



MUNICÍPIO DE  
**MAGDA**  
EDUCAÇÃO E  
CULTURA

## PROJETO PAIS X FILHOS

**Ação:** Pais x filhos

**Dia:** 08/08/2023

**Objetivo:** Desenvolvimento de ações voltadas para promoção da família dos alunos no campo educacional. Muitas das crianças necessitam de afeto e acompanhamento constante devido a diferentes formações de famílias e apresentam grande vulnerabilidade social.

A criança têm direito a informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos e produtos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento.

Fortalecimento dos vínculos sociais e do exercício da cidadania para efetivação dos direitos referentes à convivência familiar e comunitária, à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito e à liberdade.

**Metodologia:** realização de bingo na escola, onde pais e filhos participam conjuntamente em uma atividade divertida.

**Avaliação e acompanhamento:** Observação da participação conjunta da família nas atividades proposta no patio da escola.





MUNICÍPIO DE  
**MAGDA**  
EDUCAÇÃO E  
CULTURA

**Ação Família na Escola**

**Ação:** Família x Escola

Dia: 11/05/2023

**Objetivo:** Desenvolvimento de ações voltadas para promoção da família dos alunos no campo educacional. Muitas das crianças necessitam de afeto e acompanhamento constante da família devido a correria diária dos pais, onde está união faz com que as crianças se sintam realizadas.

Toda criança têm direito ao lazer, esportes, diversões, espetáculos e produtos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento.

Fortalecimento dos vínculos sociais e do exercício da cidadania para efetivação dos direitos referentes à convivência familiar e comunitária, é essencial à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito e à liberdade.

**Metodologia:** realização de apresentação de coral para homenagem as mães.

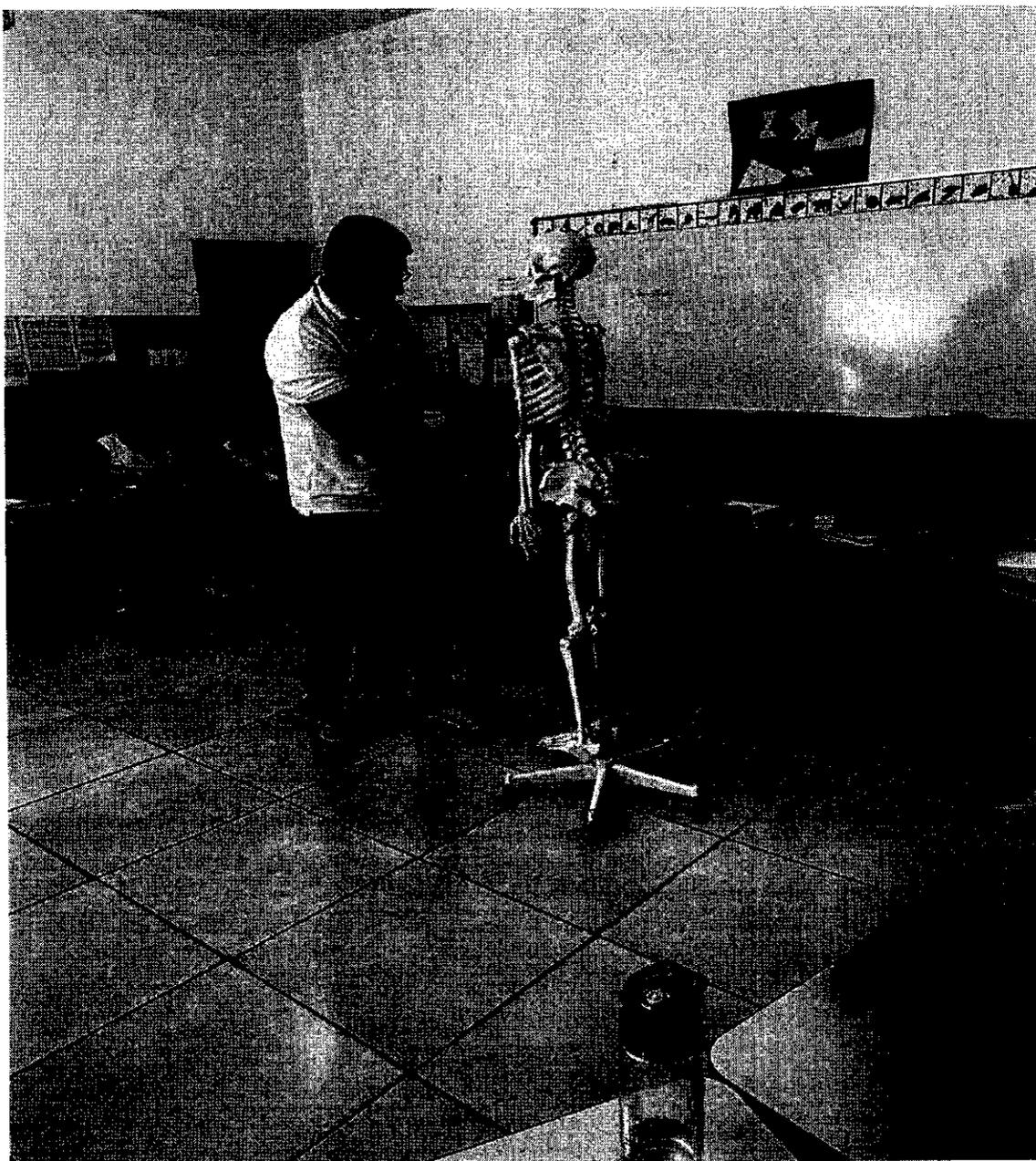
**Avaliação e acompanhamento:** Observação da participação conjunta da família nas atividades proposta na quadra da escola.

