



## **BOAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE URUSSANGA**

**Unidade Educacional:** EM Alda Brognoli Marcon

**Autores:** Daniela Matos Tibes da Silva e Maria Helena Contessi Varnier

### **Categorias:**

Educação Infantil.

Ensino Fundamental Anos Iniciais (1º e 2º ano) Ênfase Alfabetização.

Ensino Fundamental Anos Iniciais (3º e 5º ano).

Ensino Fundamental Finais (6º e 9º ano).

### **TÍTULO**

O Poder da Comida: Educação para Alimentação Saudável e Ação Contra o Desperdício.

### **RESUMO**

Este projeto foi desenvolvido com alunos do 5º ano do ensino fundamental e abordou a importância dos nutrientes, alimentação equilibrada, atividades físicas, alimentos naturais e processados, distúrbios alimentares e desperdício e reaproveitamento de alimentos. As atividades incluíram explanação e discussão dos conteúdos, dia do lanche saudável na sala de aula e em casa e campanha contra o desperdício de alimentos com a criação de cartazes com dicas para evitar o desperdício. Participaram alunos, professores e familiares da turma.

### **INTRODUÇÃO/ JUSTIFICATIVA**

O projeto surgiu da necessidade de conscientizar os alunos e suas famílias sobre a importância de uma alimentação saudável e sustentável, destacando como isso afeta sua saúde e o meio ambiente, além de refletir sobre o acesso de alimentos de algumas pessoas que não têm condições financeiras de comprá-los ou não estão disponíveis para toda a população. Esse projeto é importante para promover hábitos saudáveis em um estilo de vida sustentável entre a comunidade escolar.



## OBJETIVOS

**Geral:** Promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável para a qualidade de vida e o bem-estar físico e mental e redução do desperdício de alimentos.

**Específicos:**

- Ensinar sobre os nutrientes e suas funções no organismo.
- Incentivar práticas de alimentação equilibrada e atividades físicas.
- Diferenciar e saber escolher alimentos naturais e processados.
- Refletir sobre hábitos alimentares e a influência na indústria alimentícia.
- Conscientizar sobre distúrbios alimentares.
- Elaborar um cardápio equilibrado com base em conhecimentos adquiridos.
- Promover técnicas de reaproveitamento de alimentos.

## MÉTODO

As atividades didáticas incluíram aulas expositivas, debates, observação, registro e reflexão, durante uma semana, de seus hábitos alimentares em casa, criação de um cardápio (sugestão) de alimentação balanceada. Os alunos também participaram de atividades práticas, como a criação de cartazes com dicas para evitar o desperdício de alimentos e o “dia do lanche saudável” na sala de aula e em casa. Utilizou-se materiais como livros, cadernos, folhas impressas e cartolinas para desenvolver os conteúdos.

## AVALIAÇÃO/ RESULTADOS

A avaliação incluiu registros através de observações feitas pela professora durante a realização das atividades, prova escrita e análise dos cartazes criados pelos alunos. Os resultados mostraram uma compreensão significativa dos temas abordados e um aumento da conscientização sobre os hábitos alimentares saudáveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Alimentação Consciente”: contribuiu para o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre os alunos e suas famílias, destacando a importância de uma alimentação equilibrada e do reaproveitamento de alimentos. A iniciativa foi bem recebida e poderá ser expandida para outras turmas e temas relacionados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- **CRUZ, Geslie Coelho Carvalho da.** *A conquista: ciências: 5º ano: ensino fundamental: anos iniciais.* 1.ed. São Paulo: Editora FTD, 2021.
- **MAIDAME, Gabriela Finco; HIRANAKA Roberta Aparecida Bueno; HORTENCIO Thiago Macedo de Abreu.** *Projetos integradores: 5º ano: ensino fundamental: anos iniciais.* 1.ed. São Paulo: Editora FTD, 2021.
- **MENDONÇA, Vivian Lavander.** *Da escola para o mundo: ciências: 5º ano.* 1.ed. São Paulo: Editora Scipione, 2021.
- **TUA SAÚDE.** *Pirâmide alimentar: o que é, para que serve (versão brasileira).* Disponível em: <https://www.tuasaude.com/piramide-alimentar/> Acesso em: 15 ago. 2024.
- **TODA MATÉRIA.** *Transtornos alimentares.* Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/principais-transtornos-alimentares/> Acesso em: 19 set. 2024

## ANEXOS

### DIA DO LANCHE SAUDÁVEL NA SALA DE AULA





**ESTADO DE SANTA CATARINA  
MUNICÍPIO DE URUSSANGA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**





CARTAZES PARA CONSCIENTIZAR AS PESSOAS A NÃO DESPERDIÇAR ALIMENTOS

Devemos nos conscientizar sobre o desperdício de alimentos, muitas vezes desperdiçamos alimentos, por exemplo quando jogamos um resto de comida de um prato, juntando em alguns dias podem do pratos de comida.

