

#aprendendocomprazer



A PRIMAVERA CHEGOU!

Esta estação nos traz uma excelente oportunidade para continuar aprendendo sobre alimentação saudável, vida ativa e vínculos saudáveis.



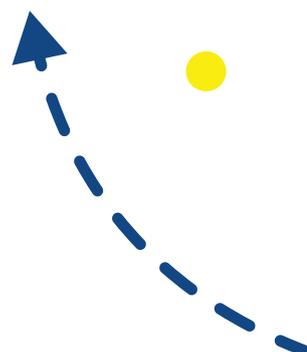


Entendemos a vida saudável como um conjunto de comportamentos e dimensões que cruzam nossa vida diária de uma perspectiva integral, onde a **alimentação saudável**, a **vida ativa**, **nossos vínculos** com os outros e nosso ambiente são de importância fundamental.

VIDA SAUDÁVEL

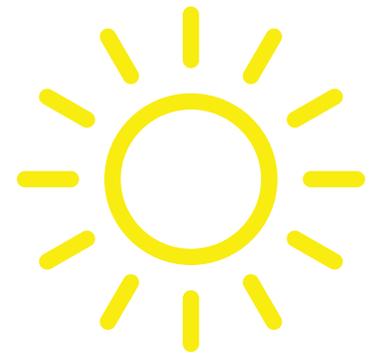
Falamos de **alimentação saudável** quando nos referimos àquela que é **variada, equilibrada e agradável**. A importância de uma dieta equilibrada reside no fato de que cada alimento tem nutrientes essenciais para um ótimo estado de saúde. Por sua vez, ela deve ser variada no sentido de permitir a **descoberta de novos sabores** e aromas, ampliando os gostos e preferências. Não se deve esquecer que o alimento é um fato social que imprime certos hábitos e formas de compartilhar à mesa, em suas diferentes formas, constituindo um momento de interação em que as normas, os valores sociais e as histórias individuais e familiares são transmitidos.

Por outro lado, referimos à **vida ativa**, não só ao movimento corporal como resposta instintiva, mas à **vontade de se mover e se divertir**, aprendendo a estar com os outros em diferentes contextos. Entendemos neste sentido não só a importância da atividade física, mas também a do brincar,



de experimentar possibilidades e expressão corporal, **desenvolvendo habilidades motoras, intelectuais e afetivas de maneira agradável.**

Finalmente, a importância de vínculos saudáveis como uma dimensão para uma vida mais saudável tem a ver com a forma de como nos relacionamos com os outros, por meio de conceitos, como a diferença, tolerância, identidade e diversidade. Além disso, da forma como nos relacionamos com o nosso ambiente e com nosso próprio corpo, entendendo-o como uma construção que une o biológico ao indivíduo e à cultura.



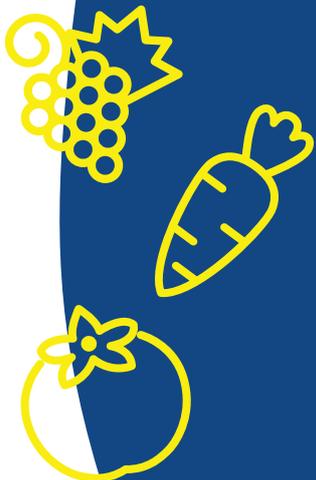
*Dimensões
para uma vida
mais saudável!*

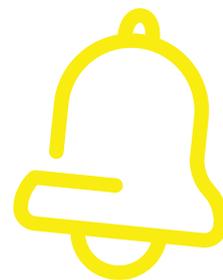


VOCÊ SABIA QUE CADA ESTAÇÃO TEM *suas frutas e legumes?*

A natureza é sábia e cada estação nos fornece uma variedade diferente de frutas e vegetais para atender às necessidades específicas do nosso corpo, fornecendo suas vitaminas e minerais para ter um equilíbrio de energia adequado, além de serem saborosos e nutritivos!

Algumas opções para desfrutar na primavera são: abobrinha, abóboras, alcachofra, batata-doce, cará, berinjela, beterraba, ervilha, inhame, tomate, cenoura, almeirão, aspargos, brócolis, chicória, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, abacaxi, acerola, amora, banana, jabuticaba, laranja, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, mexerica, pêssego, pitanga...





SUGESTÃO DIDÁTICA

A chegada da primavera é uma boa oportunidade para criar uma horta em espaços educativos. Este tipo de atividade nos dá oportunidades para o desenvolvimento do trabalho em equipe, promove a importância de uma dieta saudável, mantém-nos em movimento e contribui para a aproximação da natureza e do cuidado ambiental.

Para isso, é importante saber onde ela será localizada, dependendo dos recursos e espaços que a escola tem. Pode ser em vasos, no solo, em uma mesa de cultivo ou em uma horta vertical, aproveitando uma parede de sua criação.

Alguns dos recursos necessários para a horta são: adubos, rastelos, luvas de jardinagem e pás.

Uma vez semeados, os alunos começam a assumir a responsabilidade de cuidar da horta para que suas culturas cresçam da forma mais saudável possível. Portanto, o educador pode organizar um calendário para a distribuição de tarefas para cuidar de questões importantes, como irrigação, germinação de sementes e o crescimento de plantas.

Vamos preparar nossa **HORTA** em pequenos espaços



RECURSOS PARA A SALA DE AULA!

Para saber mais sobre o planejamento de uma horta, recomendamos o material:

“Vamos preparar nossa horta em pequenos espaços”

disponível em nosso site, com dicas e ideias para converter qualquer pátio, varanda ou terraço em plantações.

Clique aqui ou acesse: <https://bit.ly/3u2E371>