**Departamento de Educação e Cultura**

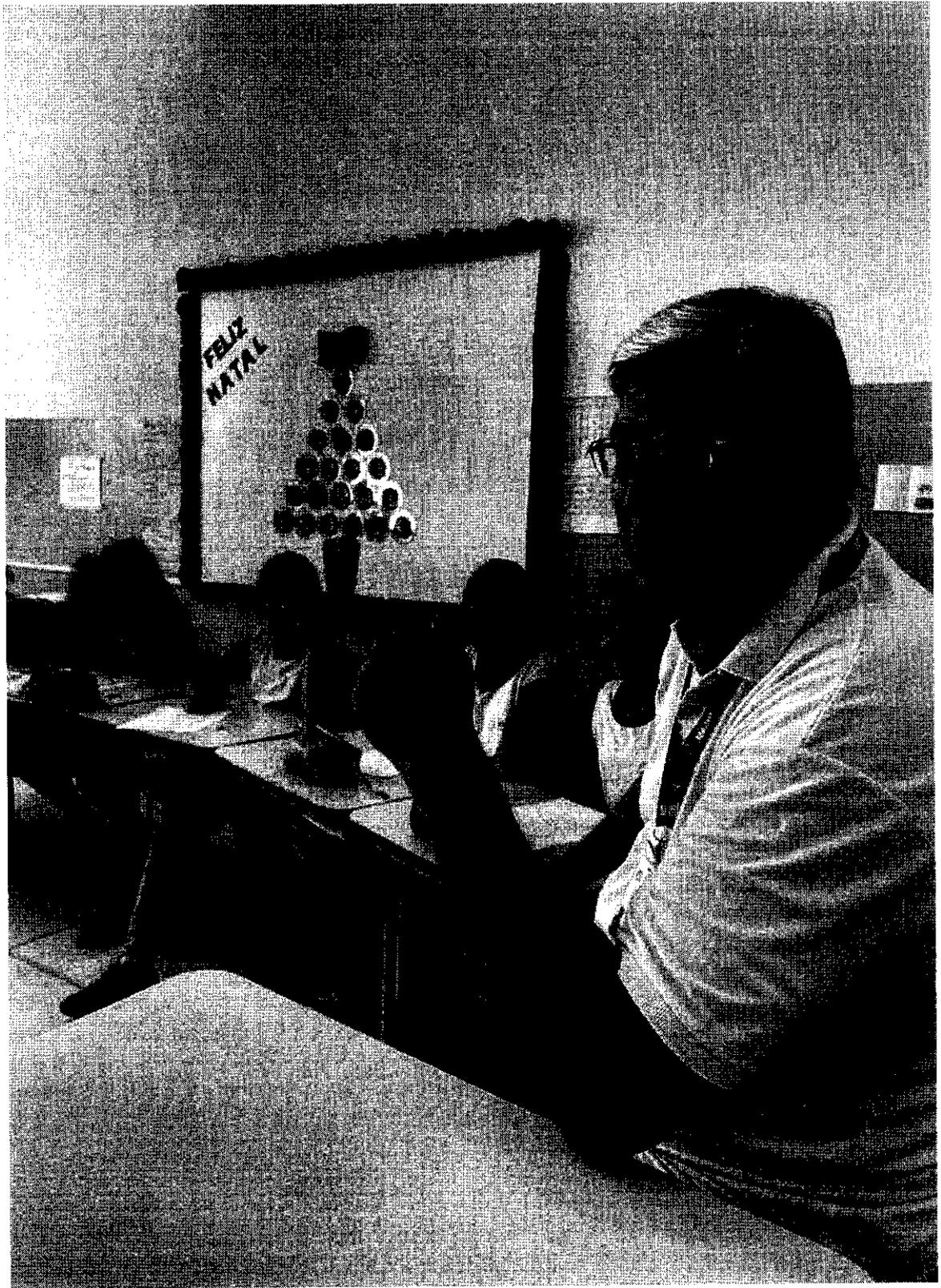
Rua José Vieira da Costa, 381 – CEP 15310-000 – Magda – SP