Então devemos botar no prato apenas a quantidade que comemos, para não desperdiçar comida.

Também devemos evitar comprar alimentos perto do prazo de validade, por que as vezes não os consumimos no prazo, e temos que jogar fora.



Também devemos lembrar que temos que conservar os alimentos de maneira adequada, para não estragar, alguns tem que ser colocados na geladeira.

Devemos aproveitar diferentes partes do alimento, como cascas de frutas e de verduras podem ser feitos bolos, tortas e adubos naturais para plantas.

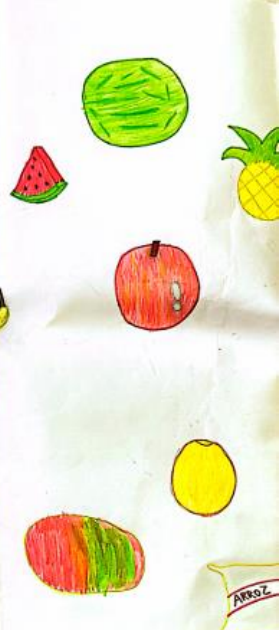
Esse cartaz é para conscientizar as pessoas a não desperdiçar comida.

**CONSCIENTIZAR-SE**  
É IMPORTANTE SER EDUCADO E TER BOA HABILIDADE DE ALIMENTOS E DO IMPRÉCIO QUE ESTE TEM, COMO APLICAR UMA ECONOMIA GERAL.

**REDUZIR O CONSUMO**  
UMA DAS MANEIRAS DE EVITAR O DESPERDÍCIO É REDUZIR O CONSUMO DE ALIMENTOS, REFINANDO NO CASILHO DO SUPER-MERCADO E DA CUSTUMIA DAS LOJAS E QUE NÃO É NECESSÁRIO.

**APROVEITAR OS ALIMENTOS**  
É POSSÍVEL APROVEITAR AO MÁXIMO OS ALIMENTOS UTILIZANDO TODAS AS PARTES E PRODUTOS DELES, COMO CASCAS, SEMEAS, ARDOR, FEIJÃO, ENTRE OUTROS.

**PLANEAR AS COMPRAS**  
ANTES DE SAIR AS COMPRAS, É IMPORTANTE VERIFICAR O QUE JÁ ESTÁ EM CASA E FAZER UMA LISTA DE COMPRAS.



**BUSCAR PRODUTOS LOCAIS**  
OPTAR POR ALIMENTOS PRODUZIDOS LOCALMENTE REDUZ A EMISSÃO DE POLUENTES E O TEMPO ENTRE A COLHEITA E O CONSUMO.

**CONSERVAÇÃO**  
É IMPORTANTE CONSERVAR OS ALIMENTOS EM LUGAIS LIMPOS E TEMPERATURAS ADEQUADAS, E CONSERVAR AS DATAS DE VALIDADE.

**COMPOSTAR OS RESÍDUOS ORGÂNICOS**  
AO INVÉS DE JIAR LIXO, OS RESÍDUOS ORGÂNICOS PODEM SER COMPOSTADOS E UTILIZADOS COMO ADUBO PARA HORTAS.




DISPERDÍCIO DE COMIDA

1. ARRUMAR OS ÁRMARIOS E A GELADEIRA.
2. OLHAR A DATA DE VALIDADE E O CHEIRO.
3. COLOCAR NO PRATO O QUE VAI COMER.
4. GUARDAR O QUE SOBRAR PARA CONSUMIR DEPOIS.
5. USAR RESTO DE COMIDA PARA FAZER RECEITAS
6. USAR MENOS INGREDIENTES
7. NÃO FAZER MAIS COMIDA DO QUE É NECESSÁRIO
8. BOTAR NO PRATO O QUE VAI COMER.
9. NÃO BOTAR COMIDA FORA PELO CHEIRO, APARÊNCIA.
10. PARA EVITAR TUDO ISSO EVITE JOGAR COMIDA FORA MESMO ESTANDO COM A APARÊNCIA RUIM.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

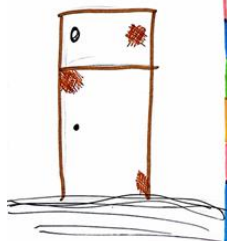



TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É GARANTIR QUE NOSSO CORPO RECEBA TODOS OS NUTRIENTES

- REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS, SAL E AÇÚCAR
- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É AQUELA QUE FORNECE TODOS OS NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA O FUNCIONAMENTO DO NOSSO CORPO COMO:

- CARBOIDRATOS
- LÍPIDIOS
- PROTEÍNAS
- SAIS MINERAIS
- VITAMINAS

ARMAZENE E CONSERVE SEUS ALIMENTOS EM GELADEIRAS OU CONGELADOR.



