



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

"PASSzinho"
Educação Alimentar e Promoção da
Saúde
Manual do Dinamizador
Jardim-de-Infância

Rui Tinoco
Nuno Pereira de Sousa
Débora Cláudio
Ângela Meneses

Versão em discussão

Ficha Técnica

Título “PASSE zinho” Manual do Dinamizador Jardim-de-Infância

Educação Alimentar e Promoção da Saúde

Manual do Dinamizador Jardim-de-Infância (Ano lectivo 2009/2010)

Autores Rui Tinoco, Nuno Pereira de Sousa, Débora Cláudio, Ângela Menezes

1ª edição Outubro 2009

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.



Departamento de Saúde Pública
Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto
passe@arsnorte.min-saude.pt
www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.

Índice



| | |
|--|----|
| <u>Introdução</u> | 4 |
| I. <u>Educação alimentar</u> | 10 |
| UltraPASSA as Gomas! | 13 |
| As caras e os sabores I | 14 |
| As caras e os sabores II | 15 |
| Brincar às escondidas | 16 |
| Legumes non stop | 17 |
| Serpenteando... | 18 |
| De onde é que te conheço? | 19 |
| Comboio da saúde | 20 |
| Brincar às refeições | 21 |
| Brincar aos mercados | 22 |
| A corrida de carro | 23 |
| Andar de bicicleta | 24 |
| Coelhos às tocas | 25 |
| Ovos de Páscoa | 26 |
| A rodinha das refeições | 27 |
| Queimei? | 28 |
| Birras com alimentos | 29 |
| Viagem pelas guloseimas | 30 |
| Comer a sopa, de faz-de-conta | 31 |
| A águia gulosa | 32 |
| II. <u>Saúde Mental</u> | 33 |
| Jogo dos beijinhos | 35 |
| Fingir que se lê | 36 |
| Quem ganhar pode cantar; quem perder desata a correr | 37 |
| Quem faz batota é a bolota | 38 |
| Portar mal | 39 |
| Pedir prendas | 40 |

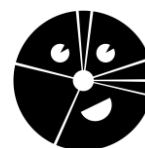
| | |
|--|----|
| O meu brinquedo é melhor que o teu ----- | 41 |
| Os chorões ----- | 42 |
| A chuchar não se pode falar ----- | 43 |
| Gavião ----- | 44 |
| Ir dormir ----- | 45 |
| Brincar ao faz de conta ----- | 46 |
| Dói-dói ----- | 47 |
| Ó parolo, olha o balão ----- | 48 |
| Ó parolo, olha o balão II ----- | 49 |
| Falar à bebé ----- | 50 |
| Brincar aos fantasmas ----- | 51 |
| Tomar banho... ----- | 52 |
| Vamos ensinar a Maria a lavar as mãos? ----- | 53 |
| Quem tem medo de ir à sanita? ----- | 54 |
| III. <u>Saúde oral</u> ----- | 55 |
| Como escovar os dentes? ----- | 57 |
| Como escovar os dentes? II ----- | 58 |
| O meu dentinho é branco? ----- | 60 |
| Quais os dentes mais vulneráveis ----- | 61 |
| A escova minha e é só minha ----- | 62 |
| A escova é minha amiga ----- | 63 |
| IV. <u>Actividade física</u> ----- | 64 |
| Stop com desportos I ----- | 66 |
| Stop com desportos II ----- | 67 |
| Sentados no sofá ----- | 68 |
| Qual o meu desporto preferido? ----- | 69 |
| Que desporto pode fazer a Maria? ----- | 70 |
| V. <u>Alternativas saudáveis</u> (nível 2) ----- | 71 |
| Trocas e baldrocas ----- | 74 |
| As máscaras do leite ----- | 75 |
| Os pequenos-almoços ----- | 76 |
| Mercado da roda dos alimentos ----- | 77 |
| As bolas de papel ----- | 78 |

| | |
|---|----|
| Então e eu? Também quero publicidade! --- ----- | 80 |
| VI. <u>Missões</u> ----- | 81 |
| VII. <u>Bibliografia</u> ----- | 85 |

Introdução



Introdução



O presente manual propõe uma série de actividades a desenvolver no âmbito do jardim-de-infância. São actividades lúdicas que associam este vector à aprendizagem e à descoberta activa de ensinamentos. O grupo de crianças constitui-se assim como o instrumento principal da aprendizagem. Esta abordagem faz parte de uma série de manuais de jogos e de intervenção do Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE), desenvolvido no Departamento de Saúde Pública da ARS Norte. O programa engloba actividades propostas para vários níveis de ensino, para diversos actores da escola (encarregados de educação e manipuladores de alimentos, por exemplo), bem como abordagens a diversas dimensões extra-escolares.

Os jogos aqui listados podem ser início ou fim de percursos pedagógicos que as educadoras decidam orientar, contribuindo ainda para os projectos de sala/tema que estejam a decorrer. As educadoras podem organizar visitas de estudo, actividades de colagem, de leitura de

histórias que consolidem as aprendizagens efectuadas nos jogos ou utilizar alguns dos jogos como formas de consolidar assuntos e temas que já tenham sido abordados.

As actividades propostas estão agrupados em quatro grandes temas, os determinantes da saúde mais pertinentes no contexto do JI, são eles: a Educação Alimentar, a Saúde Mental, a Saúde Oral e a Promoção da Actividade física. Construámos ainda o bloco de actividades Nível 2 - Alternativas Saudáveis no qual se procura operacionalizar um dos modelos de intervenção da psicologia da saúde nesta área de intervenção. Trabalha-se assim, para além de conceitos de educação alimentar, a alimentação promotora de saúde e competências que permitirão maior consolidação e autonomia no processo de tomada de decisão em idades posteriores.

Os jogos são apresentados seguindo uma estrutura comum a saber: objectivo PASSE e as fases em que a dinâmica se desenvolve. Para cada uma das fases, segue-se uma breve descrição do modo como a educadora pode desenvolver a actividade. Os jogos necessitam introduções sólidas por parte do dinamizador que encaminhe as crianças nas temáticas que fundamentam a fase lúdica. Utiliza-se também um certo número de estratégias que funcionam bem nestas idades: o uso de lenga-lengas, dramatizações, assim como diversos faz-de-conta.

Em termos de dinamização, será bastante importante a adopção de uma postura de suporte. As crianças precisam de uma **conversa inicial** que as dirijam e forneçam ao grupo uma ampla **paleta de respostas**, capaz de possibilitar o desenvolvimento da dinâmica na etapa seguinte. Nesta faixa etária é perigoso propor jogos sem esta actividade inicial, que aliás está prevista na descrição da maior parte das actividades deste manual.

A incorporação destas actividades na **rotina diária** do grupo de crianças aumentará certamente o impacto, pelo que estas dinamizações devem ser integradas na rotina diária do JI. Elas requerem material em princípio disponível no próprio estabelecimento de ensino. Caso não

exista esse material ele deve ser construído com o grupo se alunos, permitindo um maior envolvimento de cada um.

Para cada actividade, está prevista uma **fase final** em que o modo como as propostas e as aprendizagens efectuadas decorreram é sistematizado. Assim, em termos de súmula de aprendizagens, sugerimos que as crianças possam **construir uma personagem fictícia** ou uma mascote, chamar-lhe um nome, pintá-la. Assim, a educadora, no final de cada actividade que decida aplicar, pergunta ao grupo: “o que podemos dizer?”; “ensinar à personagem?” Recebe as contribuições das crianças e sistematiza-as. Essa personagem é transversal a todas as actividades.

Existe plena liberdade na aplicação destes jogos: é a educadora que determinará o seu grau de envolvimento com o manual, assim como a forma de apropriação destes jogos. As actividades poderão ocorrer como formas de consolidação de assuntos abordados ou integrar projectos que estejam a ocorrer no jardim ou mesmo a nível de agrupamento escolar. Podem ainda fazer parte de uma rotina diária em que os determinantes aqui listados sejam objecto de trabalho. A educadora pode ainda conduzir actividades de consolidação através de recorte de revistas, picotagem, desenhos, cartazes ou a invenção de uma história sobre o tema.

Apesar de toda a flexibilidade, consideramos, no entanto que o mínimo aconselhável, a partir do momento em que se decidir usar este manual, deve incluir os seguintes números de actividades:

- **Seis** actividades na área da educação alimentar;
- **Cinco** actividades na área da saúde mental;
- **Uma** actividade na área da saúde oral;
- **Uma** actividade na área da actividade física.

Trata-se do **nível 1** de envolvimento com o PASSEzinho que implica um trabalho dirigido à área da **educação para a saúde**. Sublinhamos ainda que, dada a faixa etária que aqui consideramos, os vários determinantes têm uma importância semelhante.

Pretende-se assegurar um envolvimento continuado e efectivo com os alunos que permita a criação de sensibilidades e de interesses, em relação à adopção de **comportamentos salutogénicos**. Pretende ainda desenvolver algumas **competências pessoais** que tecem inúmeras relações com o determinante saúde mental.

O PASSE Jardim-de-Infância contribui para a criação de uma sensibilidade em relação aos comportamentos alimentares. Assim, desejamos ainda incentivar as crianças a entrar em contacto com novos sabores, texturas e “novos alimentos”, ao consumo de vegetais e pescado (alimentos de introdução habitualmente difícil), bem como sensibilizá-las relativamente ao consumo de guloseimas e outros doces, entre outras temáticas relacionadas com a alimentação.

No que concerne à aplicação do **Nível 2** do manual, as **alternativas saudáveis**, consideramos indispensável a aplicação do seguinte número mínimo de actividades:

- Seis actividades na área da educação alimentar;
- Uma actividade na área da saúde mental;
- Uma actividade na área da saúde oral;
- Uma actividade na área da actividade física.
- Seis actividades no nível 2 – Alternativas saudáveis.

Perfazendo, assim, o número de 15 sessões a serem aplicadas em frequência semanal. Trata-se de trabalhar não apenas informação, mas ainda competências. Assim, os conteúdos relacionados com a alimentação saudável têm um muito maior destaque. A educadora pode aplicar as 15 sessões e depois voltar a trabalhar outras actividades, seguindo a filosofia do nível 1.

Assim, e esquematizando:

- envolvimento de nível 1: a educadora selecciona várias actividades, respeitando os mínimos acima mencionados, a serem aplicadas ao longo do ano lectivo conforme as suas opções pedagógicas;

- envolvimento de nível 2: a educadora aplica 15 actividades seguindo uma frequência semanal, havendo um grande destaque às dinâmicas relacionadas com o determinante alimentação saudável;

- envolvimento máximo: a educadora, para além de aplicar as 15 actividades do nível 2, utiliza ainda dinâmicas e jogos de todos os determinantes previstos neste manual, segundo os princípios aplicados ao nível 1.

Esperamos ter apresentado sucintamente os principais objectivos que presidiram à elaboração deste manual. Passaremos agora à apresentação das diferentes actividades, agrupadas pelos determinantes que anteriormente referimos.

I.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR



I. Introdução



Neste bloco, os objectivos principais da educação alimentar passam por promover a autonomia da preparação de lanches e ingestão de alimentos nos quais o manuseio pode ser mais difícil como as espinhas do peixe, cortar a carne de aves, ou descascar fruta como banana, tangerina, laranja.

Os alimentos que são mais ácidos ou amargos e muitas vezes do desagrado de crianças, mas necessários para uma alimentação que promove a saúde são igualmente objectivo de incentivo.

Os alimentos de sabor doce são objecto de trabalho no sentido de promover o seu consumo adequado evitando desvios prejudiciais à saúde.

Os ambientes nos quais decorre a alimentação (refeitório para almoço e lanche e/ou sala para festas de aniversário) são também um espaço de reflexão sobre a alimentação, pois quer a decoração, o ritmo imprimido à refeição, o ruído ou a cor são determinantes de um bem-

estar saudável no acto de comer. Este não é apenas físico mas também cultural, social, emocional e de afirmação de autoeficácia, à medida que vão sendo capazes de gerir a sua autonomia no acto da ingestão, da preparação e até da confecção de refeições simples (sandes, batidos, sumos...).

UltraPASSA as Gomas!

Objectivo PASSE: aprender a dizer não às gomas.

1ª fase: conversa em contexto de roda ou grande grupo sobre as gomas e guloseimas, se gostam ou não gostam; se gostam de todas, se há algumas que gostam menos ou que detestem. Aborda-se ainda a questão de serem boas ou más para a saúde, para os dentes, para a “barriga”.

2ª fase: a educadora pergunta se as crianças comem gomas sempre que lhes oferecem ou se às vezes têm que dizer não, por exemplo: agora é manhã, antes das refeições não, a mãe diz que estraga os dentes, etc...

3ª fase: uma criança é a guloseima e pergunta sucessivamente aos colegas: queres-me comer? E as crianças têm de responder que **não** e a razão. Nesta fase, não se exploram as razões, incentivam-se as crianças a dizerem “não porque...”, sendo a razão diferente da do colega anterior.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre os motivos de se dizer não às guloseimas (a mãe não deixa, não fazem parte da roda dos alimentos, não se podem comer todos os dias, colam-se aos dentes, precisa de comer outros alimentos,...).

Segue-se a sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam a aprendizagem que querem ensinar à mascote. Se todos concordarem, o autor da aprendizagem levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

As caras e os sabores I

Objectivo PASSE: tomar consciência dos diversos sabores.

1ª fase: explora-se, em contexto de grande grupo, as caras que fazemos ao provar determinados alimentos: doce, quente, amargo, estragado, salgado...

2ª fase: as crianças, divididas em equipas, ensaiam as diversas expressões anteriormente detectadas, de acordo com as instruções da educadora.

3ª fase: pode fazer-se uma pequena competição: em que uma equipa faz as expressões e a outra tenta adivinhá-las.

4ª fase: A educadora explora o modo como o grupo sentiu o jogo. Há ênfase na importância de experimentar novos sabores (que pode ser explorado na actividade seguinte). Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

As caras e os sabores II¹

(opcional, na sequência da actividade anterior)

Objectivo PASSE: reforçar a importância de experimentar novos sabores.

1ª fase: depois das crianças estarem sentadas em roda, o dinamizador pede que se façam as caras que fazemos ao provar determinados alimentos: doce, quente, amargo, estragado, salgado... (isto com actividade de reforço, caso esta dinâmica não for realizada no mesmo dia que As caras e os sabores I).

2ª fase: inicia-se esta actividade do seguinte modo: mostram-se imagens de alimentos (ou réplicas em plástico do cantinho da culinária ou ainda alimentos reais) que se pretendam promover. De seguida, pede-se às crianças que fechem os olhos e imaginem que os estão a provar. Devem fazer as expressões que teriam ao contactar novos sabores.

3ª fase: esta fase centra-se sobretudo na consolidação das aprendizagens, com especial realce na discussão sobre a importância de contactar novos sabores e novos alimentos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

¹ Dinâmica criada no âmbito de uma formação PASSE pela Dr.ª Mafalda Faria, nutricionista do Centro de Saúde de São Mamede de Infesta, ULS Matosinhos.

Brincar às escondidas

Objectivo PASSE: sensibilizar as crianças para a observação de rótulos de alimentos – ver as cores da publicidade; perceber que o pacote de alimentos não nasce do supermercado, mas contém diferentes ingredientes.

1ª fase: a educadora promove uma discussão em grande grupo submetida ao tema: “os alimentos também se escondem”. De facto, há alimentos que têm outros no seu interior (exemplo: açúcar, sal e gorduras “escondem-se” em muitos alimentos).

2ª fase: algumas crianças voluntárias passam a simbolizar os exemplos acabados de referir. As restantes vão ao cantinho da cozinha e pegam, cada uma, em seu alimento. Este foi previamente construído pela educadora ou pelas crianças noutra altura. Se existirem, devem usar-se alimentos de plástico, ou pacote vazios de alimentos reais.

3ª fase: as crianças andam pela sala, quando a educadora disser ESCONDAM-SE, as crianças voluntárias devem procurar um alimento/pacote em que se podem esconder, por exemplo: o açúcar esconde-se no leite, mas se tentar abrigo num bacalhau? A educadora comenta as escolhas sempre que houver “escondidas”, sejam certas ou erradas.

4ª fase: debate em grande grupo sobre o jogo e o que aprendemos nele. A educadora deve enfatizar o facto que em muitos alimentos têm outros escondidos no seu interior. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Legumes non stop

Objectivo PASSE: promover a identificação dos legumes existentes na fatia de legumes e hortícolas da Roda de Alimentos

1ª fase: a educadora, em contexto de grande grupo, promove diálogo sobre a importância dos legumes e hortaliças. Há depois uma breve enumeração de vários alimentos dentro desta família da roda dos alimentos. Não é objectivo trabalhar a Roda dos Alimentos, nem o conhecimento desta, mas sim apenas os alimentos desta fatia.

2ª fase: dividem-se as crianças em equipas e faz-se o jogo do stop: cada equipa diz um nome de um legume que a outra ainda não tenha referido. Perde quem repita um nome de legume ou não saiba dizer um nome diferente.

3ª fase: depois vão identificar-se os legumes reais ou 3D que existam eventualmente na sala ou ainda em gravuras ou que estejam disponíveis no jardim.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre a importância deste tipo de alimentos, bem como a importância de provar legumes novos ou os mesmos cozinhados de formas diferentes.

Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, expressam a aprendizagem que querem ensinar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Serpenteando...

Objectivo PASSE: promover conhecimento sobre o nome das refeições do dia.

1ª fase: usando serpentinas, as crianças dividem-se por equipas que se colocam em extremos opostos da sala.

2ª fase: em 6 espaços diferentes da sala situa-se uma refeição (1- Pequeno-Almoço; 2 – Lanche da Manhã; 3- Almoço; 4- Lanche da Tarde; 5 – Jantar, 6- Ceia). Cada equipa tem que realizar um percurso tentando alcançar todas as refeições, mas a serpentina vai sendo deixada para trás e não se pode partir. Uma criança da equipa fica em cada uma das refeições segurando a respectiva serpentina.

3ª fase: discussão em grande grupo sobre o objectivo do jogo e a importância das refeições. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, referem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

De onde é que te conheço?

Objectivo PASSE: promover o conhecimento de diferentes alimentos e da sua utilização nas diferentes refeições.

1ª fase: conversa em grande grupo sobre alimentos e as diversas formas de os confeccionar. Cada criança vai ao canto da culinária/cozinha e escolhe um alimento (plástico, desenho, imagem, ou real) que depois traz nas mãos.

2ª fase: depois de novamente organizados em roda, cada criança vai ao centro e pergunta, de forma sucessiva a cada uma das crianças: "de onde é que me conhecem?". As restantes crianças vão respondendo à vez... Por exemplo: para o caso de uma criança com a cenoura nas mãos.

- de onde é que me conhecem?
- conheço-te da sopa... (responde a Beatriz)
- de onde é que me conhecem?
- da salada (responde o Gabriel)

E assim sucessivamente, enquanto existirem respostas possíveis, após o que se passa a outro alimento.

3ª fase: discussão em grande grupo ou em roda sobre as diversas formas de confeccionar os alimentos e os diferentes sabores que cada alimento pode adquirir. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Comboio da saúde

Objectivo PASSE: promoção do conhecimento sobre os hábitos alimentares saudáveis e atitudes face quer a guloseimas quer a alimentos promotores de saúde.

1ª fase: após um debate em contexto de grande grupo, a educadora organiza as crianças em diversas equipas. Cada equipa forma um pequeno comboio que vai percorrer um determinado percurso escolhido previamente.

2ª fase: ao longo desses percursos, as crianças do comboio podem tirar alimentos de plástico ou reais, espalhados pela sala, que passam a fazer parte do seu farnel.

3ª fase: quando se termina o percurso analisa-se o farnel, promove-se um diálogo sobre as características de cada alimento escolhido (se é guloseima, se é alimento para se comer todos os dias, se faz bem aos olhos e à pele, se faz mal aos dentes, entre outras características).

4ª fase: diálogo em grande grupo. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Brincar às refeições

Objectivo PASSE: promoção do conhecimento sobre refeições do dia.

1ª fase: dividem-se as crianças em equipas. Cada equipa tem o seu chefe e os seguidores. Distribuem-se alimentos plásticos ou então desenhos e recortes de imagens de alimentos.

2ª fase: a educadora vai enumerando refeições, momentos chave de um dia padrão. Sempre que chegar a uma refeição, a equipa que anda pela sala em fila, escolhe um ou dois alimentos que sejam habituais para aquela altura do dia.

3ª fase: repete-se o procedimento com as restantes equipas. Pode-se inventar um sistema de pontos por escolha certa.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre os alimentos a incluir nas diferentes refeições. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Brincar aos mercados

Objectivo PASSE: aumento do conhecimento da Roda dos Alimentos a partir de exemplos práticos.

1ª fase: no seguimento da abordagem à Roda dos Alimentos, as crianças andam pela sala a escolher alimentos do canto da culinária (podem estar divididas por equipas). Neste canto devem estar pelo menos 5 alimentos de cada fatia da roda (podem ser repetidos – ex: 5 garrafas de água)

2ª fase: As crianças instalam-se em diferentes partes da sala, constituindo um mercado específico (mercado da carne, peixe e ovos, mercado da manteiga e azeite, mercado da fruta, mercado dos legumes e hortícolas, mercado das leguminosas, mercado dos cereais, derivados e tubérculos, mercado da água, mercado do leite, iogurte e queijo). As restantes crianças iniciam trocas, mas devem trocar alimentos da mesma família (frutas com frutas, legumes com legumes, etc...). Se uma criança troca peixe por laranja perde. Cada criança tem de trocar bem pelo menos um alimento de cada mercado.

3ª fase: depois de decorrido algum tempo e de se deixar explorar o jogo a educadora promove reflexão sobre as famílias dos alimentos e sobre a roda dos alimentos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

A corrida de carro

Objectivo PASSE: promover conhecimento sobre que tipo de alimentos se devem escolher para o pequeno-almoço.

1ª fase: a educadora faz uma breve prelecção sobre a importância do pequeno-almoço. Distribuem-se carros pelas crianças que vão participar no jogo.

2ª fase: a educadora desenha no chão a pista ou indica o percurso que os carros devem percorrer. Só que, para os carros andarem, cada criança tem de escolher um pequeno-almoço (combustível) para que a marcha se inicie. Os pequenos-almoços não se podem repetir, as crianças que não estejam a participar na corrida podem ajudar. Também não pode não haver pequeno-almoço, ou seja cada carro antes de partir de casa tem de ter metido combustível.

3ª fase: caso as crianças estejam receptivas pode repetir-se o jogo com outras refeições (fazendo paragens intermédias ou repetições das corridas para almoço, jantar, etc...).

4ª fase: discussão em grande grupo sobre o que se aprendeu a brincar... Dever-se-á enfatizar os alimentos assinalados correctamente e os alimentos errados que surgiram com mais frequência. Pormenorizar que o leite branco é melhor que o castanho, e que esse não precisa de açúcar é um objectivo PASSE. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Andar de bicicleta...

Objectivo PASSE: promover conhecimento sobre que tipo de alimentos se devem escolher para cada uma das refeições.

1ª fase: a educadora coloca uma cadeira no meio da roda de crianças.

2ª fase: o voluntário vai para a cadeira e simula estar a pedalar. A educadora diz que é hora do almoço ou de outra refeição, e pergunta às crianças da roda o que oferecem ao colega que pedala na bicicleta? As restantes crianças vão oferecendo alimentos existentes na sala (desenhos, imagens, alimentos 3D em plástico ou reais) de acordo com a altura do dia que é definida pela educadora.

3ª fase: à medida que as crianças vão fazendo as suas ofertas a educadora comenta os erros e os comportamentos alimentares correctos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Coelhos às tocas²

Objectivo PASSE: aumento do conhecimento identificando o consumo de guloseimas apenas em dias de festa.

1ª fase: dividem-se os alunos em dois grandes grupos. Um deles será o dos coelhos, enquanto o outro será o das tocas. Às crianças das tocas serão distribuídos reproduções dos mesmos alimentos, por exemplo: ao Zé dão-se vinte imagens de maçãs e assim sucessivamente (uma das tocas terá guloseimas).

2ª fase: a educadora diz “passear”... quando disser “coelhos às tocas”, os coelhos devem esconder-se debaixo das pernas das crianças que fazem de tocas. Recebem então o alimento que a toca tem. Repete-se o procedimento as vezes que se julguem necessárias.

3ª fase: A educadora afirma: “vamos ver agora o que é que os coelhos comeram”. Quem tiver comido menos guloseimas ganha. Sublinha-se que não se deve comer guloseimas todos os dias, só em dias de festa.

4ª fase: conversa em grande grupo sobre o modo como o jogo decorreu. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

² Adaptado de um jogo popular português descrito por Joaquim Coelho, 2000.

Ovos de Páscoa...

Objectivo PASSE: aumentar a receptividade dos alunos em relação à experimentação de alimentos que não conhecem.

1ª fase: a educadora promove breve diálogo sobre a importância de experimentar alimentos da roda dos alimentos. Divide as crianças em equipas. Elas devem procurar ovos de Páscoa pela sala.

Nota: os ovos de Páscoa podem ser construídos por aquelas bolas de plástico que costumam envolver os brindes que saem em certas máquinas de venda.

2ª fase: no interior desses ovos de Páscoa encontram-se representações de alimentos que estão disponíveis na sala, para provar. Alimentos diferentes do habitual, como figos, beringelas, pão de mistura, manga, papaia, mirtilo, dióspiros, queijo fresco, lentilhas, rebentos de soja, milho doce, maçaroca, rabanete, couve roxa, beterraba, favas, ovos de codorniz, carne de avestruz, ou outros são preferíveis.

3ª fase: cada equipa vai provar os alimentos a que correspondem os ovos que conseguiu descobrir. Pode-se realizar novamente o jogo até as crianças terem experimentado todos os alimentos disponíveis.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre o modo como correu a actividade. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

A Rodinha das Refeições

Objectivo PASSE: promover conhecimento sobre que tipo de alimentos se devem escolher para cada uma das refeições.

1ª fase: breve conversa sobre as refeições que existem (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia). Dividem-se as crianças em dois grupos. Um deles vai ser a rodinha e o outro alimentos.

2ª fase: a metade alimentos anda pela sala (podem pegar em alimentos do cantinho da cozinha ou em representações de alimentos que se encontrem disponíveis). Vagueiam ao acaso pela sala, pelo exterior e interior da roda. Os meninos da Roda estão com mãos dadas e braços levantados.

3ª fase: a educadora diz que é de manhã e que lhe apetece tomar o pequeno-almoço. As crianças da roda baixam os braços. Os meninos que estiverem no interior da roda são a refeição. Discute-se sobre se os alimentos que ficaram aprisionados no interior devem ser ingeridos ou não num pequeno-almoço. Passa-se a outras refeições (e podemos fazer aqui inversão de papéis).

4ª fase: discussão em grande grupo sobre o modo como decorreu a actividade. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Queimei?³

Objectivo PASSE: promoção da coesão grupal e aumento do conhecimento relativamente à identificação de alimentos que fazem parte da roda dos alimentos.

1ª fase: dividem-se as crianças em equipas. Desenha-se o jogo da macaca no chão, mas a pessoa que está a jogar deve estar vendada. Sempre que faz um movimento, pergunta: “Queimei?”, ou seja quer saber se está a pisar fora do quadrado. Se estiver, o jogo reinicia-se; caso contrário passa-se para a segunda fase.

2ª fase: quem queima tem de regressar ao início e esperar pela sua vez, quem faz a macaca até ao fim recebe um alimento pertencente à Roda dos Alimentos.

3ª fase: discussão em grande grupo sobre o modo como decorreu o jogo (os amigos ajudaram, é difícil fazer de olhos fechados,...) e quais as vantagens de se ingerirem alimentos pertencentes à Roda dos Alimentos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

³ Adaptado de um jogo popular português descrito por Joaquim Coelho, 2000.

Birras com alimentos

Objectivo PASSE: promover capacidade de experimentar novos alimentos e sabores, especialmente em relação a alimentos que as crianças dizem não gostar.

