**Ana Lucia Severino RF: 825.982.8**

**PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**INTRODUÇÃO**

Os princípios e diretrizes que embasam o Currículo da Cidade – Educação Infantil devem dialogar com os momentos de alimentação nas UEs, como garantia de direitos, do protagonismo infantil, da escuta de bebês e crianças, do acesso aos bens culturais, do respeito à diversidade étnico-cultural, étnico-racial, de gênero e da inclusão de bebês e crianças com deficiência.

A alimentação tem a finalidade de promover a saúde e bem-estar de bebês e crianças numa relação que vai além do cuidado com a saúde física, integrando aspectos afetivos, sociais e cognitivos. É preciso considerar a integralidade do sujeito e atuar de forma reflexiva e intencional, respeitando e acolhendo os desejos e necessidades infantis. Assim, a organização dos ambientes, a seleção e oferta de mobiliários apropriados à altura das crianças, os utensílios e materiais adequados oferecidos, a organização dos tempos e as interações possíveis, são exemplos da materialização do Currículo da Cidade – Educação Infantil nos momentos de alimentação.

Os Indicadores de Qualidade da Educação Infantil Paulistana (SÃO PAULO, 2016) reafirmam a importância de um lugar aconchegante, acolhedor e que atende às necessidades e possibilite a interação e as aprendizagens dos bebês e das crianças. Nesse sentido, a apresentação do alimento oferecido, o direito de escolher o que quer comer, o envolvimento e a participação dos bebês e das crianças na organização desse momento, são fundamentais para a construção da autonomia.

**JUSTIFICATIVA**

Baseando-se na orientação normativa de educação alimentar e nutricional para educação infantil de 2020, e na observação de nossos bebês e crianças do CEMEI Márcia Kumbrevícius de Moura, sentimos a necessidade da elaboração de um projeto envolvendo o tema de alimentação saudável.

Na primeira infância, o repertório alimentar do bebê e da criança é ampliado desde a fase de introdução de alimentos até as novas experiências que contribuem de forma importante, para constituição de hábitos alimentares e marca a história, cultura e identidade do sujeito. Os hábitos alimentares permanecem em construção durante toda a vida, sendo as atitudes e o comportamento alimentar infantil, influenciados por diversos fatores, como os aspectos culturais, sociais, mídia, convívio familiar, com educadores e com outros bebês e crianças. A atenção dos educadores deve estar voltada inteiramente para as crianças, mediando às interações, incentivando a comer os alimentos, apoiando com intervenções, tais como: valorizar a experimentação, explorar a cor, o cheiro e a textura, o cuidado com sua entonação de voz e agir de forma que incentive a criança a comer determinado alimento.

O diálogo verbal e corporal do educador é muito importante em todos os momentos. Enfatizar o valor nutricional e o benefício à saúde não fará a criança comer. No incentivo ao consumo dos alimentos, é preciso valorizar os aspectos sensoriais e do prazer de comer, como dizer: “Está uma delícia!”, “Que gostoso!”, “Precisam experimentar, nem que seja só um pouquinho!”, “Olhem que linda esta salada!”, “Que cheirinho bom!”, “Eu adoro comer este alimento desde que eu era do seu tamanho!”.

Uma alimentação adequada e saudável deve ser feita com “comida de verdade” e começa com o aleitamento materno. Ela deve ter como base alimentos in natura ou minimamente processados (como arroz, feijão, frutas, legumes e verduras, mandioca, milho, carnes e ovos, entre outros). Os alimentos processados industrialmente (como enlatados, queijos e conservas) devem ser limitados e, se forem consumidos, utilizados em pequenas quantidades. Já os alimentos ultraprocessados (como biscoitos e bolachas, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas) não devem fazer parte da alimentação da criança.

É preciso desenvolver hábitos alimentares sadios nos bebês e crianças (e consequentemente em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde.

**OBJETIVOS**

* Alertar quanto aos perigos de uma má alimentação;
* Conscientizar quanto aos benefícios de uma alimentação saudável;
* Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
* Ensinar a importância de higienizar as mãos e os alimentos;
* Incentivar e promover experiências que estimulem a coordenação motora e a percepção visual, tátil, olfativa e gustativa;
* Aumentar o vocabulário, ampliando e desenvolvendo a linguagem oral e corporal.
* A importância da partilha no momento das refeições.

**DESENVOLVIMENTO**

* [Criação de uma horta escolar](https://escolaeducacao.com.br/projeto-horta-na-escola/);
* Oficina culinária com legumes, verduras, frutas: Fazer saladas de frutas, salada com verduras e legumes, sucos e sorvetes naturais;
* Apresentação de frutas, legumes e verduras in natura;
* Fazer o dia da feira livre na unidade;
* Cantar músicas, assistir filmes e ler livros sobre o tema;
* Trabalhar com contagem, identificação e diferenciação de texturas e cores através dos alimentos;
* Fazer cartazes separando os alimentos saudáveis e não saudáveis;
* Decoração do refeitório com quadros ou cartazes ilustrativos com o cardápio do dia/semana;
* Piqueniques
* Trabalhar com embalagens de alimentos.

**RECURSOS**

Frutas, legumes, verduras, sementes, terra adubada, regador, pneus, garrafas pets, rastelinho, pá, barbantes, tecidos, TNT, cartolina, canetinha, tintas, fitas adesivas (grossa, fina, crepe, dupla face e coloridas), palitos de sorvete.

**AVALIAÇÃO**

A avaliação ocorrerá de forma contínua, por meio de registro de fotos, vídeos, relatórios de observações e escuta ativa dos bebês e crianças.

: