

Continue













## Atividades lúdicas com frutas educação infantil

Olá, professores! A equipe Tudo Sala de Aula apresenta nesta publicação 5 excelentes atividades com frutas para os estudantes da educação infantil para imprimir. Nessa faixa etária, é essencial promover exercícios lúdicos e educativos que despertem o interesse e a criatividade das crianças. Confira, baixe e aplique em sala de aula! Download abaixo de cada atividade e planejamento disponível no final da publicação Por favor, não compartilhe o PDF! As atividades com frutas são uma forma divertida e educativa de ensinar as crianças sobre alimentação saudável, cores, formas e texturas. Além disso, também podem ser uma excelente oportunidade de desenvolver habilidades motoras e cognitivas nas crianças da Educação Infantil. + Conteúdos de Natureza e Sociedade para a Educação Infantil Confira nossa página repleta de conteúdos semelhantes, especialmente desenvolvidos para esse público escolar. Materiais pedagógicos de alta qualidade, cuidadosamente preparados pelos produtores do Tudo Sala de Aula. Clique agora e escolha o tema da aula! Objeto do conhecimento: Frutas. Objetivo da Aula: Estimular o reconhecimento das frutas, suas cores, letras iniciais e a relação entre partes internas e externas, por meio de recorte, colagem e outras atividades interativas. Reiteramos que todo o conteúdo do site Tudo Sala de Aula é original, produzido por equipe própria. Portanto, este material, assim como os demais, não pode ser publicado em sites pessoais ou copiado para a criação de apostilas para venda. Plágio é crime! Estamos de olho! (Lei 9.611/98) Por Gabryelly Sousa: criadora de conteúdos do Tudo Sala de Aula e atua na revisão e diagramação dos materiais pedagógicos. O conteúdo foi revisado e certificado pela equipe de Redação do Tudo Sala de Aula. Projeto Frutas Na Educação Infantil – Atividades Infantis - Projeto Frutas Na Educação Infantil: Atividades Infantis – Uma iniciativa que visa promover o desenvolvimento integral das crianças através da introdução de frutas de forma lúdica e educativa. O projeto aborda a importância da nutrição e da alimentação saudável desde a primeira infância, estimulando hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais. O projeto "Frutas na Educação Infantil" é uma ferramenta poderosa para auxiliar no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças. Através de atividades criativas e interativas, as crianças aprendem sobre os benefícios das frutas, exploram seus sabores e texturas, e desenvolvem habilidades essenciais para a vida. Atividades Diversitas e Educativas com Frutas: Projeto Frutas Na Educação Infantil – Atividades Infantis As frutas são alimentos nutritivos e saborosos que podem ser utilizados de diversas maneiras para promover o desenvolvimento infantil. Através de atividades lúdicas e criativas, as frutas podem estimular a curiosidade, a criatividade e o aprendizado das crianças. Atividades Diversitas e Educativas com Frutas As atividades com frutas podem ser divididas em diferentes áreas de desenvolvimento, como motora, cognitiva, social e emocional. A tabela a seguir apresenta algumas sugestões de atividades para cada área: Área de Desenvolvimento Atividades Motora Construir torres com frutas, como maçãs e laranjas. Criar mosaicos com frutas cortadas em diferentes formatos. Jogar jogos de arremesso com frutas, como bolas de melancia. Desenhar com frutas cortadas ao meio, como carimbos. Cognitiva Classificar frutas por cor, tamanho, formato e textura. Contar as sementes de uma fruta, como uma melancia. Identificar os diferentes sabores das frutas. Criar histórias e personagens com frutas, utilizando a imaginação. Social Preparar um lanche com frutas em conjunto com outras crianças. Compartilhar frutas com amigos e familiares. Participar de jogos e