1ª fase: discussão em roda sobre alimentos que não se gosta muito. Seleccionam-se algumas das contribuições. Os alimentos seleccionados devem ser representados por gravura, em plástico ou mesmo por alimentos verdadeiros. Usa-se a metáfora das birras que podemos ter com algum alimento que, como qualquer outra birra, também podem passar.

2ª fase: a educadora tem uma breve conversa com as crianças sobre a descoberta de aspectos positivos. É sempre possível descobrir algo de bom, qualquer que seja a situação.

3ª fase: as crianças vão passando por cada um dos alimentos que menos gostam e têm de dar contributos positivos, dizer coisas boas sobre cada um deles.

4ª fase: discussão em roda. A educadora deve reforçar a seguinte ideia: como as birras com os pais ou na escola passam, as birras com os alimentos também podem passar. Podemos sempre encontrar coisas boas sobre os alimentos de que gostamos menos. Especialmente se os virmos preparados de outro modo.

Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Viagem pelas guloseimas

Objectivo PASSE: desenvolvimento de conhecimentos e atitudes correctas no que diz respeito à ingestão de doces e guloseimas.

1ª fase: a educadora promove debate com os alunos, dispostos em roda, sobre o que os leva a comer guloseimas: as festas (aniversários, Natal,...), a oferta dos amigos ou pais (prendas), o gosto (eu gosto de...). Dois ou três alunos passam a ser cada um desses obstáculos.

2ª fase: a educadora distribui pelos voluntários, acabados de nomear, vários post-it. Cada post-it passa a simbolizar uma goma ou uma guloseima de outro género (chupa, rebuçado, batata frita, refrigerante...). Os voluntários (obstáculos - Festa, Gosto, Prenda) tentam colar as guloseimas (post-it) nas restantes crianças que o devem evitar. Ganha quem, no fim do tempo estipulado pela educadora, tiver colados em si menos post-it.

3ª fase: debate em grande grupo sobre a necessidade do dia ideal, em termos de alimentação, não incluir nenhum doce. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Comer a sopa, de faz-de-conta

Objectivo PASSE: sensibilizar as crianças para a importância da sopa.

1ª fase: a educadora promove uma breve conversa sobre comer a sopa, explorando as seguintes dimensões: quem gosta e quem não gosta; se é importante comer ou não comer sopa, que legumes pode ter a sopa.

2ª fase: de seguida, a educadora fala da experiência de degustar a sopa numa série de dimensões: quente/frio; salgado/amargo/doce; ácido; macia/áspera; bocados sólidos/passada.

3ª fase: os alunos fingem que comem a sopa com terrina e colher imaginária ou com brinquedos apropriados. A educadora vai dizendo: "agora a sopa está muito fria", "agora muito quente", "agora é amarga", "agora salgada". As crianças devem mimetizar as experiências.

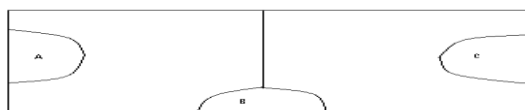
4ª fase: discussão sobre as experiências. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

Nota: o jogo pode ser efectuado depois com sopas reais em contexto de cantina.

A águia⁴ gulosa

Objectivo PASSE: promoção do conhecimento dos alimentos que devem ser escolhidos em cada uma das refeições.

1ª fase: a educadora deve demarcar o espaço num recreio ou mesmo na sala, se isso for possível, de acordo com a gravura:



No campo A estão os meninos, cada um com um desenho de um alimento na mão, anteriormente efectuado, que são os passarinhos. No campo B está uma criança, que é a águia gulosa. No campo C é o ninho que "livra".

2ª fase: a educadora diz: "podem voar" e os meninos devem ir do campo A para o C sem serem apanhados pela águia gulosa. Os meninos que forem apanhados pela águia têm de ficar parados como uma estátua. Cada menino que consegue chegar ao campo C pode livrar um menino "estátua". O jogo acaba quando não houver estátuas. Depois de compreendida a dinâmica do jogo, a educadora diz que agora só vão voar para o ninho C os passarinhos com alimentos relacionados com o pequeno-almoço, depois com o almoço e assim sucessivamente.

3ª fase: discussão em roda sobre a importância das refeições, as suas características, os seus nomes. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote).). As crianças, uma a uma, verbalizam o que aprenderam e que querem dizer à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote expressar a sua contribuição.

⁴ Adaptado de um jogo popular português descrito por Joaquim Coelho, 2000.

II.

SAÚDE MENTAL



II. Saúde Oral



No âmbito do módulo da saúde mental, pretendemos ajudar a integração da criança, através do desenvolvimento de competências e modos de encarar eventos de vida extremamente importantes nestas faixas etárias. Questões como a expressão adequada dos afectos, o incentivo à leitura, os medos, são alguns dos objectivos focados neste âmbito.

Jogo dos Beijinhos

Objectivo PASSE: promover uma expressão de afectos adequada à idade das crianças.

1ª fase: a educadora promove com o grupo uma conversa sobre as formas que as pessoas têm de mostrar que gostam umas das outras. Lista: dar prendas, dar beijo no rosto, cumprimentar com as mãos ou dizer bom dia, abraçar, dar beijo na boca, etc...

2ª fase: pede-se aos alunos que andem pela sala quando a educadora disser "Parou" cada aluno imobiliza-se numa posição. Quando se disser "Andou" os alunos voltam a passear.

3ª fase: continua-se com os comandos "Andou" "Parou", mas quando se disser "Parou" acrescenta-se: "dar prendas", "dar abraços", "dar beijinhos" (no rosto), etc... É claro que não se diz beijo na boca.⁵

4ª fase: promove-se diálogo sobre as posições que cada criança se imobilizou. No momento que se achar conveniente, a educadora lança a pergunta: qual a razão de não ter pedido um beijinho na boca (forma de mostrar que se gosta reservada aos mais crescidos). As crianças podem mostrar que gostam uma das outras de muitas formas diferentes. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

⁵ Esta actividade foi organizada na sequência de um pedido de uma educadora cujas crianças andavam os beijos na boca entre si... A actividade pode ser organizada não dando ênfase a esta questão mas apenas às diversas formas de manifestar os afectos.

Fingir que se lê

Objectivo PASSE: promover atitudes positivas relacionadas com a leitura.

1ª fase: debate na roda sobre a importância da leitura e das histórias. A educadora ouve o contributo de todos.

2ª fase: pedem-se voluntários. Uma criança pega num livro e finge que lê. As outras têm de obedecer às ordens que a leitora dá, por exemplo: “os meninos tinham muito sono e deitaram-se todos...”

3ª fase: realizam-se várias leituras inventadas.

4ª fase: discussão em roda sobre a importância da leitura e das histórias. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Quem ganhar pode cantar; quem perder desata a correr

Objectivo PASSE: adequar expressão de emoções e de afectos em situações de vitória e de derrota.

1ª fase: Em roda, a educadora promove uma discussão sobre ganhar e perder. O objectivo passa por identificar sentimentos, reacções e comportamentos em ambas as situações.

2ª fase: apresenta-se a rima: “quem ganhar pode-se zangar, quem perder desata a correr”. A educadora pode promover pequenos jogos de competição em que quem ganhar canta simulando alegria, quem perder corre em volta de uma mesa ou seguindo um pequeno percurso previamente combinado.

3ª fase: a rima pode ser usada em várias actividades ao longo do dia.

4ª fase: discussão sobre o saber ganhar e o saber perder, bem como expressões afectivas mais comuns em ambas as situações. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Quem faz batota é a bolota

Objectivo PASSE: promover reconhecimento do grupo de crianças da importância das regras.

1ª fase: a meio de um jogo habitual na rotina das crianças um voluntário, previamente designado, faz batota (o tipo de batotas pode ser combinado previamente em conversa de grande grupo).

2ª fase: sempre que alguém detectar uma infracção levanta-se e diz: "Batoteiro, fizeste batota". O batoteiro responde "Quem faz batota é a bolota". E o primeiro identifica a batota. A pessoa que identificou passa a ser o batoteiro.

3ª fase: o procedimento pode ser repetido as vezes que a educadora entender necessárias.

4ª fase: discussão em roda sobre a importância das regras. A educadora pode estimular o grupo no sentido de imaginarem cenários em que não existem regras: o que aconteceria em casa? O que aconteceria na escola? Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Portar mal

Objectivo PASSE: promover capacidade de reflexão sobre situações em que as crianças se portaram mal, quais os antecedentes e consequências deste género de comportamentos.

1ª fase: discussão em roda sobre modos como se portam mal: birras para comer, para fazer o que a mãe ou o pai pede, indisciplina no jardim-de-infância, entre outras contribuições que surgirem.

2ª fase: dramatização de alguns maus comportamentos. O menino/a que dramatizará uma birra vai para o centro da roda e mima a situação. A dramatização pode incluir mãe, pai ou outra figura. Quando a educadora disser “descongela” (a birra), a criança que está a fazer a birra sai do centro da roda e cede o lugar a uma outra criança. Procedese à votação da melhor dramatização.

3ª fase: discussões em roda sobre o acontece quando nos portamos mal, como os outros reagem e se sentem. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Pedir prendas

Objectivo PASSE: promover tolerância à frustração e compreensão dos limites. Expressão dos afectos, assertividade.

1ª fase: discussão em roda sobre o pedir prendas e as respostas que os pais dão: desde a anuência, a recusa, formas de recusar, reacção à insistência...

