



# Alimentação Saudável na Educação Infantil - BNCC

**Descubra como elaborar um plano de aula para ensinar alimentação saudável na educação infantil, seguindo os princípios da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).**

O tema Alimentação Saudável é fundamental para um desenvolvimento saudável das crianças na Educação Infantil. Dessa forma, na BNCC, é necessário que os professores trabalhem de forma interdisciplinar com este conteúdo para que eles aprendam de maneira lúdica e criativa sobre os hábitos alimentares saudáveis. Por isso, apresentamos o Plano de Aula: Alimentação Saudável na Educação Infantil, que visa guiar os professores, pautado nos conteúdos da Base Nacional Comum Curricular.

Neste plano de aula, de maneira geral, os professores terão a oportunidade de trabalhar a consciência alimentar e a educação nutricional de seus alunos, de forma interdisciplinar e através de atividades lúdicas. É necessário que os alunos saibam que alimentos saudáveis ajudam a manter a saúde, e que a alimentação inadequada pode trazer problemas para a saúde, além de transmitir valores importantes como solidariedade, responsabilidade, igualdade, diversidade e equidade.

O plano de aula será dividido em três etapas. Na primeira etapa, o professor fará uma breve discussão sobre o tema Alimentação Saudável, abordando tópicos como a importância de alimentos saudáveis, a variedade de alimentos e os componentes nutricionais presentes em cada alimento. Na segunda etapa, os alunos serão divididos em pequenos grupos para realizarem atividades práticas, como elaboração de cartazes, modelagem de alimentos saudáveis e montagem de um menu saudável. Na terceira etapa, será realizada uma dinâmica de discussão com a classe para reforçar os conteúdos abordados.

Vale destacar que este plano de aula não abordará assuntos relacionados à alergia alimentar e restrições nutricionais. Além disso, o professor deve aproveitar o momento para reforçar a importância de se ter um cardápio saudável e variado na cantina da escola.



Portanto, este planejamento vai ajudar os professores a trabalhar de forma interdisciplinar para que as crianças compreendam os conceitos fundamentais sobre alimentação saudável. Esperamos que o Plano de Aula: Alimentação Saudável na Educação Infantil seja útil para o seu trabalho pedagógico.

## **Duração**

Esta aula terá duração de 2 horas, o que será suficiente para abordar todos os conteúdos propostos.

Serão trabalhados os tópicos de forma sequenciada, iniciando pela apresentação da unidade temática, seguido pelos objetos de conhecimento e habilidades que o aluno deve desenvolver.

Para finalizar, serão usados métodos e recursos didáticos, bem como um método de avaliação.

## **Área do Conhecimento**

Esta aula tem como área do conhecimento a Educação Infantil.

Serão abordados temas relacionados à alimentação saudável, como a importância de se alimentar bem, os grupos alimentares e as boas práticas de higiene.

O objetivo desta aula é ensinar às crianças a importância de se ter uma alimentação saudável, para que elas possam levar esses conhecimentos para a vida adulta.

## **Unidade Temática**

A unidade temática desta aula será alimentação saudável.

Serão abordados assuntos como os grupos alimentares, as boas práticas de higiene, a importância de se seguir uma alimentação saudável e as consequências de uma alimentação inadequada.

Serão trabalhados temas relacionados à nutrição, como a importância de se ingerir alimentos variados e balanceados.

## **Objetos de Conhecimento**



Ao longo da aula, serão abordados os seguintes objetos de conhecimento:

- Grupos alimentares
- Boas práticas de higiene
- Importância de se seguir uma alimentação saudável
- Consequências de uma alimentação inadequada
- Importância de se ingerir alimentos variados e balanceados

## **Habilidades que o aluno deve desenvolver**

Durante a aula, os alunos terão a oportunidade de desenvolver as seguintes habilidades:

- Compreender os grupos alimentares e suas funções.
- Compreender as boas práticas de higiene.
- Compreender a importância de se ter uma alimentação saudável.
- Compreender as consequências de uma alimentação inadequada.
- Compreender a importância de se ingerir alimentos variados e balanceados.

## **Métodos e recursos didáticos**

Para a realização desta aula, serão usados os seguintes métodos e recursos didáticos:

- Apresentação de slides explicativos sobre os grupos alimentares.
- Discussão dos temas abordados para que os alunos possam compreender melhor os assuntos.
- Jogos e atividades lúdicas que estimulem os alunos a refletirem sobre os temas apresentados.
- Vídeos educativos para exemplificar os temas abordados.

## **Método de Avaliação**

Para avaliar os alunos, serão realizadas as seguintes atividades:

- Questionários sobre os temas abordados.
- Atividades escritas sobre os temas abordados.
- Atividades práticas sobre os temas abordados.

Ao final da aula, os alunos serão avaliados com base nas atividades realizadas durante a aula e nas discussões que tiveram entre si.