Sequência didática 6

Disciplina: Ciências Ano: 1º Bimestre: 2º

Título: Alimentação saudável e higiene dos alimentos

Objetivos de aprendizagem

* Reconhecer a importância de uma alimentação saudável.

**Objeto de conhecimento**: Corpo humano.

**Habilidade trabalhada: (EF01CI03)** Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes das refeições, escovar os dentes, limpar olhos, nariz e orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde.

* Compreender como higienizar os alimentos que comemos crus.

**Objeto de conhecimento**: Corpo humano.

**Habilidade trabalhada: (EF01CI03)** Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes das refeições, escovar os dentes, limpar olhos, nariz e orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde.

* Identificar medidas de higiene para prevenir verminoses.

**Objeto de conhecimento**: Corpo humano.

**Habilidade trabalhada: (EF01CI03)** Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes das refeições, escovar os dentes, limpar olhos, nariz e orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde.

Tempo previsto: 150 minutos (3 etapas de aproximadamente 50 minutos cada)

Materiais necessários

* Revistas, tesouras com pontas arredondadas, cola, folhas de papel sulfite ou cartolina, imagens impressas de alimentos diversos, frutas diversas, luvas, toucas e aventais, facas sem ponta, bacia para a salada de frutas, potes individuais para servir a salada de frutas (podem ser copos descartáveis), computador, projetor.

Desenvolvimento da sequência didática

Etapa 1 (Aproximadamente 50 minutos/ 1 aula)

Inicie a aula perguntando aos alunos o que eles costumam comer em cada uma das três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar.

Em seguida, entregue aos alunos revistas, tesouras com pontas arredondadas, cola e folhas de papel sulfite ou cartolina. Peça aos alunos que procurem nas revistas os alimentos que costumam comer nas três principais refeições. Os alimentos devem ser agrupados por refeição (café da manhã, almoço e jantar) e colados na folha de papel sulfite.

Após a colagem, pergunte aos alunos: vocês acham que alimentação de vocês é variada e em quantidades adequadas? O objetivo dessa questão é que os alunos reflitam sobre sua alimentação. Pergunte também quais alimentos das colagens são ricos em gorduras e açúcar e se eles acham que esses alimentos podem ser ingeridos todos os dias. Explique que doces, bolos, tortas podem ser consumidos em pequenas quantidades, sem excessos.

Os alunos devem anotar ou desenhar no caderno a lista de alimentos da lousa como forma de registro.

Atividade

Apresente aos alunos imagens de alimentos e refeições como: um prato com arroz, feijão, carne e salada; sanduíche; pizza; macarrão; salada; sorvete; batata frita; várias porções de frutas; ovos; carnes magras; carnes gordurosas; entre outros (utilize como exemplos também os alimentos da sua região). Essas imagens podem ser impressas. Divida a turma em grupos de 4 alunos, e peça para os quartetos agruparem os alimentos que podem ingerir com maior frequência e os que devem ser evitados.

Etapa 2 (Aproximadamente 50 minutos/ 1 aula)

Essa aula deverá ser desenvolvida na cozinha, no refeitório ou na cantina da escola. A proposta é que os alunos vivenciem a higienização de frutas e o preparo de uma salada de frutas.

Anteriormente à aula, separe frutas para a salada de frutas. Se for possível, peça para que cada aluno traga uma fruta para o dia da aula.

Na cozinha, explique aos alunos que para o preparo de qualquer alimento, principalmente aqueles que comemos crus, é necessário ter muito cuidado com a higiene. Peça aos alunos que observem que os funcionários geralmente usam toucas, luvas e aventais. Explique também que é muito importante lavar bem os alimentos para retirar a sujeira e seres vivos microscópicos, que podem transmitir doenças. Faça a demonstração de como se deve lavar uma fruta. Se possível, distribua luvas, toucas e aventais aos alunos. Explique que todos os utensílios utilizados devem ser bem lavados antes e depois da utilização.

Em seguida, separe os alunos em grupos. Alguns alunos ficarão responsáveis por lavar as frutas, outros ficarão responsáveis por descascar as frutas e outros ainda ficarão responsáveis por fatiá-las (aqui é necessário que os alunos estejam sob supervisão de um adulto e utilizando facas sem ponta). Faça uma demonstração de como as frutas devem ser fatiadas.