2ª fase: divisão da turma entre os pedinchões e os donos das prendas. Os donos das prendas vão para os "cantinhos" áreas e os brinquedos que lá estão e passam a ser as prendas. Os pedinchões andam a pedir prendas e a insistir o mais que podem. Os donos das prendas devem dizer que não dão e inventar uma desculpa... mas acabam por dar algumas prendas...

3ª fase: explora-se o que se sentiu em cada papel, o que os pais sentem quando estão em frente dos pedinchões.

4ª fase: inversão de papéis: os donos das prendas passam a pedinchões e vice-versa. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

O meu brinquedo é melhor que o teu...

Objectivo PASSE: promoção da capacidade de partilha e de brincar em grupo. Expressão dos afectos.

1ª fase: as crianças andam pela sala e escolhem um brinquedo. Depois, já dispostas em roda, devem ir ao meio à vez e dizer que o brinquedo que escolheram é o melhor, o mais bonito, o mais valioso...

2ª fase: se uma criança na roda gostar daquele brinquedo levanta-se e diz "dá-me o teu brinquedo", que pode ser dado ou não. Sendo que, em caso negativo, os pedidos vão continuar.

3ª fase: ao fim de algum tempo, vai outra criança gabar o brinquedo que tiver escolhido.

4ª fase: debate em grande grupo sobre a importância de partilhar os brinquedos e de brincar em conjunto. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Os chorões

Objectivo PASSE: promoção da reflexão em grupo sobre momentos de crise, incentivar a adaptação da criança ao JI. Desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

1ª fase: em contexto de roda a educadora conta uma história de uma criança que teve de ir para o jardim-de-infância e chorou muito quando ficou sem a mãe, mas com o passar do tempo passou a gostar dos amigos que conheceu e deixou de ser chorão.

2ª fase: ainda no âmbito da roda de alunos discute-se os modos de não se ficar triste quando a mãe deixar o filho na escola: os amigos, as brincadeiras (explorar as várias ideias que aparecerem) e o mais que for surgindo.

3ª fase: pede-se um voluntário para chorão que vá para o meio da sala. O resto da turma vai andar pelos cantos à procura de objectos e formas de o convencer a parar de chorar. Podem convencê-lo sem prendas: através de argumentos como: “mas podes fazer amigos aqui”, “aprender”, “a educadora cuida de nós”, etc. ... Se as crianças quiserem, repete-se o jogo com outro chorão.

4ª fase: conversa final sobre o jogo e o que se aprendeu. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

A chuchar não se pode falar

Objectivo PASSE: promoção de práticas saudáveis em relação ao uso e não uso da chupeta. Desenvolvimento de competências pessoais.

1ª fase: conversa em contexto de roda de alunos sobre o uso da chupeta, biberão... Há uma certa altura em que se deixam de utilizar estes utensílios. A educadora pode focar diversos assuntos: o que acontece com o falar? O que acontece com a boca? O que os outros pensam sobre quando vêem uma criança a usar chupeta?

2ª fase: nesta fase, é necessário utilizar algumas chupetas de brincar (salvaguardar a questão da higiene) ou alguma venda para a boca. As crianças que tiverem as chupetas são donas dos cantinhos que existirem na sala e tentam vender os produtos... o problema é que não se consegue perceber bem o que estão a dizer. A educadora pode propor, em vez desta, uma outra tarefa... A actividade pode ser repetida para que um maior grupo de crianças passe pela experiência.

3ª fase: discussão sobre o jogo, realçando as dificuldades comunicacionais e repetindo alguns pontos importantes que foram focados na 1ª fase. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Gavião⁶

Objectivo PASSE: actividade de quebra-gelo, que prepara o grupo para outras intervenções.

1ª fase: nomeia-se, entre as crianças, um gavião que terá como objectivo apanhar as outras crianças. As crianças que forem tocadas dão a mão ao gavião formando uma fila atrás dele: os dois extremos da fila mantêm o poder de tocar.

2ª fase: o jogo termina quando todas as crianças tiverem sido tocadas e fizerem parte da fila. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

⁶ Adaptado de um jogo popular português descrito por Joaquim Coelho, 2000.

Ir dormir...

Objectivo PASSE: promoção de atitudes correctas face ao sono. Expressão dos afectos.

1ª fase: depois de uma breve conversa em roda sobre a importância de dormir a educadora inicia o jogo. Dividem-se as crianças entre mães/pais e dorminhocos. Improvisam-se camas.

2ª fase: as mães tentam convencer os dorminhocos a ir dormir, eles não querem e inventam desculpas. Acabam por ceder: fingem que se deitam e as mães/pais tentam inventar alguma história.

3ª fase: inversão de papéis: os dorminhocos passam a mães/pais e estes a dorminhocos.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre a importância do sono. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Brincar ao faz de conta

Objectivo PASSE: os objectivos a trabalhar dependem muito da forma como decorrer a actividade (conforme o feedback do grupo pode-se trabalhar desde hábitos de higiene, a formas de relacionamento entre as pessoas, etc...).

1ª fase: quatro ou cinco voluntários passam a ser as/os bonecas/os que têm de ser cuidadas/os. O faz de conta passa por simular um dia.

2ª fase: as equipas formadas com as restantes crianças têm de prestar cuidados às/aos bonecas/os, nas diversas áreas: alimentação, higiene, actividade física, expressão de afectos familiares e normas de comportamento nas diversas esferas de socialização (escola, pais, avós, espaços públicos, etc...).

3ª fase: a educadora sintetiza a actividade e promove a comparação entre a vida das/os bonecas/os e a vida real. Enfatizando a importância de se ter um estilo de vida saudável. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Dói-dói

Objectivo PASSE: promover atitudes correctas face à dor e expressão emocional.

1ª fase: discussão sobre o modo como reagimos à dor: a chorar, ficar calado, berrar, fazer birras, suportá-la sem fitas. Desenham-se diversos post-it representando dói-dóis. As crianças podem ir colando as feridas. Quem tiver uma reage de diversas formas.

2ª fase: após ter decorrido algum tempo, a educadora distribui post-it vermelhos que são o cura-feridas. Algumas crianças curam as colegas que ainda têm feridas. Elas ficam boas.

3ª fase: discussão em grande grupos sobre o que se aprendeu na actividade, sobre o que é ficar mal e estar bem. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Ó parolo, olha o balão

Objectivo PASSE: promover capacidade verbal, quer no que respeita a novas palavras, quer na aplicação das mesmas em situações concretas.

1ª fase: nesta actividade são necessários balões de diferentes cores (vermelho, azul, amarelo...). Divide-se o grupo em duas metades, uma são os caça-balões e a outra os perguntadores. As bolas são soltas pela sala e cada caça-balão deve tentar agarrar uma. Os perguntadores são apenas observadores nesta fase da dinâmica.

2ª fase: as crianças caça-balões, já com um balão na mão, procuram um perguntador que exige: "Quero saber uma fruta e uma coisa com essa cor." Invertem-se depois os papéis, passando os perguntadores a caça-frutas e vice-versa.

4ª fase: discussão em roda sobre as respostas de cada criança para as várias cores. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Ó parolo, olha o balão II

Objectivo PASSE: promover a aprendizagem das cores e também quebra-gelo.

1ª fase: as crianças são agrupadas aos pares. A educadora espalha balões de diferentes cores pela sala.

2ª fase: Quando uma criança agarrar um balão, o par correspondente tem que se salvar tocando num objecto existente da sala da mesma cor. Podem inverter-se os papéis e os caça-balões passam a crianças que se têm de salvar. Os últimos a salvarem-se vão sendo eliminados, transforma-se o jogo numa pequena competição.

3ª fase: discussão em grupo sobre ganhar, perder e a importância de trabalhar em equipa. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Falar à bebé

Objectivo PASSE: promoção da autoeficácia e do sentimento de autoria. Desenvolvimento de competências pessoais.

1ª fase: a educadora promove breve conversa sobre a fala à bebé. Por que será que muitas crianças ainda falam à bebé? Como é que se sentem os pais?

2ª fase: divide-se o grupo de crianças em duas metades: uma vai falar à bebé, a outra vai ouvir os colegas. A educadora dá instruções: peçam um copo de água, peçam uma fruta, entre outras possibilidades. Repete-se o jogo mas com inversão de papéis, os “bebés” passam a ouvintes e os ouvintes são os novos “bebés”.

3ª fase: discussão em grande grupo sobre a importância de falar correctamente e as dificuldades que os outros têm de perceber a fala à bebé. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Brincar aos fantasmas

Objectivo PASSE: promover autoeficácia em relação a diversos medos ou fobias comuns nesta faixa etária. Expressão dos afectos.

1ª fase: a educadora conversa com o grupo no sentido de listar os medos que se pode ter: medo do escuro, de palhaços, da escola... Bem como os modos que podemos ter para os vencer (ligar a luz, dizer que não ao medo, etc.)

2ª fase: um aluno vai personificar um dos medos referidos e outro o medroso. O medroso foge pela sala enquanto que cinco voluntários passam a ser os "vence medos". Os vence medos vão dizendo ao medroso as formas que existem para o derrotar.

3ª fase: repete-se a actividade de modo a que a maior parte das crianças tenha experimentado os diversos papéis.

4ª fase: a educadora explorará os sentires durante o jogo, as várias maneiras de vencer medo. Poderá ainda reforçar as experiências das crianças que já tiveram medos e os venceram. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Tomar banho...

Objectivo PASSE: promover a autonomia face a certas dimensões importantes, neste caso a higiene pessoal.

