

PLANO DE ESTUDOS ESPECIAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL
(Infantil 3)

Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19

Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Período: 23 a 27 de março

Professor(a): Fernanda Klên e Silvia Helena

Projeto: “**Alimentação: faça escolhas saudáveis**”

- Valorizar atitudes relacionadas à saúde e ao bem-estar individual e coletivo.
- Identificar as preferências alimentar dos alunos.
- Valorizar o momento reservado à alimentação.
- Identificar cores, textura e os diferentes sabores de alguns alimentos.

Atividades para o dia 23/ 03 / 2020

1. Comece a semana assistindo, através do link abaixo, uma pequena história: "Ana e as Frutas", do álbum "Turminha da Natureza - Volume 1". Viaje com a Ana em um mundo de cores e sabores! → <https://www.youtube.com/watch?v=G0sv4cZ1CIA>
2. Sugestão: Ao final da história, converse sobre as frutas preferidas de seu(sua) filho(a). Observe as preferências dele(a).
3. Em seguida, faça um pequeno registro das frutas citadas em folha branca, utilizando os materiais disponíveis em casa.

Atividades para o dia 24 / 03 / 2020

1. Comece o dia assistindo esse episódio de “O Diário de Mika - Hora da Refeição”, disponível no site: <https://www.youtube.com/watch?v=Y01xYSP-IDY>
2. Mostre para a sua criança a imagem da pirâmide alimentar no **Anexo 1**, no final do arquivo
3. Em seguida, faça uma reflexão juntos sobre a importância de ter uma alimentação saudável.

Atividades para o dia 25 / 03 / 2020

1. Um convite: Vamos aquecer o nosso corpo? Chame todo mundo para a sala! (...quem estiver em casa e puder dançar...) Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=iYj5v0ncmao>
2. Sugestão de atividade: “ Semáforo dos alimentos”.
3. Pinte 3 folhas com giz de cera ou guache. Uma vermelha, uma amarela e outra verde.
4. Desenhe três rostos conforme **Anexo 2**.
5. Recorte de encartes, revistas, dentre outros meios imagens impressas de alimentos saudáveis e não-saudáveis ou as desenhe você mesmo.
6. Cole ou desenhe os alimentos em volta do rosto desenhado.
7. Explique para a criança como a alimentação saudável é essencial em todas as fases de nossa vida, mas que para as crianças, ela é que garante o crescimento adequado dos ossos, da pele, dos músculos e dos órgãos.

Atividades para o dia 26 / 03 / 2020

1. Que tal aprender junto com seu filho (a) uma música já conhecida por ele (a)? Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZL9pTIY1RPg>

- Sugestão de atividade: É necessário que um adulto desenhe em uma folha branca (de qualquer tamanho) dois corpos. (Anexo 3)
- Recorte de encartes imagens de alimentos saudáveis e não-saudáveis. Observação: Que caibam dentro do corpo desenhado por você.
- Cole os alimentos saudáveis dentro de um corpo e os não-saudáveis no outro corpo. Veja no Anexo 3 o exemplo e faça as anotações necessárias.

Atividades para o dia 27/03/2020

- É hora da história: "A cesta da Dona Maricota" (em arquivo digital).
- Vamos trabalhar a coordenação motora fina (músculos das mãos e dedos) através de uma brincadeira:

Materiais necessários: pregador e folhas coloridas.

Passo a passo no vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=qLFE73VOA7Q>

Anexo 01

© MSP - BRASIL / 2015

MAURICIO



NÚMERO DE PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS, DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA, POR GRUPO:

PÍRAMIDE ALIMENTAR		IDADE 6 A 11 MESES	IDADE 1 A 3 ANOS	IDADE PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR	ADOLESCENTES E ADULTOS
1	CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES	3	5	5	5 A 9
2	VERDURAS E LEGUMES	3	3	3	4 A 5
	FRUTAS	3	4	3	4 A 5
	LEITES, QUEIJOS E IOGURTES	LEITE MATERNO*	LEITE MATERNO*	3	3
3	CARNES E OVOS	2	2	2	1 A 2
	FEIJÕES	1	1	1	1
4	ÓLEOS E GORDURAS	2	2	1	1 A 2
	AÇÚCAR E DOCES	0	1	1	1 A 2

* NA IMPOSSIBILIDADE DO LEITE MATERNO, OFERECER UMA FÓRMULA INFANTIL ADEQUADA PARA A IDADE PARA SABER A QUANTIDADE DE ALIMENTO QUE EQUIVALE A UMA PORÇÃO, É SÓ ACESSAR: TURMADAMONICA.COM.BR/QUANTIDADES



