

Ramo Lobinho

Frutinha de cada dia

Informações

Duração: 30 min

Local: Sede

Participantes: Alcateia

Objetivos

- Identificar frutas, explorando suas texturas, odores e sabores.
- Reconhecer os alimentos como fonte de nutrientes para o corpo.

Áreas de desenvolvimento

Físico, afetivo e intelectual

Materiais

- Frutas
- Acróstico (em anexo)
- Lápis ou caneta.

Descrição da atividade

Organização prévia:

- Comprar frutas da estação e típicas da região
- Comprar também algumas frutas mais exóticas
- Imprimir o acróstico.

ATENÇÃO: Identificar se existem crianças com alguma alergia ou intolerância alimentar na Alcateia. Informar previamente aos pais e/ou responsáveis quais alimentos serão oferecidos às crianças e o objetivo da atividade, para que estes tenham ciência e manifestem sua concordância

Passo a passo da atividade:

- Com as crianças em roda, passar de mão em mão as frutas trazidas para que as crianças possam explorar texturas e cheiros, cores e formas.
- Fazer questionamentos sobre as frutas trazidas (exemplos: nome; forma de consumir - com ou sem casca; tempo de maturação e outros).
- Ressaltar, de forma simples, que as frutas têm nutrientes que são de extrema importância para o corpo, contribuindo para o crescimento, proteção contra doenças, fortalecimento dos

ossos e fornecimento de energia para as atividades do dia a dia. Buscar a compreensão de que a alimentação saudável é aquela que faz uso em maior quantidade dos alimentos in natura ou minimamente processados, de que se pode comer com moderação alimentos processados, e de que se devem evitar alimentos ultraprocessados.

- Cortar as frutas para que as crianças observem seu interior. Em seguida, fracionar e oferecer para degustação.
- Por fim, pedir para que os lobinhos, por matilha, resolvam um acróstico da palavra “fruta”, em que as letras da palavra “fruta” serão as iniciais de outras frutas (em anexo).

Anexo

Modelo de acróstico sem gabarito:

F - _____

R - _____

U - _____

T - _____

A - _____

Modelo de acróstico com gabarito:

F - framboesa

R - romã

U - uva

T - tangerina

A - abacaxi

Bibliografia

Adaptado de: Caderno de atividades promoção da alimentação adequada e saudável - Educação Infantil. MINISTÉRIO DA SAÚDE - 2018.

Esta ficha foi elaborada por

Isabella Camara Pinheiro, escotista do 2/RJ Grupo Escoteiro São João Batista da Lagoa, durante seu Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, intitulado “Elaboração de um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro”.