2014/2015

Jardim-de-infância da
Santa Casa da Misericórdia
de Melgaço

A Equipa técnica

["COMER BEM PARA CRESCER MELHOR"]

INTRODUÇÃO

O Projeto Educativo é um conjunto de decisões a partir da análise das necessidades da comunidade escolar que a instituição serve. É com este instrumento regulador que se criam estratégias de intervenção, com o fim de assegurar a coerência da prática docente. É um factor de organização, construção e reflexão que visa a mobilização de toda a comunidade educativa e firma-se à volta de princípios de ordem cultural, política, social e profissional. Assim sendo e citando Cardeano (1993: 30), *O projecto educativo de escola, pela sua natureza, exprime o modo como a comunidade educativa toma consciência da sua própria identidade, afirma a sua autonomia e define o sentido da sua acção colectiva.*

Sendo assim, e após uma análise das necessidades do meio educativo optou-se por realizar o presente Projecto com o desígnio de **“Comer bem para crescer melhor”.**

Ao longo dos três anos de vigência do Projeto acima referido, trabalharemos *três subtemas* (um por cada ano lectivo):

- **Regras de Educação Alimentar – 2012/2013;**
- **Consequência de uma má alimentação – 2013/2014;**
- **Gastronomia: Pratos Regionais e Internacionais – 2014/2015**

Os subtemas acima referidos têm como intuito alcançar o seguinte perfil do discente: um aluno com noções sobre hábitos alimentares e que reconheça a importância de uma alimentação equilibrada e diversificada.

De facto, o acto de comer, para além de satisfazer as necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, é também, uma fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. Desta forma, salienta-se a necessidade do saber comer, ou seja, o saber escolher os alimentos em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

PRINCIPIOS ORIENTADORES

Acreditamos que uma educação de qualidade nasce de uma acção educativa partilhada, na qual todos os intervenientes do processo educativo trabalham em conjunto.

Na nossa opinião, uma educação de qualidade é fundamental, devendo a criança ser sempre vista como o sujeito do processo educativo.

Cremos que o educando deve ser considerado como o centro da aprendizagem participando e manifestando os seus interesses, exercitando desta forma, a sua autonomia, fundamental para a construção de uma boa imagem de si própria.

Desta forma, é essencial que o docente seja capaz de respeitar os alunos e conhecer bem o seu contexto de vida, pois só assim poderemos ter acesso à sua forma de ser, de pensar e de agir. De facto, “Todas as crianças possuem um conjunto de experiências e saberes que foram acumulando ao longo da sua vida, no contacto com meio que as rodeia. Cabe à escola valorizar, reforçar, ampliar e iniciar a sistematização dessas experiências e saberes, de modo a permitir, aos alunos, a realização de aprendizagens posteriores mais complexas.”

Assim sendo, os nossos pressupostos deverão basear-se no despertar das potencialidades dos alunos devendo “partir dos seus interesses, das suas aspirações, das suas necessidades, do seu potencial psicológico e do seu meio social com vista a uma boa inserção na sociedade de hoje e de amanhã, levando-os assim, a adquirir além de um conhecimento, um ***saber-fazer*** e através da aquisição de métodos e técnicas, um ***poder-fazer***, cujos princípios de acção serão investidos em princípios de aperfeiçoamento contínuo durante toda a vida”.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

“Uma alimentação racional não é uma alimentação cara, estranha ou enfadonha. Com os alimentos que temos à nossa disposição – frescos ou conservados pelos vários modos hoje existentes -, podemos, com alguma informação e originalidade, criar ementas absolutamente sadias e apetitosas. Comer bem não é comer de mais. É comer nas quantidades que garantam ao organismo todos os

princípios nutritivos e a energia de que ele necessita. Uma alimentação equilibrada proporcionará ao seu filho peso correcto, bom desenvolvimento estrutural, defesa adequada contra infecções e outras doenças, e maior capacidade mental, que se reflectirá num acrescido rendimento escolar e consequente diferenciação Professional.”3

Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. Desta forma, é essencial uma alimentação saudável durante infância que, não só permita um desenvolvimento normal mas, também, um crescimento sadio e previna uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, tais como: a anemia, o atraso de crescimento, a mal nutrição, a obesidade ou a cárie dentária.

De facto, as crianças não têm uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional. Estas regras alimentares são assimiladas através da experiência, da observação e da educação.

Na alimentação e na educação alimentar das crianças, a família assume uma influência primordial. Cumulativamente, a escola complementa e corrige este processo complexo de crescimento e de desenvolvimento, através de ajuda e incentivo na apreensão de conhecimentos fundamentais ao bem-estar total do ser humano.

A aquisição de uma alimentação racional por parte das crianças é um processo contínuo e moroso que passa por várias etapas, nomeadamente: acesso à informação, compreensão, motivação e interiorização.

A nutrição, que se inicia no momento de ingestão dos alimentos, consiste no conjunto de processos mediante os quais o ser vivo utiliza, transforma e incorpora nas suas próprias estruturas uma série de substâncias que recebe do

mundo exterior através da alimentação, com o objectivo de obter energia e regular os processos de funcionamento do nosso organismo. O processo nutritivo é, em consequência, involuntário e depende da selecção alimentar.

Ao longo de toda a vida, este processo é importante, particularmente na infância. Por se encontrar em fase de crescimento, a criança é extremamente dependente de uma alimentação saudável e, por isso, mais sensível às carências, desequilíbrios ou desadequações alimentares.