brincadeiras que envolvam frutas. Conversar sobre as frutas que cada criança gosta e o porquê. Emocional Expressar sentimentos através da pintura com frutas, como o vermelho da melancia para a alegria e o azul do morango para a tristeza. Criar personagens de frutas que representem diferentes emoções. Brincar de faz de conta com frutas, como se fossem personagens de uma história. Conversar sobre a importância de comer frutas para a saúde e bem-estar. Exploração Sensorial das Frutas As frutas oferecem uma rica experiência sensorial para as crianças. Através do tato, olfato e paladar, as crianças podem explorar as diferentes características das frutas, como textura, aroma e sabor. "A exploração sensorial é fundamental para o desenvolvimento infantil, pois estimula a curiosidade, a criatividade e o aprendizado." Algumas atividades que exploram os sentidos das crianças com frutas: Criar um "cesto sensorial" com diferentes frutas, permitindo que as crianças explorem as frutas com as mãos, cheirem e provem. Desenhar com frutas cortadas ao meio, como carimbos, explorando a textura e o formato das frutas. Preparar um suco de frutas e pedir às crianças para identificar o cheiro e o sabor das frutas utilizadas. Realizar uma "degustação de frutas", onde as crianças podem experimentar diferentes tipos de frutas e descrever seus sabores e texturas. Aprendendo Sobre as Frutas As frutas são importantes para a saúde e o desenvolvimento das crianças. É fundamental que as crianças aprendam sobre as diferentes partes da fruta, sua importância nutricional e como cultivar. Partes da Fruta As frutas são compostas por diferentes partes, cada uma com sua função específica: Casca: A casca protege a fruta e a mantém fresca. Polpa: A polpa é a parte comestível da fruta, rica em nutrientes e sabor. Sementes: As sementes são responsáveis pela reprodução da fruta. Importância Nutricional das Frutas As frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Vitaminas: As frutas são uma fonte importante de vitaminas A, C, B e K, que são importantes para a visão, o sistema imunológico, o metabolismo e a coagulação do sangue. Minerais: As frutas também são ricas em minerais como potássio, magnésio, cálcio e ferro, que são importantes para os ossos, os músculos, o sistema nervoso e o transporte de oxigênio no sangue. Fibras: As fibras ajudam na digestão, regularizando o intestino e prevenindo doenças como a constipação. Cultivando Frutas As crianças podem aprender sobre o ciclo de vida das frutas através do plantio. Preparo do solo: Escolha um local ensolarado e prepare o solo com terra adubada. Plantio da semente: Plante a semente da fruta em um buraco raso e cubra com terra. Rega: Regue a planta regularmente, mantendo o solo úmido. Cuidados: Adubar a planta periodicamente e remover as ervas daninhas. Colheita: Espere a fruta amadurecer para colher. O Projeto Frutas Na Educação Infantil: Atividades Infantis oferece um caminho divertido e eficaz para introduzir as crianças ao mundo das frutas e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis. As atividades propostas, além de serem lúdicas e estimulantes, contribuem para o desenvolvimento integral da criança, preparando-a para uma vida mais saudável e feliz. Plano De Aula Alimentação Saudável: Frutas Para Educação Infantil De propõe uma abordagem lúdica e educativa para introduzir hábitos alimentares saudáveis em crianças. Este plano integra atividades práticas, histórias criativas e receitas simples, visando estimular o consumo de frutas e o desenvolvimento de uma relação positiva com alimentos nutritivos. A metodologia foca na interação, na descoberta e na construção do conhecimento, adaptando-se às características da faixa etária da educação infantil, promovendo assim a aprendizagem significativa e duradoura. O conteúdo abrange atividades que exploram