



# Proposição de atividades

Crescendo  
com saúde

**Sesc** Fecomércio  
Senac

Neste material, você encontrará propostas de atividades e brincadeiras lúdicas, complementares ao tema, que podem ser planejadas e incorporadas à sala de aula para enriquecer o aprendizado das crianças.

## 1. Meu corpo, minha casa

A proposta para esta atividade é oportunizar o reconhecimento e a investigação do próprio corpo. Ao longo da vida, a elaboração da imagem corporal pode estar em constante construção. Uma imagem corporal negativa em idades precoces pode impactar o bem-estar psicológico nas próximas fases do desenvolvimento e influenciar a relação da pessoa com a comida, resultando em transtornos alimentares. Identificar e respeitar a pluralidade de corpos de cada um, buscando o autocuidado e ressaltando as potencialidades de cada indivíduo, são pontos importantes para promover e construir uma boa relação com o corpo.



### • Reconhecendo o corpo

Esse tema de atividade tem o objetivo de reconhecer as características corporais e trabalhar a autoimagem e as diversidades do grupo. Para isso, podem ser utilizadas atividades de desenhos com os contornos corporais (papel pardo/giz de cera/material de pintura).



## • O balanço do bicho-preguiça

Neste tema, o objetivo é identificar as partes e os limites corporais, reconhecer o ambiente e explorar os movimentos em situações do dia a dia. Para tanto, com a apresentação do bicho-preguiça, são propostas movimentações pelo espaço simulando situações do cotidiano, orientadas pelo educador, de acordo com os movimentos do bicho-preguiça.

## • Os sons do nosso corpo

Os objetivos nesta proposta são explorar os sons que o corpo produz (respiração, coração) e pode produzir, utilizando sons (educador e alunos) e identificando as partes do corpo.



## 2. Corpinho em movimento



Nesta proposta, busca-se resgatar brincadeiras tradicionais e regionais e jogos cooperativos, os quais proporcionem o movimento do corpo dentro do brincar, a valorização da cultura e o desenvolvimento e fortalecimento das construções coletivas. É por meio do brincar que a criança descobre diferentes maneiras de interpretar e viver o mundo, desenvolvendo, a partir de então, suas potencialidades.

Entre as sugestões de atividades estão: ciranda, sapata, pega-pega, esconde-esconde, bambolê, dança, jogos com bola, caça ao tesouro, brincadeiras com corda e com elástico, amarelinha dos alimentos (explorar alimentos consumidos nas refeições – café da manhã/almoço/lanche/jantar), ioga dos bichos.



### 3. Explorando os alimentos

Nesta proposta, o objetivo é promover o contato com os alimentos, explorar suas características sensoriais, identificar os grupos alimentares e ampliar o vocabulário alimentar, respeitando a cultura alimentar regional e individual e incentivando o consumo de alimentos da época. Como sugestões de assuntos estão:



#### • Composição dos alimentos

Os alimentos são compostos de diferentes nutrientes, sendo eles os carboidratos, as proteínas, as gorduras, as vitaminas, os minerais e as fibras. A presença desses nutrientes ocorre de modo variado e em diferentes proporções, por isso é tão importante que nossa alimentação seja constituída de diferentes alimentos.

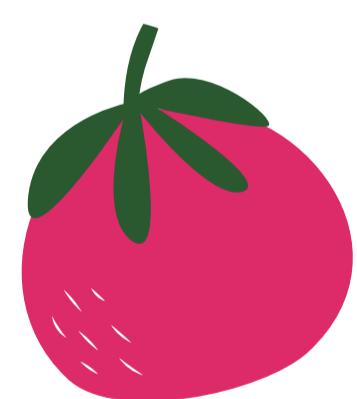
Os **carboidratos** são nutrientes cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. Eles fornecem energia para a criança brincar, crescer e se

desenvolver. Os carboidratos são encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame).

As **proteínas** são componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção dos órgãos, dos tecidos e das células. Elas podem ser encontradas em maior proporção em carnes, ovos, leites e derivados e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

As **gorduras** são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K, na formação hormonal e na proteção dos órgãos.