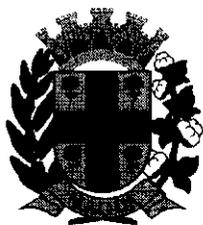
Tel. (17) 3487-1148 - [www.magda.sp.gov.br](http://www.magda.sp.gov.br)

CNPJ 45.660.628/0001-51



**PALESTRA COM FISIOTERAPEUTA CLAUDEMIRO APARECIDO MUNHOZ - Profissão que se ocupa da recuperação de nossos movimentos através de massagens e exercícios físicos, atuando também na prevenção de doenças ocupacionais e lesões. 17/11/2023**





MUNICÍPIO DE  
**MAGDA**  
EDUCAÇÃO E  
CULTURA

**PROJETO: ALEGRIA JUNINA**

**Ação:** Recreação x Família x Escola x diversão

Dia: 26/06/2023 Festa junina em família

**Objetivo:** Realização de atividades que envolve pais x filhos x comunidade escolar com o objetivo de fortalecimento de vínculos sociais e do exercício da cidadania para efetivação dos direitos referentes à convivência familiar e comunitária, é essencial à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito e à liberdade.

**Metodologia:** realização de apresentação de diferentes atividades que envolvem a participação coletiva das crianças e colaboração dos pais e comunidade escolar enfatizando a união, integração, diversão e entretenimento.

**Avaliação e acompanhamento:** Observação da participação conjunta da família nas atividades proposta na escola para o fortalecimento da convivência em grupo.



MUNICÍPIO DE  
**MAGDA**  
EDUCAÇÃO E  
CULTURA

**ATIVIDADES FOLCLÓRICAS- Agosto 2023**

A criança ao brincar, pensa e analisa sobre sua realidade, cultura e o meio em que está inserida, discutindo sobre regras e papéis sociais. Ao brincar a criança aprende a conhecer, fazer, a conviver e a ser, favorecendo o desenvolvimento da autoconfiança, curiosidade, autonomia, linguagem e pensamento.