diferentes sentidos, como a visão, o tato e o paladar, através da classificação de frutas, pintura e preparação de receitas. A inclusão de histórias, canções e fantoches contribui para tornar o aprendizado mais divertido e memorável, estimulando a imaginação e a criatividade. A proposta é que as crianças compreendam a importância das frutas para a saúde, desenvolvendo autonomia e consciência alimentar desde cedo. Atividades Lúdicas com Frutas: Plano De Aula Alimentação Saudável: Frutas Para Educação Infantil De Este plano de aula apresenta três atividades lúdicas que visam introduzir conceitos de alimentação saudável para crianças da educação infantil, utilizando as frutas como elemento central de aprendizado. As atividades foram elaboradas para estimular a interação, a observação e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras finas. A metodologia prioriza a experiência prática e a exploração sensorial, tornando o aprendizado mais significativo e divertido para os alunos. Atividades Lúdicas: Detalhes e Planejamento A seguir, apresenta-se uma tabela detalhando três atividades lúdicas, incluindo os materiais necessários, os objetivos de aprendizagem e as instruções para sua execução. A organização em tabela facilita a visualização e o planejamento da aula pelo professor. Atividade Materiais Objetivo Instruções Caça ao Tesouro das Frutas Diversas frutas (maçã, banana, uva, morango, etc.), sacos opacos, imagens de frutas, mapa (desenho simples). Desenvolver habilidades de observação, memorização e coordenação motora; reconhecer diferentes tipos de frutas. 1. Esconda as frutas em diferentes locais da sala, utilizando os sacos opacos. 2. Crie um mapa simples com desenhos das frutas e seus locais aproximados. 3. As crianças seguem o mapa, encontrando as frutas e identificando-as. 4. Ao final, discuta as características de cada fruta encontrada (cor, textura, sabor). Montando a Salada de Frutas Diversas frutas picadas (em pedaços adequados para crianças), recipientes, colheres, guardanapos. Desenvolver a coordenação motora fina, estimular o trabalho em equipe e a criatividade; introduzir o conceito de variedade alimentar. 1. Divida as crianças em grupos. 2. Forneça a cada grupo um recipiente e colheres. 3. Peça que as crianças misturem as frutas picadas, criando uma salada de frutas. 4. Incentive a experimentação de diferentes sabores e texturas. 5. Após a montagem, as crianças podem degustar a salada preparada. Bingo das Frutas Cartões com imagens de frutas (cada cartão com um conjunto diferente de imagens), fichas com imagens de frutas para sorteio. Desenvolver a atenção, o raciocínio lógico e o reconhecimento de imagens; reforçar o conhecimento sobre diferentes tipos de frutas. 1. Distribua os cartões de bingo para as crianças. 2. Sorteie as fichas com as imagens das frutas. 3. As crianças marcam as frutas correspondentes em seus cartões. 4. A primeira criança a completar uma linha ou o cartão inteiro ganha o jogo. Classificação de Frutas Esta atividade propõe a classificação de frutas com base em critérios como cor, tamanho e formato. A organização das frutas em uma tabela permite uma visualização clara das características e facilita a compreensão dos conceitos de classificação. Característica Frutas Vermelhas Morango, maçã vermelha, cereja Amarelas Banana, abacaxi, manga Grandes Melancia, abacaxi, mamão Pequenas Uva, morango, cereja Redondas Maçã, laranja, tomate Alongadas Banana, abacaxi, pepino Pintura com Frutas Nesta atividade, as crianças irão utilizar frutas como carimbos para criar uma pintura que represente a importância das frutas na alimentação. As frutas, cortadas ao meio, serão utilizadas para carimbar tintas coloridas em um papel. As crianças podem criar uma cena representando uma cesta de frutas colorida e vibrante, com diferentes tipos de frutas