1ª fase: conversa em contexto de roda sobre a importância de se começar a cuidar da higiene pessoal e em se ficar autónomo. A educadora pergunta sobre quem toma banho sozinho, se ajudam a mãe ou outra pessoa durante o banho, se só querem ir tomar banho para brincar.

2ª fase: o diálogo deve ser bem explorado, reforçando as atitudes de autonomia que se registam por parte de algumas crianças. No fim da conversa, cada criança escolhe uma boneca e faz uma simulação de lhe dar banho. Podem fazer um faz de conta que estão numa banheira e que se estão a lavar.

3ª fase: conversa final no sentido de explorar o modo como a actividade decorreu e as aprendizagens que foram efectuadas. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Vamos ensinar a Maria a lavar as mãos?

Objectivo PASSE: promoção da autonomia face a certas dimensões da vida pessoal das crianças.

1ª fase: a educadora promove conversa sobre o modo correcto de lavar as mãos: ter cuidado com os espaços entre os dedos, as costas, as palmas das mãos, e limpar até ao cotovelo; ter ainda as unhas cortadas e limpas.

2ª fase: a educadora pode promover a ida à casa de banho para se fazer simulação e lavagens. Deve supervisionar a actividade corrigindo práticas sempre que for necessário. Promove ainda um faz-de-conta em que as crianças fingem lavar as mãos às bonecas existentes na sala (a actividade pode incorporar-se durante algum tempo na rotina diária da sala).

3ª fase: reflexão em grupo sobre o modo como decorreu a actividade. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Quem tem medo de ir à sanita?

Objectivo PASSE: promoção da autonomia face às idas à casa de banho.

Nota inicial: atendendo que algumas crianças apresentam fobia à sanita, que se torna visível especialmente na passagem do JI para a EB1, propomos esta actividade. A situação pode evoluir no sentido de ciclos de obstipação e de encoprese retentiva e não retentiva (sendo que algumas delas se perpetuam até à adolescência).

1ª fase:

A educadora apresenta a personagem fictícia que foi para o primeiro ano e que está com um grave problema: odeia as casas de banho da nova escola, mas sente dores de barriga e tenta aguentar. Como a podemos ajudar? Exemplos: escolher a casa de banho mais limpa, levar lenço de papel com perfume, ir à casa de banho primeiro do que os outros, etc...

2ª fase: se for possível, a educadora pode promover visita às casas de banho da EB1.

3ª fase: sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

III.

SAÚDE ORAL



III. Saúde Oral



No que concerne à saúde oral trata-se de um conjunto de actividades organizadas de acordo com as recomendações do Programa Nacional de Saúde Oral relativamente a estas idades. Adoptamos a metodologia até aqui seguida. O alinhamento de conteúdos foi elaborado com a colaboração científica da Dr.^a Alexandra Queirós, higienista oral do ACES Porto Ocidental.

Como escovar os dentes?

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos na área da saúde oral.

1ª fase: a educadora promove discussão sobre o número de vezes diárias que as crianças devem lavar os dentes.

2ª fase: após breve diálogo, a que a educadora não dá resposta, nomeiam-se quatro ou cinco alunos que ficam com folhas numeradas de uma a cinco. Pede-se então que as crianças vão para trás do aluno que tiver o número que acham que corresponde à resposta certa para a questão sobre o número de vezes diárias que se deve lavar os dentes.

3ª fase: a educadora dá a resposta certa: pelo menos duas a três vezes por dia. Toda a turma deve então reunir-se em torno do aluno que tenha o número dois (dois ou três). Ressalva-se ainda que uma das escovagens deve ser realizada antes de deitar.

4ª fase: sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Como escovar os dentes? (II)

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos na área da saúde oral.

1ª fase: no seguimento da actividade anterior volta-se ao contexto de roda e pergunta-se: como é que se deve escovar os dentes? É a mãe que escova? Devem ser as crianças? (A escovagem deve ser efectuada pelos próprios com supervisão de um adulto).

2ª fase: E em relação à pasta dentífrica? A pasta tem que ter flúor e a quantidade de pasta deve ser igual ao tamanho da unha do dedo mindinho da criança.

Outros dados importantes:

- a percentagem aconselhada de flúor deve encontrar-se no intervalo de ppm 1000 a 1500;
- nas crianças entre os 0-3 deve-se usar escova macia, gaze ou apenas dedeira ou pano

3ª fase: experimentar os conselhos. Os alunos põem a quantidade de pasta numa escova de dentes e fingem escovar os dentes a uma boneca. Deve-se ainda fazer escovagem no Jardim-de-infância. (Nota: é prática recomendada fazer-se escovagem no estabelecimento de ensino). Pode-se ainda pintar, num desenho de uma mão, a unha do dedo mindinho e afixar na sala.

4ª fase: recapitulação das aprendizagens efectuadas nesta e na actividade anterior. Sublinha-se ainda a importância de usar uma escova adequada à idade da criança (macia, pequena e só se usar a quantidade de pasta recomendada. Recordamos que o uso de fio dentário não é recomendado antes dos 8-9 anos, assim como a utilização de fluoretos

extra). Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

O meu dentinho é branco?

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos na área da saúde oral.

1ª fase: depois de discussão sobre hábitos de higiene dentário a educadora divide as crianças em dois grupos. Uns são os dentistas, a outra metade as crianças (elas podem ter algo para distingui-los: os dentistas podem estar de chapéu, por exemplo...). Aos dentistas, a educadora distribui imagens entretanto preparadas: pasta de dentes, escova e copo de água.

2ª fase: andam todos pela sala. Quando uma criança encontra um dentista, pergunta: "O meu dentinho é branco?". O dentista responde: "Ainda não..." e distribui uma imagem. E assim sucessivamente.

3ª fase: quando todas as imagens estiverem distribuídas a educadora analisa as imagens que cada criança teve, por exemplo: "o Luís teve dois copos de água e não teve a escova"; "o António teve a escova mas não tem pasta..." o que acontecerá nos diversos casos?

4ª fase: discussão em roda sobre quais serão as práticas correctas (Nota: as crianças nesta idade ainda não devem usar o fio dentário ou elixir oral). Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Importante: A escovagem pode dispensar a água, nomeadamente a escovagem realizada no JI, mas não a escova e a pasta de acordo com o PNPSO.

Quais os dentes mais vulneráveis

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos.

1ª fase: conversa em contexto de roda de alunos sobre a razão porque se lavam os dentes. Quais os locais mais difíceis de lavar? Quais os dentes mais susceptíveis de terem cáries? (os molares).

2ª fase: a educadora pode disponibilizar uma figura com a dentição humana e o grupo deve indicar quais os dentes mais susceptíveis. Podem pintar os molares de uma cor que tiverem escolhido.

3ª fase: sistematização das aprendizagens. Utilizando ou não a personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Nota: o primeiro molar definitivo pode erupcionar aos cinco anos: se se contarem os dentes, a partir dos incisivos centrais, no sentido do interior da boca, se o número for seis, esse dente é já definitivo.

A escova é minha e só minha

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos

1ª fase: conversa em grupo sobre como deve ser a escova de dentes da personagem fictícia. A conversa pode abordar assuntos não importantes como a cor ou outra característica secundária, deve ainda explorar a importância de ser MACIA e PEQUENA. Deve ser só de uma pessoa ou de várias? Devemos usá-la quantas vezes?

2ª fase: a educadora pode promover uma sessão de lavagem dos dentes, que, de acordo com o Plano Nacional de Promoção da Saúde Oral deve acontecer no JI uma vez por dia.

3ª fase: sistematização das aprendizagens em forma de diálogo, que depois pode dar origem à construção de cartazes ou outro género de material. As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

A escova é minha amiga

Objectivo PASSE: promoção de comportamentos salutogénicos.

1ª fase: a educadora promove uma conversa sobre o título desta actividade. De seguida, promove a seguinte pergunta: que cuidados devemos ter com esta nossa amiga?

2ª fase: o grupo de alunos comunica as suas contribuições (os alunos podem ser mais ou menos ajudados conforme as suas dificuldades).

Em relação ao lavar: lavar bem, sacudir.

Que cuidados devemos ter com a nossa escova depois de escovar os dentes? (Lavar bem com água, sacudir para tirar água em excesso e guardar dentro do copo com os pêlos virados para cima, para secarem, caso contrário ficam com restos de pasta).

Nota: a educadora deve ter os copos e escovas sinalizados para não haver confusão e os copos devem ser altos de forma a não haver contacto físico entre as diversas escovas.

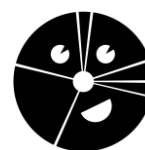
3ª fase: actividade de consolidação passa preferencialmente pela experimentação in vivo das várias lições trabalhadas nesta actividade. A educadora pode ainda pedir desenhos relativos aos vários cuidados a ter com a escova. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

IV.

ACTIVIDADE FÍSICA



IV. Actividade física



Finalmente, propomos actividades no campo da sensibilização da importância da actividade física. Trata-se fundamentalmente de orientar as crianças em relação à importância da prática de desporto e da actividade física no âmbito de um estilo de vida saudável.

Stop com desportos (I)

Objectivo PASSE: aumentar consciência da importância da actividade física e estimular o conhecimento sobre os desportos existentes.

Sensibilização da importância da actividade física

1ª fase: a educadora promove uma breve conversa sobre a importância da actividade física. Falam também sobre os desportos que existem e que as crianças conhecem.