**Departamento de Educação e Cultura**  
Rua José Vieira da Costa, 381 – CEP 15310-000 – Magda – SP  
Tel. (17) 3487-1148 - [www.magda.sp.gov.br](http://www.magda.sp.gov.br)  
CNPJ 45.660.628/0001-51



MUNICÍPIO DE  
**MAGDA**  
EDUCAÇÃO E  
CULTURA

OUTUBRO- ATIVIDADES DE FANTASIAS E BRINQUEDOS

Objetivo: socialização e diversão



**Departamento de Educação e Cultura**  
Rua José Vieira da Costa, 381 – CEP 15310-000 – Magda – SP  
Tel. (17) 3487-1148 - [www.magda.sp.gov.br](http://www.magda.sp.gov.br)  
CNPJ 45.660.628/0001-51



**PALESTRA NUTRICIONAL: “ALEITAMENTO MATERNO SEGURO E INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: a importância da alimentação saudável na saúde do bebê”.**

Foi realizada no dia 09 de Novembro de 2023 uma palestra para os pais e responsáveis dos alunos da escola CEMEI Neusa Bento da Cruz, onde foram abordados temas como aleitamento materno seguro e introdução alimentar.

Durante a palestra, foram pautados assuntos como:

- O QUE É ALEITAMENTO MATERNO?
- PROMOVENDO O ALEITAMENTO MATERNO (vantagens para o bebê);
- MITOS E TABUS SOBRE AMAMENTAÇÃO;
- INTRODUÇÃO ALIMENTAR DO BEBÊ;
- QUAIS ALIMENTOS DEVEM COMPOR A PAPA DO BEBÊ?
- DICAS SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR.

A palestra também abordou e esclareceu dúvidas dos pais e responsáveis referentes ao tema discutido.



**Amanda C. M. Pereira**  
NUTRICIONISTA  
CRN3-52648

AMANDA CAROLINE M. PEIREIRA  
NUTRICIONISTA – CRN3 52648

## ALEITAMENTO MATERNO SEGURO E INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA  
SAÚDE DO BEBÊ

1

## O QUE É ALEITAMENTO MATERNO?

O aleitamento materno é a alimentação de bebês e crianças pequenas com leite produzido pela mãe. Este leite, por si só, supre as necessidades da criança, **protegendo-os contra doenças perigosas.**

**VOCÊ  
SABIA?**



Quando a criança é amamentada exclusivamente pelo peito da mãe **NÃO HÁ NECESSIDADE** da oferta de água, chás, sucos ou outros alimentos até os **SEIS MESES** de vida do bebê.

2

## PROMOVENDO O ALEITAMENTO MATERNO

### \* Vantagens para o bebê:

- A amamentação supre todas as necessidades do bebê para seu crescimento e desenvolvimento nos primeiros meses de vida;
- O leite materno é um ALIMENTO COMPLETO pois é rico em **vitaminas, minerais, gorduras, açúcares, proteínas**, contendo também **substâncias que atuam no sistema imunológico da criança**;
- Sendo assim, o leite materno promove **PROTEÇÃO** contra diversas doenças e complicações, como: diarreia, pneumonias, infecções, alergias e outros;
- Além disso, o leite materno já supre as necessidades hídricas da criança, **NÃO SENDO NECESSÁRIO** oferecer água, chás e nenhum outro alimento até **OS SEIS (06) MESES DE IDADE**.

3

## Benefícios do aleitamento para o bebê

Melhora a digestão e  
minimiza as cólicas

Maior contato com a mãe

Reduz o risco de  
doenças alérgicas

Desenvolve a inteligência  
quanto maior o tempo de  
amamentação

Estimula e  
fortalece a arcada  
dentária

Previne e reduz a  
incidência de doenças  
infectocontagiosas,  
inclusive o COVID-19



4

## MITOS E TABUS SOBRE AMAMENTAÇÃO:

### "O MEU LEITE É FRACO!"

**NÃO EXISTE LEITE FRACO.** O leite materno tem todas as substâncias na quantidade certa que o bebê precisa para crescer e se desenvolver sadio.

O leite do início da mamada é mais "ralo" pois contém mais água, menos gordura e grande quantidade de fatores de defesa. Contém também mais vitaminas e sais minerais.

O leite do fim da mamada é mais grosso, pois tem mais gordura e engorda o bebê. O bebê precisa do leite do começo e do fim da mamada.