lado a lado, transmitindo a ideia de variedade e riqueza nutricional. A textura da fruta na pintura adicionará um elemento sensorial à atividade. A cena pode incluir uma figura infantil sorrindo e comendo uma fruta, reforçando a ideia de prazer e bem-estar associados ao consumo de frutas. As cores vibrantes e a diversidade das formas das frutas impressas no papel criarão uma imagem visualmente atraente e rica em detalhes, representando a importância das frutas para uma alimentação saudável e equilibrada. O processo envolve a experimentação com diferentes frutas e cores, permitindo a expressão criativa das crianças. Materiais necessários incluem: diversas frutas (cortadas ao meio, como maçãs, laranjas, e outras com superfícies adequadas para carimbos), tintas guache de diversas cores, pincéis, papel cartão ou sulfite, e aventais para proteger as roupas. Histórias e Canções sobre Frutas A utilização de histórias e canções sobre frutas na educação infantil proporciona uma forma lúdica e eficaz de transmitir informações sobre alimentação saudável, tornando o aprendizado mais divertido e memorável para as crianças. A associação de elementos visuais e musicais auxilia na compreensão e fixação dos conceitos, estimulando o interesse e a participação ativa dos alunos. História Infantil: A Aventura da Maçã Esperta Era uma vez uma maçã vermelha e brilhante chamada Maçã Esperta. Ela vivia em uma árvore frondosa, rodeada de outras maçãs, algumas verdes e outras amarelas. Maçã Esperta, porém, era diferente. Ela lia todos os livros que encontrava sobre nutrição e saúde. Um dia, um forte vento soprou, e Maçã Esperta caiu da árvore, rolando por um campo verdejante até chegar a uma cesta de piquenique. Lá, encontrou diversas guloseimas pouco saudáveis: doces, salgadinhos e refrigerantes. As outras frutas, um grupo de bananas meio murchas e algumas uvas desidratadas, estavam ali, quase escondidas pelas guloseimas. Maçã Esperta, com sua casca brilhante e seu tom vermelho intenso, explicou aos seus amigos a importância de uma alimentação equilibrada. Ela descreveu as vitaminas e minerais presentes nas frutas, comparando-as com o açúcar refinado e os ingredientes artificiais dos doces. As bananas e as uvas, inicialmente desanimadas, viram o brilho nos olhos de Maçã Esperta e a energia que ela irradiava, resultado de sua dieta rica em nutrientes. Inspirados, decidiram juntos promover uma alimentação saudável entre os outros alimentos. Eles organizaram um pequeno desfile, onde Maçã Esperta, com sua casca vermelha vibrante, liderou a marcha, mostrando aos demais a beleza e o poder das frutas. No final, todos entenderam a importância de uma alimentação balanceada, repleta de cores e sabores saudáveis, representados pela vibrante Maçã Esperta e seus amigos. Canção das Frutas Alegres (Melodia: Pode ser adaptada a uma melodia infantil conhecida, como "A barata diz que vai casar") (Verso 1) Frutas alegres, cheias de sabor, Vitamina e saúde, um grande tesouro! Maçã, banana, laranja e uva, Comendo frutas, a gente fica viva! (Verso 2) Morango vermelho, abacaxi dourado, Abacate cremoso, um sabor renovado. Manga suculenta, melão perfumado, Comendo frutas, o corpo fica fortalecido! (Atividade Motora: As crianças podem imitar os movimentos de cada fruta enquanto cantam, como balançar como uma árvore de maçã, curvar-se como uma banana, girar como uma laranja, etc.) Apresentação de Fantoches: As Aventuras do Dr. Vitaminas Personagens: Dr. Vitaminas (um fantoche de um tomate sorridente), Menina (fantoche de uma criança curiosa), Bicho-Preguiça (fantoche de um bicho-preguiça cansado). Cenário: Um jardim colorido com árvores de frutas. Diálogo: Dr. Vitaminas: Olá, Menina! Você parece um pouco cansada. Menina: Estou sim, Dr. Vitaminas! Não tenho muita energia para brincar. Dr. Vitaminas: Isso pode acontecer quando