

## Projeto Anual/2018

### Conhecendo nossa Alimentação



**DURAÇÃO:** Fevereiro a Novembro/2018

**PÚBLICO ALVO** – Alunos das Turmas do Berçário ao Jardim II e todos os colaboradores da Escola

#### **OBJETIVOS:**

Compreender a importância da nossa alimentação:

- conhecer e entender a nossa alimentação;
- porque cada um tem o seu hábito alimentar;
- respeitar e entender as restrições alimentares;
- experimentar novos sabores e novos alimentos;
- como preparar uma lancheira ou marmita;

A alimentação infantil deve ser vista com atenção, bem como a obesidade infantil.

#### **JUSTIFICATIVA DO PROJETO:**

Considerando que tivemos um aumento na diversidade alimentar de nossos alunos: alérgicos; vegetarianos; veganos, intolerantes e cultural. Resolvemos trabalhar em conjunto para que todas as turmas possam entender, compreender e respeitar a alimentação dos colegas, assim os pais e responsáveis também terão um conhecimento mais amplo sobre os tipos de alimentação.

As restrições, os hábitos alimentares devem ser vistos e apresentados de modo natural, saboroso e gostoso e não como ruins ou de exclusão do colega.

Conhecer e respeitar os alimentos, traz inúmeras possibilidades de trazer para si a melhor alimentação. Sem contar que hoje a maioria das nossas crianças gostam de comidas industrializadas e fast foods, devido a sua facilidade.



## **DESENVOLVIMENTO**

1º. Momento: Integrar toda a equipe de colaboradores da escola no desenvolvimento do projeto, trabalhar alimentação e apresentar toda nossa diversidade alimentar;

2º. Momento: Conhecer o tipo de alimentação de cada aluno;

3º. Momento: Apresentar as restrições alimentares que temos na escola;

4º. Momento: trabalhar mensalmente uma rotina alimentar;

5º. Momento: Conversas sobre alimentação e respeitar o gosto do outro;

6º. Momento: Como preparar gostosas marmitas ou lancheiras para final de semana ou outros passeios.

As turmas terão oportunidade de conhecer, entender e respeitar o tipo de alimentação de amigos e familiares.

Enviaremos apresentação de cada momento via agenda ou e-mail. Lembramos que a participação de familiares nas informações será de extrema importância para nosso projeto.

Todo o processo será acompanhado pela nossa nutricionista.

Equipe Aquarela Encantada