5

## MITOS E TABUS SOBRE AMAMENTAÇÃO:

### "SÓ MEU LEITE NÃO SUSTENTA, E O BEBÊ CHORA COM FOME"

Falso. Nem sempre que o bebê chora é por fome; pode estar com cólica, frio ou calor, molhado, ou simplesmente querendo carinho (colo). Lembre-se de que o choro é a **única forma do bebê se comunicar** nos primeiros meses de vida.



6

### INTRODUÇÃO ALIMENTAR DO BEBÊ:

Segundo a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria, a partir do 6º mês é importante iniciar a introdução de alimentos na dieta do bebê, com orientação de um pediatra e nutricionista. A introdução alimentar deve ser feita **gradualmente**, respeitando os limites para compreender como o organismo do bebê reage a cada alimento consumido.



7

### QUAIS ALIMENTOS DEVEM COMPOR A PAPA DO BEBÊ?

Devem ser oferecidas papas no almoço ou no jantar, com cereais ou tubérculos, vegetais frescos, proteína animal e feijões, e nas pequenas refeições, papa de frutas frescas. Não se deve peneirar, liquidificar, priorizando refeições amassadas com garfo ou raspadas (no caso das frutas), para ajudar no desenvolvimento da mastigação, respiração e o reconhecimento dos diferentes sabores e texturas dos alimentos.



8

### DICAS SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR:

#### VOCÊ SABIA?

É importante tentar servir na colher os alimentos de forma separada, para ajudar na formação do paladar da criança. Pode ser necessário que o bebê precise provar entre 8 a 10 vezes alguns alimentos, pois é o tempo necessário para reconhecer o sabor, a textura e aceitá-los.

**NA HORA DA PAPINHA**

Recomendações para a introdução alimentar

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ precisa oferecer alimentos frescos</li> <li>✓ amasse com o garfo</li> <li>✓ pode congelar ou manter na geladeira por 24h (não pode ser resso)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ deve ser e aquecer</li> <li>✗ não basta no liquidificador e mixer para fazer papas</li> <li>✗ não misturar os alimentos antes de testar e saber se o bebê aceita</li> </ul>
---	--

9

Arroz ou Tubérculos	Hortaliças Verdes	Hortaliças Coloridas	Leguminosas	Proteína
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Arroz integral</li> <li>• Macarrão</li> <li>• Mandioca</li> <li>• Batata</li> <li>• Batata baroa</li> <li>• Batata Doce</li> <li>• Inhame</li> <li>• Cará</li> <li>• Milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuchu</li> <li>• Abobrinha</li> <li>• Brócolis</li> <li>• Vagem</li> <li>• Quiabo</li> <li>• Maxixe</li> <li>• Jiló</li> <li>• Couve</li> <li>• Espinafre</li> <li>• Repolho verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenoura</li> <li>• Abóbora</li> <li>• Beterraba</li> <li>• Couve-flor</li> <li>• Repolho roxo</li> <li>• Berinjela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Feijão Branco</li> <li>• Lentilha</li> <li>• Ervilha</li> <li>• Grão de bico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frango</li> <li>• Carne</li> <li>• Peixe</li> <li>• Fígado</li> <li>• Ovo</li> </ul>

10

### Esquema alimentar para crianças amamentadas

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família

11

Obrigada pela atenção!

12

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **PROMOVENDO O ALEITAMENTO MATERNO**. 2ª edição, revisada. Brasília: 2007. Álbum seriado. 18p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album\\_seriado\\_aleitamento\\_materno.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/album_seriado_aleitamento_materno.pdf).
2. Tua Saúde. **ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ AOS SEIS MESES**. Tatiana Zanin – Nutricionista. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/alimentacao-do-bebe-aos-6-meses/>.