APROVEITE AO MÁXIMO TODOS OS ALIMENTOS. EX: CASCAS DE FRUTAS, VERDURAS, PARA FAZER VARIAS RECEITAS DIFERENTES E BOAS.



SEMPRE AO FAZER SUA REFEIÇÃO SO COLOCAR NO PRATO O QUE IRA COMER.



QUANDO FOR COMPRAR ALGUM ALIMENTO OLHAR A VALIDADE PARA NÃO COMPRAR VENCIDO OU PROXIMO DO PRAZO.





**ESTADO DE SANTA CATARINA  
MUNICÍPIO DE URUSSANGA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

EM CERTAS CASAS DO MUNDO  
HÁ DESPERDÍCIO DE ALIMENTO  
E PODEMOS EVITAR DE VÁRIAS  
MANEIRAS COMO:

1. COLOCAR NO PRATO APENAS  
QUANTIDADE DE ALIMENTO QUE  
SERÁ CONSUMIDA.



2. EVITAR COMPRAR ALIMENTOS E  
CHÁS QUE A VALIDADE ESTÁ PRÓXIMA

3. ARMARZENAR OS ALIMENTOS  
EM GELADERAS, FREEZER ETC,  
PARA QUE NÃO APDORÇAM.



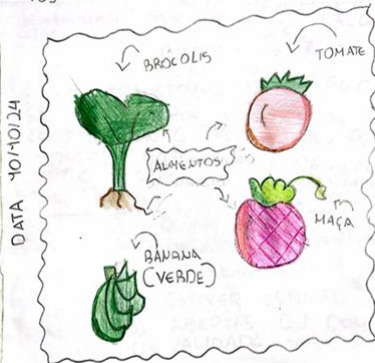
4. APROVEITAR DIFERENTES PARTES  
DOS ALIMENTOS COMO CASCA  
DE FRUTAS E DE VERDURAS  
PARA FAZER POLOS, TORTAS.

5. FAÇA LISTAS DE  
COMPRAS PARA NÃO COMPRAR  
COISAS QUE NÃO SERÃO  
CONSUMIDAS.



6. NÃO DESPERDIÇAR  
ALIMENTOS SÓ POR CANSAR  
OU POR INÊRCIA.

**TRABALHO DE CIÊNCIAS SOBRE ALIMENTOS**



**A ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL É:**

UMA DIETA SAUDÁVEL É UMA DIETA  
QUE AJUDA A MANTER A SAÚDE.

**UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE CONTRIBUI COM O MEIO AMBIENTE**



NÃO DESCARTE OS VEGETAIS FORA DO PI-  
DÃO, ELAS TAMBÉM SÃO SABOROSAS E NUTRITIVAS.



SE HOUVER ALGUNS DEFIÊNCIAS, INCLUI  
O MESMO ITEM EM DIFERENTES PORTI-



ORGANIZE O ESTOQUE PARA CONSERVAR  
MEIO DE TEMPS POR TEMPS MAIS ANTIQ-  
UOS DO VENCIMENTO.

TENHA ATENÇÃO AO APROVEITAMENTO  
CORRETO DE CADA ALIMENTO PARA  
EVITAR PERDAS.



REAPROVEITAMENTO DAS CASCA DE  
ALIMENTOS PARA FAZER POLOS,  
BOLINHOS, DOSES, CHÁS, ETC.

**COMO EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

1. IR AO SUPERMERCADO COM LISTA DE COMPRAS;
2. GUARDAR AS SOBRAS DE COMIDA, O QUE SOBRA DO CHURRASCÃO DE DOMINGO, PODE VIRAR SOPA OU CARRETEM;
3. ORGANIZAR A GELADEIRA O ARMÁRIO PARA VER O QUE ESTÁ NA VALIDADE, PARA NÃO DEIXAR M VENCER;
4. CONTROLAR A QUANTIDADE DE COMIDA QUE SERÁ FEITA;
5. UTILIZAR OS RESTOS ORGÂNICOS COMO CASCA DE OVO E TALOS ETC, PARA FAZER COMPOSTAGEM PARA FAZER HORTAS;
6. APROVEITAR AS PROMOÇÕES DE ALIMENTO, SE HOUVER NECESSIDADE DE COMPRAR;
7. ESCOLHER BONS FORNECEDORES, TIPO FEIRA, PORQUÊ AS VERDURAS E FRUTAS SÃO MAIS FRESCAS E BARATAS;





**ESTADO DE SANTA CATARINA  
MUNICÍPIO DE URUSSANGA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

**APLICANDO OS CONHECIMENTOS EM CASA...**

