

OS GRÃOS E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COTIDIANO

Rosineide Santos da Silva¹

Cecília Felipini

Danielle Alessandra Evangelista Pereira

Franciane Martins Da Costa

Tatiane De Miranda Ieks

Juliana Guimarães Barros

Adelia Maria Reggio Machado

Arla Iolanda Torete

Roberta Rocha Borges

UNICAMP

Resumo

Esta proposta é um relato de experiência do projeto “Alimentação Saudável” que foi realizado na Creche Área de Saúde (CAS), integrante da Divisão de Educação Infantil Complementar (DEdIC/DGRH/UNICAMP), com crianças do Módulo Verde Tarde, na faixa etária dos dois a quatro anos, no primeiro semestre de 2012. Para a realização da proposta, foram planejadas atividades que contemplassem o debate da temática alimentação e grãos no cotidiano, tais como a leitura de livros, a visualização do crescimento dos grãos de feijões no copo descartável, participação no plantio de sementes de feijão, alface, tomate cereja e da bucha no canteiro da horta. Realizamos a degustação de algumas frutas, observamos suas características e texturas, falamos sobre os benefícios para a saúde, fizemos sucos, bolos e patês com o intuito de mostrar para as crianças como podemos consumir os grãos, procuramos imagens em revistas e conversamos com o grupo sobre as plantações de sementes e a sua relação com o homem do campo. O plantio dos feijões ajudou a mostrar para as crianças como as sementes se desenvolvem, o que precisam para tal fim. Nas conversas na sala e com a ajuda das imagens conversamos sobre “onde podemos encontrar os alimentos” e ampliar as suas informações, acrescentando que muitos alimentos são plantados, como é o caso das frutas e dos grãos, que crescem e são vendidos ou podem ser cultivados na nossa casa para consumo próprio.

Palavras-chaves

Alimentação. Exploração de sabores. Grãos no cotidiano

¹ E-mail: rosineidesilva@gmail.com

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP – 6 a 7 de novembro de 2012.
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.