



**PROJETO DE EXTENSÃO: OBSERVATÓRIO DE METABOLISMO E
NUTRICIONAÇÃO - CENTRO EDUCACIONAL ZÉLIA ALEIXO**

Acadêmicas de Nutrição: Lisliene Fernandes, Mayara Paola,
Samara A. Fernandes

Orientadora: Ana Maria dos S Rodrigues

Tema: Descobrimo o mundo das frutas e vegetais

Período: Atividade realizada no dia 12/11/2014

Público alvo: Alunos da creche (Martenal III)

Objetivo: Apresentar de forma lúdica o grupo das frutas e verduras e incentivar o consumo desses alimentos que são ricos em nutrientes essenciais para o crescimento ou saúde.

Métodos

Passo 1: História dos segredos de personagens infantis

Mostrar as figuras de cada personagem e contar uma história sobre eles para crianças

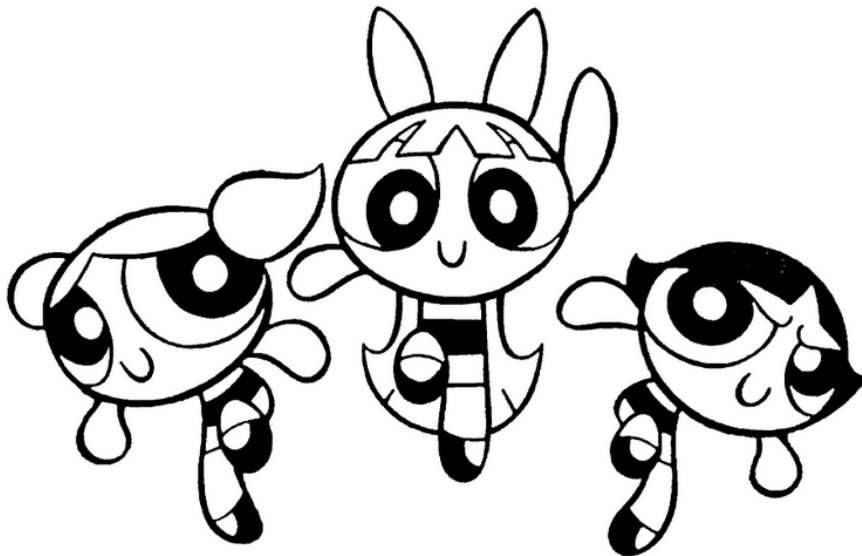
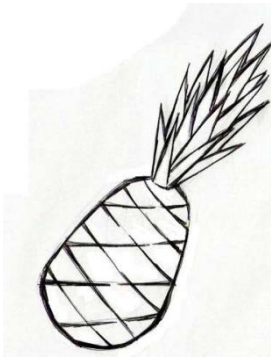
- Sherek (ogro verde pertencente a um filme infantil). Mostrar as crianças por meio de uma imagem como o personagem é forte. Contar a elas que o segredo da força dele é um suco verde que ele consome. O suco é composto por: hortelã, açúcar, limão e couve (ingrediente opcional). Enfatizar que esse suco ajuda a ficar muito forte e da muita energia para correr, brincar e fazer muitas coisas.
- As meninas super poderosas ficaram poderosas por causa do ingrediente X. Alguém sabe do que ele é feito? Hoje iremos contar a verdadeira história dessas meninas. A lindinha adora comer abacaxi que é fonte de vitamina C. Essa vitamina é muito importante para nos ajudar a não gripar. A florzinha come muita maçã que é rica em fibra. Esse nutriente é importante, pois nos ajuda a ir ao banheiro direitinho todos os dias e não ter dor de barriga. E por última, a Docinho gosta muito de hortelã. Ele é muito rico em cálcio que ajuda os dentes e ossos a ficarem bem fortes.

Ao consumir esses alimentos que são ricos de nutrientes, vocês irão crescer fortes e saudáveis.

Passo 2: Fornecer as crianças o suco composto por algum dos ingredientes citados na história e relacionar que quem beber ficará com as qualidades dos personagens mencionados.

Passo 3: Entregar as crianças um desenho dos personagens e dos ingredientes dos sucos para colorir e levarem para casa.

Imagens para colorir



Resultados