2ª fase: dividem-se as crianças em grupos. Um menino por cada grupo nomeia um desporto diferente. Não se podem repetir nomes de desportos. Sai do jogo quem repetir ou quem não souber identificar mais nenhum desporto. A última equipa ganha o jogo.

3ª fase: reflexão sobre a actividade. A educadora refere outros desportos que os meninos não se lembraram. Voltam a falar sobre a prática de desporto como uma maneira de se ter actividade física regular. Sobre as características de alguns dos desportos menos conhecidos (esgrima usa espadas e máscaras; judo ou karaté com fatos especiais chamados kimonos, bolas diferentes para desportos de equipa diferentes como basquete, futebol, andebol,... pena para badmington ou bola para ténis...). O jogo pode ser repetido como forma de fomentar o conhecimento e o interesse em conhecer novos desportos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Stop com desportos (II)

Objectivo PASSE: aumentar consciência da importância da actividade física e promover conhecimento sobre os desportos existentes.

1ª fase: após a turma ter efectuado o jogo do stop descrito na actividade anterior, a educadora pode manter as equipas e propor um jogo de mímica.

2ª fase: um grupo exprime através de gestos um desporto (que anteriormente combinou com a educadora). O outro grupo tenta adivinhar qual é o desporto. Pode-se propor um sistema de pontuação.

3ª fase: reflexão sobre o modo como decorreu a actividade. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Sentados no sofá

Objectivo PASSE: promover conhecimento sobre a importância da actividade física e sobre a adopção de um estilo de vida saudável. Levantamento e reflexão dos hábitos relativos à actividade física.

1ª fase: conversa em contexto de roda sobre as formas de actividade física que se praticam nas famílias dos alunos. Falam dos jogos de consola, dos trabalhos domésticos (varrer a casa, lavar janelas,...) subir escadas, andar a pé, e de desportos possíveis para praticar. Após se ter explorado todas as alternativas, a educadora pode ainda saber qual o desporto realmente praticado por alguém da família.

2ª fase: cada aluno vai ao meio da roda e mimetiza um desporto anteriormente falado. O resto da turma tenta adivinhar.

3ª fase: (opcional) a educadora pede aos alunos que andem pela sala e quando disser um nome do desporto todos o mimetizam. Repete-se o procedimento para vários desportos.

4ª fase: debate em grande grupo sobre o modo como a actividade decorreu. Actividade física faz-se também em casa, nos gestos rotineiros. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Qual o meu desporto preferido?

Objectivo PASSE: potenciar em grupo os conhecimentos individuais que cada criança relativamente ao tipos de desportos existentes. Aumento de conhecimentos dos desportos existentes.

1ª fase: conversa sobre os desportos que existem, a educadora deve deixar o grupo de crianças pensar sobre os desportos que conhecem, que gostam e porque gostam. Faz-se uma votação sobre o desporto que o grupo mais gosta.

2ª fase: as crianças mimetizam os desportos que tenham sido mais votados.

3ª fase: sistematização do modo como decorreu a actividade. Aqui a educadora pode introduzir na conversa o tema: que benefícios, em termos de saúde, a prática de desporto pode trazer-nos? Fazermos um desporto que gostamos além de fazer bem à saúde faz-nos sentir bem. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Que desporto pode fazer a Maria?

Objectivo PASSE: adequação de desportos aos gostos e ao estilo de vida e possibilidades de cada pessoa. Objectivo geral: aumento de conhecimentos dos desportos existentes.

1ª fase: a educadora pode pedir que se faça uma personagem imaginária e chamar-lhe um nome. Pode ser um desenho colectivo, escolher entre os desenhos da turma. O grupo pode chamar-lhe um nome, aqui demos-lhe o de Maria (mas pode ter outro nome qualquer ou ser simplesmente uma mascote).

2ª fase: a educadora diz que a Maria anda triste, sempre em casa sem fazer desporto nenhum e que precisa de ajuda. Que desporto pode fazer? Registam-se os contributos das crianças e as consequências: se passaria a andar de bicicleta o que teria de fazer? Para onde ia? Se passasse a dançar onde o poderia fazer, que músicas ia escolher, se podia usar as músicas da rádio ou da T.V....E assim sucessivamente...

3ª fase: discussão em grande grupo sobre o modo como o jogo decorreu e o sobre as aprendizagens efectuadas.

Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia, da Maria, (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

V.
Alternativas saudáveis
(nível 2)



V. Alternativas Saudáveis (Nível 2)



Estas são actividades que permitem trabalhar algumas competências de decisão por parte das crianças. É claro que nestas idades a tomada de decisão é ainda incipiente, dadas as contingências em termos de desenvolvimento, nomeadamente: baixa capacidade de atenção, pensamento atido ao nível concreto entre outras. Ainda assim, pareceu-nos importante aproveitar esta oportunidade, de forma a estimular as crianças relativamente à importância de adoptarem determinados comportamentos em termos alimentares.

Dentro dos modelos de tomada de decisão, listados em Bennett (2002), escolhemos para o nosso manual o conceito das **alternativas saudáveis**. Trabalhar as alternativas saudáveis em contexto de grupo pode despoletar decisões salutogénicas ou apenas sensibilizar as crianças no sentido de as poder vir a tomar, no futuro. Face à faixa

etária a que se refere este manual, os objectivos passam muito pela **sensibilização** e **treino de competências** em termos de conteúdos nutricionais importantes.

Ao aplicar este nível, a educadora deve ter a preocupação em **ligar as actividades**. De facto, já não estamos perante sessões que podem ser aplicadas de acordo com as disponibilidades, mas perante um **conjunto homogéneo** que visa criar nas crianças a ideia de alternativa saudável. Assim, nos momentos de súmula e sistematização das aprendizagens dever-se-á ter o cuidado em comparar **um comportamento** com a **sua alternativa mais saudável**.

O número de sessões previstas na aplicação do **Nível 2** do manual, as alternativas saudáveis, tem a ver com o número de sessões a que as crianças devem ser expostas a este determinante, que, segundo este modelo são 15. Consideramos indispensável a aplicação do seguinte número mínimo de actividades:

- Seis actividades na área da educação alimentar;
- Uma actividade na área da saúde mental;
- Uma actividade na área da saúde oral;
- Uma actividade na área da actividade física.
- Seis actividades no nível 2 – Alternativas saudáveis.

Remetendo o leitor para a introdução deste manual para mais esclarecimentos relativos a este assunto.

Trocas e baldrocas

Objectivo PASSE: sensibilizar alunos para a importância de ingerirem as suas refeições com qualidade. Mapear situações erradas e tentar achar soluções para as melhorar.

1ª fase: distribuição de uma série de alimentos que estão associados a erros alimentares mais comuns: bife maior que a palma da mão, guloseimas, refrigerantes, batatas fritas, bolachas, bolos, leite com chocolate, cereais de pequeno-almoço muito açucarados, canja, salsichas, mortadelas, Nutella, salada de frutas com açúcar, pão de forma, A educadora dispõe no chão da sala representações desses alimentos (que estão no cantinho da cozinha do JI ou então em fotografias, por exemplo).

2ª fase: as crianças vão à vez ao centro da sala, escolhem um alimento e vão trocá-lo por outro mais saudável junto do cantinho da cozinha. Repete-se o jogo várias vezes, de modo a que todas as crianças participem na actividade. A educadora pode ir fazendo comentários das escolhas realizadas.

3ª fase: sistematização das aprendizagens em termos verbais. Cada uma das crianças poderá passar à frente da mascote e dar-lhe um conselho ou lição baseado nas aprendizagens efectuadas ao longo da actividade.

4ª fase: as aprendizagens podem também ser consolidadas em dias posteriores através do desenho ou construção de cartazes.

As máscaras do leite

Objectivo PASSE: sensibilizar as crianças para a forma como preparam o seu leite. Discutir possibilidades de melhorar certas situações erradas.

1ª fase: a educadora promove conversa sobre o leite, a sua cor e em que outras bebidas ou alimentos sólidos, ele aparece.

2ª fase: explorar em grupo a seguinte questão: "o que é que as pessoas põem no leite?" (açúcar, chocolate, café e outros aditivos). De seguida, a educadora pede, para cada caso, sugestões para melhorar as situações apresentadas.

3ª fase: sistematização das aprendizagens em diálogo, com a utilização da personagem mascote e na construção de cartaz. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Os Pequenos-almoços

Objectivo PASSE: sensibilizar alunos para a importância de ingerirem as suas refeições com qualidade. Mapear situações erradas e tentar encontrar soluções para as melhorar.

1ª fase: conversa em contexto de roda sobre a importância de comerem com qualidade, isto é: sentados a uma mesa, comer sem pressas, a conversar com colegas ou com a família. A conversa é depois alargada ao tema do pequeno-almoço e da sua importância.

2ª fase: a educadora pergunta quais os meninos que tomam ou não o pequeno-almoço e quais os que tomam o pequeno-almoço em casa e quais os que o tomam no carro pelo caminho, ou no café antes de entrar na escola.

3ª fase: segue-se um faz-de-conta com os alimentos do cantinho da cozinha: algumas crianças fingem que comem nas mesas, outras são as que comem em carros fingidos, conduzidos por outras crianças.

4ª fase: sistematização em grupo das aprendizagens a nível verbal, com a aprendizagem dita por cada aluno à personagem ou à mascote. O que se pode fazer para melhorar a situação em cada caso concreto? As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição. Pode sistematizar-se essa informação através da construção de cartazes com imagens de erros e respectiva alternativa saudável.

Mercado da roda dos alimentos

Objectivo PASSE: promoção do conhecimento da Roda dos Alimentos e da substituição de alimentos por outros pertencentes à mesma fatia da roda.

