

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Habilidade: (EI01ET01)
ODS 3
ODS 2





Objetivos de aprendizagem

- Estimular o contato com alimentos saudáveis por meio de atividades sensoriais.
- Reconhecer cores, formas e nomes de frutas e legumes.
- Desenvolver a linguagem oral e a coordenação motora fina.
- Promover hábitos saudáveis desde os primeiros anos.

Materiais necessários

- Cesta com frutas frescas;
- Imagens coloridas de alimentos saudáveis (que estarão na cesta apresentada);
- Música infantil sobre alimentação.
- Pano ou toalha para piquenique.
- Pratinhos e utensílios seguros para crianças pequenas.



Etapas da atividade



1. Roda de conversa

Sentadas em roda, as crianças observarão imagens de diferentes frutas. Convidá-las a nomear cada uma e a comentar suas características — cor, tamanho e formato. Depois, mostrar uma cesta com frutas de verdade e desafiar o grupo a identificar, dentro dela, as mesmas frutas vistas nas imagens.

✓ Deixar as crianças tocarem, cheirarem e nomearem (ou tentarem nomear) os alimentos.

✓ Falar sobre as cores e os sabores.

✓Nomear os alimentos com entonação e gestos.

2. Música e movimento

✓ Cantar uma música sobre alimentação/ frutas - Sugestão:



https://youtu.be/kfinwr3A9fg?si=vfwvTuNHSL-yefxf

✓ Incentivar movimentos livres, como “comer a maçã”, “chupar o limão”, “descascar a banana”.

3. Mini piquenique saudável

Montar um momento de lanche coletivo em um tapete ou toalha.

✓ Oferecer frutas picadas (sempre com cuidado às restrições e segurança alimentar).

✓ Incentivar a autonomia: pegar com as mãos, mastigar devagar, experimentar novos sabores.



Avaliação

A observação contínua durante a atividade, considerando:

- Participação das crianças nas propostas sensoriais e musicais;
- Interesse e curiosidade pelos alimentos;
- Tentativas de nomear ou expressar reações (verbal ou corporalmente);
- Socialização durante o piquenique.

Banco de imagens da Plataforma Canva