## **PROJETO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: PESCARIA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS**

### **INTRODUÇÃO**

A escola é um excelente local para intervenção na formação dos hábitos alimentares. Desde cedo, crianças e jovens precisam ser incentivados a conhecerem e obterem o hábito de uma alimentação saudável. Entende-se que a alimentação tem papel fundamental para ter uma vida saudável, e em se tratando de crianças e adolescentes, torna uma proporção ainda maior, pois é a fase de crescimento dos ossos, músculos, tecidos e o comportamento alimentar nessas fases refletirá em todas as etapas do desenvolvimento. Assim conclui-se que a escola tem um papel importante na formação dos hábitos alimentares, devendo funcionar como um espaço integrado à família e assim reforçar a necessidade de uma alimentação variada. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é reconhecido como um dos maiores programas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil, sendo referência para muitos países, uma vez que tem como objetivo uma alimentação de qualidade, a fim de garantir o direito à alimentação escolar de todos os estudantes matriculados na Educação Básica de Escolas Públicas Brasileiras, e de promover a saúde e a construção de hábitos alimentares saudáveis. Um dos avanços importantes conquistados com a implementação de Lei nº 11.947/2002 foi a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um dos eixos norteadores do Programa Brasil, 2009. Sendo assim, o objetivo deste projeto é reforçar e incentivar a alimentação saudável propiciando momentos de reflexão aos alunos para que se criem hábitos disciplinares sobre como realizar uma alimentação correta.

### **BASE LEGAL**

A Matriz curricular traz em seu componente, o Projeto Educação Alimentar e Nutricional. Sendo assim, para assegurarmos o Ensino previsto na mesma, e alcançarmos o objetivo de que a alimentação seja reestruturada, podemos afirmar que a escola é um excelente local para haver uma intervenção na formação desses hábitos alimentares, pois é o lugar em que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período. Sendo garantido por Lei: > Lei n.º 11.947, de 16/06/2009: o direito à alimentação escolar, visando garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social. Dessa forma, a escola tem responsabilidade de desenvolver atividades que promovam a saúde devido a sua função social e potencialidade de desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos, através do "Projeto Pescaria dos alimentos saudáveis e não saudáveis" apresentado.

### **JUSTIFICATIVA**

A finalidade da "Educação Alimentar e Nutricional" na escola é contribuir para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria. Promover a alimentação saudável para promover a vida com qualidade, levando a criança e o adolescente a compreender que a alimentação com qualidade é



indispensável no desenvolvimento físico e intelectual, estabelecendo assim, uma relação de apoio para que nesse desenvolvimento haja uma colaboração de crescente aprendizagem. É preciso desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos (e conseqüentemente, em seus núcleos familiares), e conscientizá-los da importância de uma boa alimentação – regrada e nutritiva – para que tenham boa saúde. A obesidade infantil já pode ser considerada o problema crônico mais prevalente entre as crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que – dados de 4 de março de 2022 – mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Nas nações mais pobres e desiguais, a obesidade chega a coexistir com a desnutrição. O tratamento da obesidade infantil é bastante complexo e a orientação de comer e gastar mais energia requer uma boa condução. Do contrário, é alto o risco de fracasso, recuperação do peso perdido e até transtornos alimentares. Na prática, encorajamos mudanças sustentáveis no estilo de vida, com a participação ativa dos pais, que devem ser bons modelos, estimular exercícios, facilitar o acesso a alimentos saudáveis e limitar o tempo nos meios de telas, onde é gerado um sedentarismo e conseqüentemente um hábito alimentar errôneo. Neste sentido, o Projeto Pescaria dos alimentos saudáveis e não saudáveis, quer ser a ponte para mudanças de hábitos, conscientizando a todos da importância de uma boa alimentação, regrada e nutritiva, para que tenham boa saúde.

#### **OBJETIVO GERAL:**

- Promover a oportunidade do conhecimento, vivência de hábitos alimentares tanto na escola quanto na vida comum e rotineira da criança.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Despertar para o perigo da má alimentação;
- Conscientizar sobre os benefícios de uma alimentação saudável;
- Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
- Compreender e conscientizar-se sobre a importância de higienizar os alimentos;
- Desenvolver a capacidade analítica e interpretativa com os alunos, raciocínio lógico, coordenação motora e percepção visual, tátil, olfativa e gustativa
- Identificar os tipos de alimentos
- Argumentar sobre os alimentos processados e in natura.
- Observar a origem dos alimentos e seu preparo.