1ª fase: a educadora inicia uma conversa em que se falam de alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos. Se não queremos comer determinado alimento devemos escolher outro que pertence à mesma fatia da Roda dos Alimentos. Fala-se ainda do que é um mercado ou uma feira.

2ª fase: os alunos fazem trocas de alimentos dentro da mesma fatia (alimentos anteriormente distribuídos e que existam no cantinho da cozinha, em último recurso pode-se fantasiar trocas com folhas de papel amarrotadas). Se as crianças tiverem dificuldades pode optar-se por uma postura mais directiva, dando indicação para brincar só com alimentos de determinada fatia. Neste caso, ainda em grande grupo, seleccionam-se os alimentos que podem entrar para serem trocados no mercado. Aqui há mercadores de um lado e compradores do outro. Só podem trocar um alimento por outro da mesma fatia da Roda.

3ª fase: discussão sobre as aprendizagens efectuadas com ênfase na ideia que as alternativas saudáveis devem ser escolhidas no interior da roda dos alimentos. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictício (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

As bolas de papel

Objectivo PASSE: promoção do conhecimento dos alimentos pertencentes à Roda dos Alimentos. Estimular o grupo a encontrar alternativas de alimentos para os casos em que os escolhidos não pertençam à roda. Criação de alternativas saudáveis.

1ª fase: a educadora promove diálogo sobre a importância da Roda dos Alimentos e que as escolhas diárias devem ser feitas no seu interior.

2ª fase: a educadora pede às crianças que desenhem alimentos ou então que os pintem, contornem, recortem ou picotem a partir de uma selecção já efectuada pela educadora. Finda esta tarefa, cada aluno mostra o seu trabalho ao grupo e as razões de ter escolhido aquele alimento ou aquela cor.

3ª fase: a educadora pede a todos que amarrotem as suas folhas e que se ponham de pé. Andam pela a sala e quando a educadora disser “troquem” as crianças trocam as bolas de papel. O último par a trocar tem de abrir as bolas: se algum dos alimentos representados não fizer parte da roda dos alimentos, esse(s) aluno(s) tem de ficar sentado no chão. Repete-se o procedimento as vezes que forem consideradas suficientes (os alunos que tiverem alimentos que não pertençam à roda vão ficando sentados no chão).

4ª fase: discussão em grupo sobre o que se aprendeu na actividade. Cada aluno vai de seguida ter com os colegas que tenham alimentos que não pertençam à roda e dar-lhe um conselho, por exemplo: não comere aquele alimento todos os dias, substitui-lo por outro que este tenha escolhido, dentro da mesma fatia da Roda. Em termos de sistematização das aprendizagens, as estratégias podem passar pela

conversa em grupo, construção de cartazes e ensino à personagem, caso ela tenha sido adoptada. Sistematização das aprendizagens junto da personagem fictícia (ou mascote). As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

Então e eu? Também quero publicidade!

Objectivo geral: criação de alternativas saudáveis

1ª fase: conversa em contexto de roda sobre reclames que as crianças conheçam. A educadora deve dar tempo ao grupo que se recorde de publicidades, que cantem algumas músicas que se lembrem. Em alternativa, poderá gravar um pouco de publicidade alimentar e passá-la para as crianças.

2ª fase: a educadora faz a seguinte pergunta: “e as frutas/os legumes, alguém se lembra de algum reclame? Então vamos fazer um reclame?” As crianças escolhem uma fruta ou legume para fazer o seu reclame, fazer desenhos, música, elogiar aspectos positivos que têm.

3ª fase: discussão em grande grupo sobre a forma como decorreu a actividade com ênfase no conceito de alternativa. O bolicão pode ter como alternativa um pão com compota de fruta. Eles constroem uma música e pintam um cartaz a fazer publicidade ao pão com compota. Podem fazer o mesmo em relação ao copo de leite branco sem açúcar. Construir uma música, pintar e apresentar aos colegas uma publicidade com coisas boas sobre o leite branco sem açúcar. As crianças, uma a uma, dizem a aprendizagem que querem dar à mascote. Se todos concordarem, ela levanta-se e vai até a mascote fazer a sua contribuição.

VI. MISSÕES





VI. Missões

Descrição: as crianças recebem um cartão de Detective PASSE. O cartão possui, numa face, um espaço para a identificação pessoal. Na face inversa está dividida por cores correspondentes aos níveis a seguir descritos (quatro). De cada vez que uma criança ultrapassa um nível, recebe um autocolante. Quando todos os níveis estiverem preenchidos cada aluno tem direito a um diploma de detective.

Nível 1: À Caça de alimentos

As crianças devem ir fazer as compras com a mãe/pai. No dia seguinte, cada uma descreve a ida, em contexto de roda de alunos, ou então é o próprio encarregado de educação que vai contar o que aconteceu. Se tinham uma lista escrita, se compraram porque viram uma embalagem bonita e conhecida, se compraram para uma refeição específica, se seguiram uma publicidade que viram na televisão, se queriam muito um alimento e o pai não deixou comprar, se levou um carrinho de compras e ficou cheio ou quase vazio...

Nível 2: Preparando os alimentos

As crianças devem, sob supervisão dos seus encarregados de educação, preparar alimentos simples como salada, sandes ou preparar a merenda da manhã ou da tarde para si mesmos. Descrição do que aconteceu em roda de alunos e/ou com ajuda dos pais. Como abriram o pão, que pão usaram, o que puseram dentro do pão, se provaram antes, se usaram faca de "manteiga" quem partiu ou cortou os alimentos, se a sandes tinha tomate ou alface, ... Na salada se usaram as mãos para partir as folhas de alface, se tinham antes lavado as mãos, se lavaram as folhas de alface antes de as partir, se usaram cenoura ralada, se usaram azeitonas, ...

Nível 3: Sou um Grande Chefe de Cozinha!

As crianças devem ajudar os seus encarregados de educação em tarefas de culinária mais complexas, como temperar e ajudar a cozinhar. O objectivo passa por promover a ideia que transformar os alimentos influencia o sabor final. As crianças podem ajudar a preparar a sopa, partindo à mão folhas de couve, colocando os bocados de cenoura já partidos no interior da panela com água fria, temperar com azeite a sopa que foi servida no prato,... As crianças deverão ficar mais alerta para os diferentes componentes da refeição. O prato tem arroz que para ser cozinhado precisa de água, sal e ervas aromáticas que eles incluíram no tacho. Além da sopa e do prato, o almoço tem sobremesa, que deve ser todos os dias fruta. Nas festas além da fruta pode existir uma sobremesa doce. Como se descasca a fruta, como se parte a fruta, a que sabe a fruta,...Partilha com a turma nos mesmo moldes que os níveis anteriores.

Nível 4: Mergulho em novos sabores...

Os encarregados de educação devem fazer com que a sua criança experimente novos sabores. Sugestão: colocar algures em casa uma "piscina de provas" em que se colocam os alimentos a experimentar. Há piscinas de plástico pequenas que podem servir este objectivo. Ou então saber que alimentos a criança nunca provou e disponibilizá-los para a prova. Convém pensar em alimentos das diferentes fatias da roda dos Alimentos que aquela criança específica nunca provou. Por exemplo: da fatia dos lacticíneos há algum queijo que nunca provou? Provou recentemente iogurte natural? Da fatia da carne, pescado e ovos, já provou sardinha, ou solha ou peixe espada? Da fatia das leguminosas já provou feijão frade, fava ou lentilhas? Da fatia dos cereais derivados e tubérculos já experimentou massa de cor e forma diferente do habitual? Já experimentou pão de mistura? Da fatia dos legumes e hortícolas já

experimentou beterraba, couve roxa, Partilha de experiências realizada da mesma forma que os níveis anteriores.

VI.

BIBLIOGRAFIA



BIBLIOGRAFIA

Bennett, P. (2002). *Introdução clínica à psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi.

Coelho, J. (2000)

<http://www.prof2000.pt/users/cfpoa/jogosinfantis/Index.htm>

<http://www.prof2000.pt/users/cfpoa/jogosinfantis/suporteteorico.htm>

<http://www.prof2000.pt/users/cfpoa/jogosinfantis/listajogos.htm>

Franchini, B.; Pinhão, S.; Rodrigues, L. & Santos, F. (2005). *Guia Comer Bem... Crescer Saudável*. Lisboa: Instituto do Consumidor.

Health Scotland (2005). *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. Glasgow: Health Scotland.

Nunes, E. & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde.

Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. Despacho nº 153/2005 – 2ª série.

Santos, I. & Baptista, A, (2004). A imagem corporal nas perturbações alimentares e na obesidade (pp. 511-521). In C. Machado ; L. Almeida ; M. Gonçalves & V. Ramalho (org.) *Avaliação psicológica: formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Silva, P.; Breda, J. & Von Amann, G. (20--). *Estratégias e técnicas de EPS*. Texto de apoio ao programa nacional de saúde oral: Lisboa DGS (policopiado).

The challenge of obesity in the EHO European Region and Strategies for Response. World Health Organization.

Tinoco, R. (2004). Os actores e os contextos de consumo: anotações em torno da prevenção do abuso de drogas. *Psicologia e Educação*, III, nº1, 93-107.

Tinoco, R.; Cláudio, D. & Pereira de Sousa, N. (2008). Actividades Lúdicas na Área dos Comportamentos alimentares. Porto: Profiedicções.

Viana, V. (2002). Contributos para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4, XX, 611-624.