Todas as frutas picadas devem ser colocadas em uma bacia para, posteriormente, serem servidas em porções individuais. Convide alguns alunos para servir a salada de frutas nos potes individuais. Esse é o momento para reforçar a colaboração, embora todo o processo de higiene e preparo da salada de frutas tenha sido colaborativo. Enfatize a importância da colaboração em todos os momentos da vida de todos.

Após a salada de frutas ser servida, é hora de saboreá-la!

Etapa 3 (Aproximadamente 50 minutos/ 1 aula)

Nessa aula, vamos trabalhas as verminoses e relacioná-las com a higiene da alimentação e com a necessidade de lavar as mãos após usar o banheiro. Para isso, sugerimos que o professor exiba aos alunos o vídeo “Super-Sabão contra as parasitoses”. Para encontrá-lo, faça uma busca digitando o título do vídeo em um site de busca. Caso a escola não tenha computador e projetor disponíveis, assista ao vídeo antecipadamente e conte a história aos alunos com auxílio de cartazes que podem ser produzidos para isso.

Inicie a aula perguntando aos alunos: Quem já teve alguma verminose? O que sentiu? Como descobriu? Como tratou? Anote a as repostas na lousa para registro. Nessa faixa etária, é muito comum as crianças já terem passado por essa situação.

Em seguida, apresente o vídeo sugerido aos alunos. Após a exibição, pergunte o que eles aprenderam com o vídeo. Esse é o momento de ajudar os alunos a consolidarem o aprendizado. Espera-se que os alunos tenham percebam que, quando tiverem diarreia, eles devem solicitar aos pais que os levem ao médico; que é necessário lavar as mãos depois de usar o banheiro e antes de comer para evitar a contaminação por verminoses; que se deve evitar comer carnes malpassadas, pois também é um meio de contrair verminoses; que se deve lavar frutas, legumes e verduras antes de ingeri-los, mesmo se eles parecerem limpas, pois podem estar contaminadas com parasitas; que os lixos devem ser mantidos fechados para evitar o aparecimentos de moscas; que só se deve beber água filtrada ou fervida. Discuta com os alunos sobre o tema e ouça os que eles têm a dizer. Use também as anotações da lousa feitas no início da aula.

Peça aos alunos que façam uma produção artística sobre o que aprenderam. Pode ser uma encenação, uma música, um desenho. As produções podem ser apresentadas a toda a turma.

Avaliação

A avaliação deverá ser contínua, ocorrendo em todas as etapas do desenvolvimento da atividade. Poderão ser avaliados a participação e o envolvimento dos alunos, o trabalho em grupo, a organização, a criatividade, a identificação dos alimentos saudáveis e não saudáveis, o preparo da salada de frutas, a participação na discussão após a apresentação do vídeo, a produção artística proposta no final da etapa 3.

Durante o desenvolvimento, observe:

* o aluno identificou os alimentos saudáveis e não saudáveis?
* o aluno higienizou e/ou preparou de forma correta os alimentos da salada de frutas?
* o aluno participou da discussão sobre verminoses?

Além das observações, seguem algumas questões relativas às habilidades desenvolvidas nesta sequência didática.

1. Circule os alimentos saudáveis.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SORVETE | BANANA | PIZZA | BATATA FRITA | OVOS |
| FEIJÃO | CHOCOLATE | SANDUICHE | CENOURA | PEIXE |

Espera-se que os alunos circulem as palavras: Banana, ovos, feijão, cenoura e peixe.

2. Marque um **X** nas atitudes abaixo que nos ajudam a prevenir doenças.

( ) Deixar a lixeira aberta.

(X) Lavar as mãos antes das refeições e depois de usar o banheiro.

( ) Beber água sem filtrar ou fervê-la.

(X) Lavar bem frutas, legumes e verduras.

(X) Não comer carnes cruas ou malpassadas.

( ) Andar sem sapatos em solo contaminado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | NÃO |
| Participei da atividade na sala de aula com empenho? |  |  |
| Respeitei a opinião dos meus colegas? |  |  |
| Identifiquei os alimentos saudáveis e não saudáveis? |  |  |
| Compreendi como os alimentos que comemos crus devem ser higienizados? |  |  |
| Compreendi as medidas de higiene para prevenir as verminoses? |  |  |

**Sugestão**

Essa atividade propicia uma articulação com a disciplina de Artes, ao propor uma produção artística como uma música, uma encenação ou um desenho.