A ponderação na quantidade e a salutar variedade de alimentos que se devem ingerir, dependem das necessidades energéticas de cada indivíduo e são a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrimentos e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde, por vezes presentes em alguns alimentos.

Assim sendo, a Escola pretende incutir “regras” simples e práticas que deverão ser respeitadas, de forma a usufruir das vantagens de uma alimentação correcta.

PROBLEMAS IDENTIFICADOS

Conseguiu-se identificar algumas situações que necessitam de maior intervenção educativa. Através deste diagnóstico, baseado numa investigação quantitativa e também de uma observação directa, verificámos alguns défices nas seguintes áreas:

Recusa de alguns alimentos:

- ✓ Legumes/leguminosas;
- ✓ Alguns tipos de carne (vaca, borrego, coelho)
- ✓ Peixe e moluscos (lulas).

Incumprimento das regras de saber - estar à mesa (refeitório):

- ✓ Postura;
- ✓ Atitude;
- ✓ Manuseamento dos talheres;

- ✓ Falta de higiene (não lavar e comer com as mãos).

Contudo, é de referir que a confecção/elaboração da comida respeita as normas preconizadas pela Direcção Regional de Educação.

PRIORIDADES/OBJETIVOS

Definimos como prioridades educativas e objetivos:

 Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;

 Promover hábitos relacionados com comportamentos, higiene e preferências alimentares;

 Estimular o gosto pelo conhecimento e aceitação de alimentação variada;

 Contribuir para que a criança tenha uma alimentação saudável, equilibrada e adequada às suas necessidades para evitar problemas futuros;

 Desfrutar de novas situações/ocasiões de descoberta/exploração no sector dos alimentos;

 Saber nomear e utilizar diferentes equipamentos e utensílios;

 Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;

 Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;

 Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;

1.

GASTRONOMIA: Pratos regionais e internacionais

Objetivos

Conhecer vários tipos de cultura;

 Adquirir novos gostos alimentares;

 Despertar na criança o saber mais sobre o que está à nossa volta;

 Identificar alguns produtos da agricultura regional;

 Reconhecer a importância da agricultura regional no desenvolvimento da região.

 Perceber o funcionamento e o ciclo da cadeia alimentar;

 Analisar a importância da cadeia.

Meta: Compreender a diversidade de sabores a um nível global.

Perfil da Criança: Sabe respeitar e valorizar outros povos e outras culturas.

ESTRATÉGIAS

 Comprar comida internacional de modo a que as crianças possam provar;

 Confeccionar comida internacional;

 Actividade de expressão plástica sobre as culturas;

 Falar com as crianças sobre as várias partes da cadeia alimentar;

 Recorte de vários tipos de animais e plantas.

 Actividades relacionadas com os livros:

- “Rabiga, a Formiga” de Antoon Krings (Plano Nacional de Leitura);
- “A raposa e o galo”de Maria Teresa dos Santos Silva.

RECURSOS

. Humanos

Neste projecto estarão envolvidos toda a comunidade escolar, nomeadamente:

 Discentes;

 Docentes;

 Auxiliares de Acção Educativa;

 Pais/Encarregados de Educação

- Físicos e Materiais

Relativamente ao espaço e materiais, recorreremos:

 Espaços da escola;

 Computadores;

 Meios audiovisuais;

 Impressoras;

 Câmara fotográfica;

 Materiais de desgaste;

 Livros;

 Cartazes.

- Parcerias

Também contamos com as seguintes parcerias:

 Câmara Municipal;

 Equipa Escolar da ULSAM;

 Direcção Regional de Educação;

 Junta de Freguesia;

 EPRAMI.

 Outros.

AVALIAÇÃO

A avaliação deste projecto será feita no final de cada ano lectivo, pelos docentes da Comissão de Avaliação. A partir desta reunião será elaborado um relatório. Para tal, a Comissão de Avaliação terá em conta:

 Observação directa dos comportamentos e atitudes por parte dos alunos, em relação ao tema;

 Opinião dos Encarregados de Educação, através de uma reunião com o representante da Liga de Pais.

BIBLIOGRAFIA

ABREU, Ana Pires Sequeira, e outros – Ideias e histórias – Contributos para uma Educação Participada.

ARENDS, R. I. 1995, Aprender a ensinar, Lisboa: Macgraw – hill.

CADIMA, Ana; Carmo, G. e outros – Diferenciação Pedagógica no Ensino Básico; Alguns itinerários. Instituto de Inovação Educacional.

COOL, C, vol II, 1995, Porto Alegre – Psicologia Educacional.

COOL, C. Palacios, J., Marchesi, A. ; 1995, Artes Médicas.

FERNANDES, Evaristo; (1983), O Aluno e o Professor na Escola Moderna, Tecnilivro.

LEITÃO, Manuela, 1997, Campo das Letras – Viagem ao Mundo da Alimentação.

Ministério da Educação - Educação Alimentar no Meio Escolar, Referencial Para uma Oferta Alimentar Saudável.

NIZA, Sérgio – Organização Social do Trabalho no 1º Ciclo, M.E.M., 1998.

Zabalza, Miguel A. – Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola. Edições Asa.

VAYER, Pierre; - Psicologia Actual e Desenvolvimento da Criança. Instituto Piaget.

- Data: _____

- Pela equipa pedagógica:

  A Diretora Técnico-pedagógica: _____

  A Educadora-de-infância: _____

- Pelo grupo de famílias:

  O representante da Comissão de Pais e Encarregados de Educação (SALA DOS MÉDIOS)

  _____

  O representante da Comissão de Pais e Encarregados de Educação (SALA DOS GRANDES)

  _____