

PLANO DE ENSINO

Curso	Alimentação saudável na terceira infância – Grupo 35		
Unidade Curricular	Mídias Aplicadas na Educação e Ambientes Virtuais de Ensino e Aprendizagem (AVEA) - 2024/2		
Docentes	Gabrielle Aparecida Silva , Gessica Cristina Ferraz Gonçalves , Hitalo de Jesus Bezerra da Silva, Jéssica Souza Paredes		
Carga Horária	12H	Publico Alvo	Crianças de 6 a 11 anos e seus familiares

1. OBJETIVOS

- Compreensão e Identificação de Alimentos Saudáveis;
- Desenvolvimento do Conhecimento sobre a Pirâmide Alimentar;
- Promoção de Hábitos Saudáveis na Cozinha e na Família;
- Conscientização sobre Segurança Alimentar e Hábitos na Cozinha.

2. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. **Alimentos Saudáveis e Não Saudáveis** (Identificar de alimentos saudáveis, discussão sobre os benefícios dos alimentos saudáveis, planejamento de refeições saudáveis ;
2. **Pirâmide Alimentar** (Estrutura e componentes da Pirâmide Alimentar e classificação de alimentos nos grupos da pirâmide);
3. **Receitas Saudáveis** (Envolvimento das crianças e famílias no preparo de refeições saudáveis);
4. **Segurança Alimentar e na Cozinha** (Identificar de regras de segurança, ,debate sobre a importância da segurança, discussão sobre a implementação de hábitos seguros na rotina familiar);
5. **Reflexão sobre Hábitos Alimentares;**
6. **Interação e Participação em Atividades Online.**

3. ROTEIRO DE ESTUDOS

- **Inicie o curso lendo o breve texto sobre os alimentos saudáveis**
Fórum de avisos: fique atento aos avisos da disciplina;
Responda nosso quis de alimentação saudável
- **Tópico 1 – Identificação de alimentos saudáveis**
Leia o texto do tópico;
Abra a lista de alimentos saudáveis, suas categorias e benefícios;
Assista o vídeo [Alimentação saudável para crianças - Aprenda o que são os carboidratos, as gorduras, as proteínas...](#)
Abra a lista de Grupos alimentares diversificados;
Abra a sugestão de cardápio saudáveis;
Compartilhe seus pensamentos com a gente no fórum de **Percepções;**
Atividade obrigatória: Crie seu próprio modelo de cardápio (**Abertura 21/11**)

- **Tópico 2 – Pirâmide alimentar**
Leia o texto do tópico;
Atividade obrigatória: Que tal criar sua própria pirâmide? (**Abertura 20/11**)
Compartilhe suas dúvidas com a gente no fórum de **Dúvidas**;
Abra o quis: Que tal um quis divertido? Clica no link;
Atividade complementar: Crie seu diário alimentar e compartilhe sua aventuras culinárias! (**Abertura 20/11**);
- **Tópico 3 – Cozinhe em Família – Receita saudável**
Assista o vídeo motivador – Mais receitas de Smoothies
Atividade obrigatória: É hora de por a mão na massa, chame sua família e façam juntos a deliciosa receita de “**Smoothie Colorido de frutas**”
Atividade complementar: Palavras cruzadas: Aventuras na cozinha em família!;
- **Tópico 4 – Segurança e hábitos alimentares**
Leia o texto do tópico: *Cozinha não é lugar de criança?*
Leia o texto: *Criança na cozinha*
Leia o PDF: *Cozinhado com segurança: Guia de segurança na cozinha*;
Assista o vídeo: [Dicas para quarentena: criança na cozinha. Educação infantil, alimentação saudável, higiene.](#)
Materiais complementares:
Leia o texto: **Segurança na Cozinha para Crianças: Como Criar uma Experiência Segura e Divertida**
Leia o texto: **A cartilha para crianças que ensina Segurança de Alimentos**
Leia o texto: **Não sabe o que fazer com as crianças em casa?**
Atividade obrigatória: leia o Guia de Segurança na Cozinha e assistir ao vídeo complementar, em seguida faça a sua lista de regras de segurança na cozinha (**Abertura 23/11**);
Atividade obrigatória 2: Após realizar a primeira tarefa, agora vamos fazer um vídeo explicando as regras que você criou (**Abertura 23/11**);
Atividade complementar: Questionário: Regras de segurança na cozinha;
Compartilhe com a gente no Fórum: **A importância da segurança na cozinha e como implementá-la em casa**;
Compartilhe suas dúvidas com a gente no fórum de **Dúvidas**;

4. AVALIAÇÃO

A avaliação do curso será realizada de forma contínua e dinâmica, considerando a participação dos alunos nas atividades propostas e o engajamento nas plataformas online. A primeira forma de avaliação será o feedback dos participantes, coletado ao final de cada atividade, permitindo verificar o entendimento dos conceitos sobre alimentação saudável.

Além disso, será avaliada a criação das pirâmides alimentares e a participação nas discussões em grupo, incentivando a reflexão sobre escolhas alimentares. Vocês também terão a oportunidade de compartilhar suas experiências na cozinha, como no preparo da receita saudável, e de registrar suas reflexões no diário alimentar.

Ao final do curso, será feita uma reflexão coletiva sobre os aprendizados e como aplicar os novos hábitos alimentares no cotidiano familiar.