As **vitaminas** e os **minerais** são substâncias presentes nos alimentos de origem vegetal ou animal e em quantidades muito pequenas quando comparadas aos carboidratos, às proteínas e às gorduras, mas que são essenciais à saúde. São importantes na regulação hormonal e no funcionamento cerebral, participam da regeneração e proteção das células do corpo, atuam no sistema imunológico e são importantes para o funcionamento do corpo como um todo.



As **fibras alimentares** são partes dos alimentos que resistem à digestão, reduzindo o tempo que o alimento leva para ser digerido e eliminado. São benéficas para a função intestinal, previnem a constipação, favorecem a absorção de alguns nutrientes e são fatores de proteção contra algumas doenças.

- **Grupos alimentares (grupo dos feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leites e queijos, carnes e ovos)**

Os alimentos podem ser agrupados de acordo com os tipos e as quantidades de nutrientes

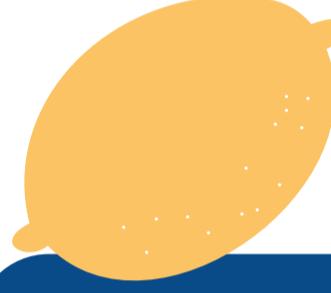
que apresentam. As variações de alimentos dentro de um mesmo grupo permitem diversificar sabores, aromas, cores, texturas e nutrientes e evitar a monotonia alimentar. A seguir, são descritos os grupos alimentares e exemplos de alimentos que os compõem:

Grupos alimentares	Exemplos	Características
<b>Feijões (leguminosas)</b>	Feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas, grão-de-bico e outras leguminosas	São boas fontes de proteínas, fibras, ferro e zinco.
<b>Cereais</b>	Arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga; grãos de trigo, farinhas de mandioca, de milho, de trigo ou de centeio; farinha, farelo ou flocos de aveia; macarrão ou massas frescas ou secas	Esses alimentos são fontes de carboidratos e também contêm fibras, minerais e vitaminas, especialmente os cereais integrais.
<b>Raízes e tubérculos</b>	Batata, mandioca e outras raízes	São fontes de carboidratos e contêm um pouco de fibras e algumas vitaminas e minerais.
<b>Legumes e verduras</b>	Chamamos de “verdura” quando a parte comestível do vegetal são as folhas, as flores, os botões ou as hastes, por exemplo: alface, agrião, brócolis, chicória, couve, couve-flor, espinafre, mostarda, repolho, rúcula. Chamamos de “legume” quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, por exemplo: cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola	Esses alimentos são fontes de vitaminas, minerais e
<b>Frutas</b>	Frutas frescas e secas	São fontes de fibras, vitaminas e minerais.
<b>Amendoim, castanhas e nozes</b>	Castanha, amêndoas, amendoim, avelã, nozes e outras oleaginosas sem sal ou açúcar	São alimentos ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis.
<b>Leites e queijos</b>	Leite humano, leite de vaca e de outros animais (líquido ou em pó), iogurte e coalhada e queijos	São alimentos ricos em proteína, gordura, cálcio e vitamina A.
<b>Carnes e ovos</b>	Carnes, vísceras e outras partes internas de gado, porco, aves, pescados, frutos do mar e demais animais, bem como ovos	São alimentos ricos em proteína, gordura, ferro e zinco.

- **Alimentos da época (alimentos *in natura*)**

O estímulo ao consumo de alimentos regionais e da época (safra) proporciona o resgate de aspectos fundamentais na relação entre o ser humano e o meio ambiente. Uma alimentação saudável deve contribuir não só para a saúde, mas também para a sustentabilidade de todo o

sistema alimentar. Os alimentos, quando produzidos localmente e quando estão no seu período de safra, apresentam menor preço, maiores qualidade e sabor, permitem um estímulo à cozinha típica regional, contribuem para o resgate das tradições e o prazer da alimentação, além de protegerem o meio ambiente e a saúde.



