

COMENDO O ARCO-ÍRIS



MATERIAIS

- Variedade de diferentes frutas e vegetais coloridos
- Cinco pratos
- Miçangas para representar as cores do arco-íris (uma de cada cor por criança)
- Elástico ou barbante para colocar as miçangas.

Qual a grande ideia? **Diversidade**

ENTENDIMENTOS DURADOUROS

- Confiamos uns nos outros e em outros seres vivos para atender às nossas necessidades.
- O alimento provém da natureza: das plantas e dos animais.
- O alimento vegetal vem em muitas cores e com muitos benefícios diferentes para o nosso corpo.
- Comer uma variedade de cores de alimentos leva a um corpo saudável.

OBJETIVOS

- As crianças mostram interesse e curiosidade em degustar diferentes alimentos.
- As crianças descobrem que a cor de um alimento pode indicar como ele ajuda nosso corpo.
- As crianças experimentam degustar diferentes frutas e legumes.

INSTRUÇÕES

1. Discuta como é importante para a nossa saúde para comer alimentos que são uma variedade de cores.
2. Fale sobre como as coisas podem ser chatas se vimos apenas branco e sem cores. Se nós comemos apenas alimentos brancos, provavelmente seria chato, e não seria melhor para a saúde de nossos corpos. Quanto mais cores na comida que comemos, melhor é para os nossos corpos.
3. Pergunte a seus alunos se eles estariam interessados em experimentar um sabor de um “arco-íris” de frutas e vegetais e descobrir como diferentes produtos coloridos podem nos ajudar a ser saudáveis.
4. Reúna uma variedade de frutas e vegetais multicoloridos, de um jardim ou de um supermercado ou mercado de fazendeiros. Peça às crianças para

ajudar a lavar e cortar o produto em pedaços de tamanhos de uma mordida.

5. Classifique as frutas e vegetais em cinco placas por cor: vermelho, amarelo/laranja, verde, azul/roxo e branco/marrom. Coloque um rótulo ao lado de cada prato para indicar como frutas e verduras desta cor ajudam nossos corpos.

- Fazer Cartilha com as Cores para sua saúde
- Frutas e verduras que são as cores abaixo fazem bem para diversas partes do nosso corpo.

Vermelho: coração, cabeça (memória)

Amarelo/laranja: coração, olhos, sistema imunológico

Verde: olhos, ossos, dentes

Azul/roxo: cabeça (memória)

Branco/marrom: coração

6. Convide as crianças a saborear frutas e verduras de cada prato. Enquanto provam uma amostra, peça-lhes que digam o que mais gostaram e de que parte do corpo estão cuidando.

7. Após as crianças terem provado e gravado um grupo de cores, dar a cada criança uma miçanga referente a cor que ela se alimentou para formar uma pulseira. Quando tiverem provado todas as cores, terão uma pulseira colorida de arco-íris para lembrá-los de “comer o arco-íris”.

8. Processe e reflita sobre a experiência com as crianças, participando de uma conversa guiada pelas perguntas de discussão. Sempre que seus alunos estão comendo, lembre-os de verificar as cores em seu almoço ou em seu prato. Eles lembraram de todas as cores do arco-íris?

QUESTÕES DE DEBATE

- Qual é a sua cor favorita? Você pode nomear algumas frutas ou legumes que são dessa cor?
- Qual é a sua fruta ou vegetal favorito? Que cor é essa?
- Você pode pensar em uma maneira de ajudar os outros a lembrar o que cada cor faz para o nosso corpo? Você pode pensar em uma música? Uma rima?



FAZENDA
BANANAL