#### **METODOLOGIA**

A aprendizagem significativa somente é possível quando um novo conhecimento se relaciona de forma substantiva e não arbitrária a outro já existente. Para que essa relação ocorra, é preciso que exista uma predisposição para aprender. Ao mesmo tempo, é necessária uma situação de ensino potencialmente significativa, planejada, que leve em conta o contexto no qual o estudante está inserido e o uso social do objeto a ser estudado. Construímos um projeto proposto com uma sequência didática que pudesse contemplar todos os componentes necessários à aprendizagem. As atividades foram aplicadas nas turmas do Ensino Infantil e Ensino Fundamental I.



### Etapa 1: De onde vem os alimentos?

Aguçar a curiosidade das crianças sobre a origem dos alimentos consumidos frequentemente pelas pessoas em suas casas. Quais alimentos podemos consumir crus e quais alimentos precisam ser cozidos. Muitos alimentos que comemos são advindos de cultivo e outros advindos dos animais como as carnes.

Vídeo educativo Alimentação saudável:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Gfg9x5NHS8>

### ETAPA 2: Alimentação saudável

Depois que as crianças descobriram o que são alimentos in natura e alimentos processados, antes de entrar no assunto de alimentação saudável, foi feita uma atividade com as crianças sobre os tipos de alimentos que devemos consumir com maior e menor frequência.

Nome \_\_\_\_\_

**DESENHE AS CARINHAS AO LADO DOS ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR COM MAIS FREQUÊNCIA E MENOS FREQUÊNCIA** 😞 😊

[escoladossinhoelcawd-a.blogspot.com](http://escoladossinhoelcawd-a.blogspot.com)

**FRUTAS**

**LEGUMES  
VERDURAS**

**AÇUCAR**

**ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.

REPOLHO ALFACE ABÓBORA COUVE AGRÃO

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Â	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ô	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C

BETERRABA CENOURA CEBOLA BERINJELA ESPINAFRE

### ETAPA 3: Montagem do material para o projeto

Primeiramente, foram providenciados os materiais necessários para a atividade, que foram: os peixinhos coloridos de EVA e neles foram colados desenhos de alimentos saudáveis e não saudáveis e os seus respectivos nomes; caixa de papelão dividida em duas partes, com carinhas representando os alimentos saudáveis dos não saudáveis, além de varas de bambu para pescar os peixinhos.



# MUNICÍPIO DE **MAGDA**





#### ETAPA 4: Pescaria saudável

As turmas das escolas EMEF Waldomiro Lojúdice e CEMEI Neusa Bento da Cruz foram divididas para a realização da pescaria que conta com o objetivo de classificar os alimentos em dois tipos: saudáveis e não saudáveis, valorizando a importância da boa alimentação e seus benefícios à saúde de forma lúdica e divertida. Através da brincadeira as crianças aprenderam a função de cada alimento, os benefícios e malefícios que poderiam causar na sua saúde, favorecendo escolhas saudáveis.

Em sala de aula também foi feita uma explicação de como seria realizada a brincadeira, enfatizando o tema proposto. Para isso foi utilizado um vídeo educativo e uma cesta contendo alimentos saudáveis e não saudáveis para as crianças diferenciarem.





## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que através desse projeto, as crianças foram orientadas e incentivadas a adotarem uma boa alimentação com o intuito de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, através de ações educativas, promovendo momentos únicos e de descontração, mas falando com seriedade temas que envolvem o futuro das nossas crianças por meio da Educação Alimentar e Nutricional.



Realizado por:

Ana Paula Marques Marangoni – Professora Orientadora da Merenda Escolar.

Amanda Caroline Mendes Pereira - Nutricionista



#### **FONTES DE CONSULTAS**

1. Claudia Corrêa. Blog profissão professor. Disponível em: <https://escoladossosnhosclaudia.blogspot.com/2021/03/atividades-e-plano-de-aula-alimentacao.html>.
2. [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)