar a prática de atividades física.
* Incentivar o uso de água diária.

**III. RECURSOS/ESTRATÉGIAS**

* Montar um caderno com receitas saudáveis.
* Utilizar músicas.
* Vídeos sobre origem dos alimentos.
* Pesquisas.
* Textos informativos.
* Atividades didáticas.
* Desafios alimentares.

**IV. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

* Pesquisa sobre pirâmide alimentar.
* Roda da conversa: quais alimentos preferidos pelos alunos.
* Construir gráficos dos alimentos mais consumidos na família.
* Leitura de rótulos de alimentos e suas composições.
* Visitar o supermercado para identificar alimentos orgânicos e industrializados.
* Identificar as quantidade de gordura e açúcar na elaboração dos alimentos industriais.
* Realizar um pic-nic das frutas.
* Visitar um mercado de frutas.
* Experiências de consumo de alimentos saudáveis
* Degustação de receitas saudáveis

**VI. AVALIAÇÃO**

A avaliação ocorrerá de forma coletiva, com a participação dos alunos. Eles se posicionarão quanto as aprendizagens consolidadas e as modificações que ocorreram no dia a dia.