



Sabores em família

Informações iniciais



Nome da instituição: Colégio Nossa Senhora das Neves

Estado: PARANA

Cidade: IBAITI

Cooperativa: Sicredi Norte Sul

Assessor(es) Pedagógico(s): Maria Isabel Rodrigues Ruis

Educador(es): Ingrid Rafaele Macario Xavier

Turma(s): Maternal 1

Quantidade de crianças e/ou adolescentes: 9

Etapa(s) da educação básica: Educação infantil – crianças bem pequenas (maternal)

Modalidade(s):

Pré Título: Sabores em família

Período inicial: 17/03/2025

Me responsabilizo pela autorização de imagens e vídeos anexadas neste projeto: Sim

Saberes das crianças, conhecimentos curriculares e intencionalidades



Narrativa Inicial: Saberes curriculares: Compreender a importância de uma refeição balanceada, identificar alimentos saudáveis, criar hábitos saudáveis, criar uma rotina com alimentação saudável, estimular sentidos e exploração dos alimentos. O que pretende trabalhar? Pretendo trabalhar os alimentos saudáveis, diversas receitas, os alimentos usados para fazer a receita, a textura, cor, o gosto etc. Criar uma rotina para que aprendam a ter uma alimentação saudável. Campo de experiência: "O eu, o outro, e o nós" "Corpo, Gesto e Movimento"

Ciência do Coordenador Pedagógico: Sim

Permitir consulta pública: Sim

Território escolhido ou construído para ser investigado: Sala de aula

Pergunta exploratória (elaborada a partir dos diferentes contextos): Qual o maior desafio para alimentar seu filho de forma saudável?

Realização e narrativa da expedição: Nossa expedição aconteceu na sala de aula. Levei alguns limões e apresentei a fruta às crianças. Cortei os limões em rodelas e ofereci para que pudessem experimentar. Algumas fizeram caretas logo na primeira mordida, enquanto outras comeram várias rodelas com entusiasmo. Em seguida, expliquei que o limão pode ser usado em diversas receitas, e uma delas seria um delicioso bolinho de limão. Distribuí os bolinhos para as crianças e eles adoraram! Comeram com gosto e até repetiram várias vezes.





Título do projeto: Sabores em família





Descrição do índice inicial - O que já sabemos? As crianças já conheciam diversas frutas e legumes, pois os reconheciam nas saladas, nas frutas cortadas que traziam na lancheira e até nas refeições de casa.

Descrição do índice formativo - O que queremos saber? Queremos mostrar às crianças que é possível consumir frutas e legumes de outras formas, explorando novas receitas e preparações, como bolo de banana com cacau, bolinho de limão e até coxinha feita com massa de batata. Além disso, também podemos utilizar frutas e legumes para outras experiências, como produzir tintas naturais usando amora, beterraba, cenoura e couve.





Campos de experiência: O eu, o outro e o nós Possibilita que as crianças compreendam a importância dos hábitos alimentares para o cuidado de si e do outro, valorizando atitudes de cooperação e respeito durante momentos de alimentação e convivência. Corpo, gestos e movimentos Relaciona-se ao reconhecimento do próprio corpo e às ações envolvidas no ato de se alimentar, favorecendo a percepção corporal, coordenação e autonomia nas rotinas alimentares. Traços, sons, cores e formas Estimula a exploração sensorial e estética dos alimentos, contribuindo para o desenvolvimento da criatividade, da observação e da sensibilidade diante das diferentes características dos alimentos. Escuta, fala, pensamento e imaginação Favorece o diálogo e a construção de conhecimentos sobre alimentação, incentivando as crianças a expressarem ideias, fazerem perguntas e desenvolverem o pensamento crítico sobre o que comem. Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações Promove a compreensão sobre as relações entre o tempo, o espaço e as transformações que ocorrem nos alimentos, ampliando o entendimento das crianças sobre os processos de preparo, origem e organização das refeições.

Propostas/Ações educativas/Estratégias Pedagógicas: As ações do nosso projeto foram pensadas para trabalhar a alimentação saudável de uma forma lúdica e diferente. Preparamos diversas receitas, como bolo de chocolate feito com banana e cacau, e coxinha de batata com frango. Também tivemos o Dia da História das Frutas, em que as crianças ouviram uma história especial e, em seguida, todos juntos prepararam uma deliciosa salada de frutas. Outra vivência foi a exploração sensorial do amido com cacau, permitindo que as crianças experimentassem, tocassem, cheirassem e descobrissem novos sabores e texturas.



Descrição da comunidade de aprendizagem: Na comunidade de aprendizagem, as famílias viveram um momento especial ao preparar uma receita saudável junto com as crianças. Cada casa virou uma pequena cozinha experimental, onde os adultos e os pequenos trabalharam lado a lado, explorando sabores, texturas e cheiros. As crianças participaram ativamente: misturaram ingredientes, amassaram, mexeram, lavaram frutas e legumes, sempre com aquele brilho no olhar de quem está descobrindo algo novo. As famílias compartilharam ideias, conversaram sobre alimentos que fazem bem ao corpo e envolveram as crianças em cada etapa da preparação. O clima era leve, divertido e cheio de afeto. No final, além de uma receita pronta, cada família levou consigo um momento de conexão, cuidado e aprendizado. Essa atividade mostrou que cozinhar com as crianças é uma forma simples e poderosa de fortalecer vínculos, incentivar hábitos saudáveis e mostrar, desde cedo, que a alimentação pode ser saborosa, colorida e cheia de descobertas.

Apoiadores: Professores e famílias.



Como foi o índice final - O que descobrimos e aprendemos?

- Reconhecer alimentos saudáveis As crianças começaram a identificar frutas, legumes, verduras e preparações naturais como alimentos que fazem bem ao corpo.
- Experimentar novos sabores O projeto estimulou a curiosidade alimentar. Muitas crianças provaram alimentos que nunca haviam experimentado antes, descobrindo gostos, texturas e cheiros diferentes. Valorizar o preparo dos alimentos Ao verem as receitas trazidas pelas famílias, perceberam que cozinhar pode ser divertido e que alimentos saudáveis também podem ser apetitosos.
- Desenvolver atitudes de autonomia e cuidado consigo Aprenderam que comer bem é uma forma de cuidar do próprio corpo, crescer forte e ter energia para brincar.
- Fortalecer vínculos O momento de partilha aproximou escola, crianças e famílias, mostrando que todos fazem parte da construção de hábitos saudáveis.

Como foi a atividade integradora? Em nossa amostra do “União Faz a Vida: Alimentação Saudável”, vivenciamos um momento muito especial. Os pais puderam conversar e compartilhar suas experiências sobre a introdução alimentar, a relação das crianças com doces e também trocar ideias de receitas nutritivas. Cada família trouxe uma receita saudável para o nosso momento de partilha. Entre as delícias apresentadas, tivemos: Bolo saudável de cacau com banana Bolo de leite em pó com coco “Danone” saudável Batata doce assada em formato de palitinhos (parecendo batata frita) Purê de mandioquinha Foi um encontro repleto de troca, afeto e cuidado, fortalecendo ainda mais nosso compromisso com a alimentação saudável na infância.

Quais os princípios e valores do Programa foram desenvolvidos nas ações do projeto?

Cooperação, Cidadania

Período inicial: 17/03/2025

Período final: 09/12/2025