	Região Norte	Região Nordeste	Região Centro-Oeste	Região Sudeste	Região Sul
<b>Frutas</b>	açaí, araçá, bacaba, bacuri, banana-pacova, buriti, cajarana, camu-camu, cubiu, cupuaçu, cupuí, cutite, guaraná, inajá, ingá, jambo, mangaba, murici, piquiá, pupunha, taperebá, tucumã, umari, uxi	acerola, banana-nanica, banana-da-terra, cacau, cajá, cajarana, caju, ciriguela, coco, dendê, graviola, juá, mamão, maracujá, pitomba, sapoti, tamarindo, umbu	abacaxi-do-cerrado, araticum, baru, cagaita, cajuí, coco-babão, coco-cabeçudo, coco-indaiá, coroa-de-frade, curriola, guabiroba, guapeva, jaracatiá, jatobá, jenipapo, macaúba, maracujá, pequi, pera-do-cerrado, pitanga, xixá	abacate, brejáuva, caqui, carambola, goiaba, jabuticaba, jaca, jambolão, laranja, manga, pinha, sapoti	amora, banana, maçã, figo, nectarina, morango, pêssego, bergamota, uva, pinhão
<b>Hortaliças</b>	bernalha, espinafre-d'água, jambu, maxixe-do-reino, quiabo-de-metro	abóbora, agrião, jurubeba, major-gomes, maxixe, palma, quiabo, vinagreira	abóbora, caruru, couve, croá, dente-de-leão, gueroba, serralha	abobrinha, agrião, berinjela, beldroega, capuchinha, chuchu, couve, espinafre, jiló, mostarda-de-folha, ora-pro-nóbis, pimentão, quiabo, repolho, rúcula, taioba, vagem	almeirão, azedinha, beterraba, broto de bambu, repolho, radite, tomate, ora-pro-nóbis
<b>Leguminosas</b>	feijão regional	algaroba, feijão-de-corda, feijão-verde, guandu	mandioca, milho-verde	feijão-branco, grão-de-bico, orelha-de-padre	lentilha
<b>Tubérculos, raízes e cereais</b>	ariá, inhame-roxo, jacatupé	araruta, gergelim, inhame, junça, mandioca, sorgo	mangarito, mandioca, milho-verde	mandioca, mandioquinha-salsa, milho, taro	batata-doce, batata, milho



- **Água (explorar a importância da água para o organismo e o meio ambiente, os ciclos da água, os diferentes estados e como acontecem as transformações de estados físicos)**

Nosso corpo é em grande parte formado por água, variando em concentração principalmente de acordo com o ciclo de vida em que estamos. Ela é indispensável para o bom funcionamento do organismo, desempenhando diversas funções – como a regulação da temperatura corporal, o transporte de nutrientes, a eliminação de substâncias tóxicas ou que não são mais necessárias para o corpo – e atuando também nos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal. A água deve ser preferência sobre os refrigerantes e sucos, mesmo os sucos naturais.



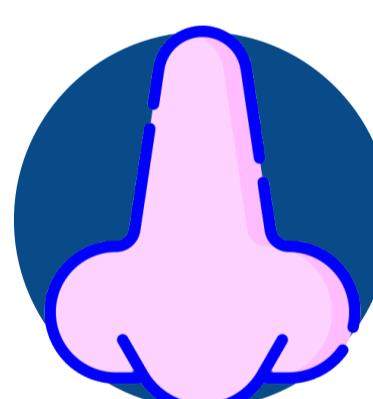
- **Explorando os sentidos (explorar texturas, cheiros e sabores dos alimentos: atividades como cabra cega e observação com lente de aumento etc.)**



**Tato:** grãos, legumes e frutas.  
Comparar liso, áspero, úmido, seco etc.



**Paladar:** frutas, preparações da alimentação escolar etc.  
Comparar salgado e doce; azedo e doce; frio e quente; amargo e doce etc.



**Olfato:** limão, laranja, hortelã, pimentão, cheiro verde, banana etc.

- **Caminho dos alimentos (tabuleiro humano, com lacunas e desafios, por exemplo, “compartilhe o nome de três frutas”)**

Aproveite essas sugestões para brincar bastante com as crianças, pois aprender brincando é muito mais gostoso!