não comemos alimentos saudáveis. Você comeu frutas hoje? Menina: Não, só comi doces. Dr. Vitaminas: Os doces têm muito açúcar, mas poucas vitaminas! As frutas são cheias de energia e nutrientes que seu corpo precisa para brincar e crescer forte e saudável. Veja o Bicho-Preguiça! Bicho-Preguiça: (bocejando) Estou sempre com sono... Dr. Vitaminas: Isso porque ele não come frutas! As frutas dão energia! Vamos mostrar para ele a importância de comer frutas? Menina: Vamos! (O Dr. Vitaminas e a Menina mostram ao Bicho-Preguiça diferentes frutas, explicando seus benefícios. O Bicho-Preguiça, depois de comer uma banana, fica mais animado e cheio de energia.) Bicho-Preguiça: Nossa, como estou com mais energia agora! Obrigado, Dr. Vitaminas e Menina! Dr. Vitaminas: De nada! Lembrem-se, crianças: comam muitas frutas para ficarem fortes e saudáveis! Receitas Simples e Saudáveis com Frutas Este plano de aula apresenta receitas simples e saudáveis com frutas, adequadas para crianças da educação infantil, focando em atividades práticas e lúdicas que promovem o aprendizado sobre alimentação saudável e a importância do consumo de frutas. As receitas foram selecionadas considerando a facilidade de preparo e a utilização de ingredientes acessíveis. Receita: Frutas com Iogurte e Granola A seguir, apresenta-se uma receita simples e nutritiva de frutas com iogurte e granola, ideal para o lanche das crianças. A combinação de frutas, iogurte e granola fornece proteínas, cálcio, fibras e vitaminas essenciais para o crescimento e desenvolvimento infantil. A preparação envolve etapas fáceis e rápidas, permitindo a participação ativa das crianças. Ingrediente Quantidade Instrução Iogurte natural (sem açúcar) 1 pote pequeno (150g) Colocar o iogurte em um recipiente individual para cada criança. Morangos 5 unidades, fatiados Lavar e fatiar os morangos. Adicionar ao iogurte. Banana 1 unidade, fatiada Descascar e fatiar a banana. Adicionar ao iogurte. Granola 2 colheres de sopa Adicionar a granola por cima das frutas e iogurte. Imagem Descritiva (Etapa 1): Um pote de iogurte natural posicionado no centro da mesa, ao lado de uma bandeja com morangos frescos e limpos, prontos para serem fatiados. Uma faca pequena e segura para crianças está ao lado da bandeja. Imagem Descritiva (Etapa 2): As crianças, supervisionadas por um adulto, fatiam os morangos cuidadosamente. Imagem Descritiva (Etapa 3): Cada criança possui um recipiente individual com iogurte, morangos fatiados e bananas fatiadas. Imagem Descritiva (Etapa 4): A granola é adicionada por cima da mistura de frutas e iogurte, criando um lanche apetitoso e colorido. Espetinhos de Frutas A atividade de montar espetinhos de frutas proporciona às crianças um momento divertido e criativo, além de incentivar o consumo de frutas de forma lúdica. A organização dos espetinhos deve ser feita com supervisão de um adulto para garantir a segurança e evitar acidentes com as hastes. A variedade de cores e texturas das frutas torna a atividade ainda mais atrativa. Instruções: Lave e corte as frutas em pedaços pequenos e fáceis de espetar. Utilize palitos de madeira arredondados e sem pontas afiadas. As crianças podem escolher as frutas que desejam e criar seus próprios espetinhos, explorando a criatividade na disposição das cores e formas. Supervise as crianças durante a atividade para garantir a segurança e evitar acidentes. Suco de Frutas Natural A preparação de um suco de frutas natural é uma atividade simples e educativa que demonstra a importância do consumo de frutas para a saúde. A escolha das frutas pode variar de acordo com a disponibilidade e preferência das crianças, sempre priorizando frutas frescas e de qualidade. Receita: Misture frutas como maçã, laranja e cenoura (para um suco mais cremoso) no liquidificador com água. Adicione gelo se desejar. Coe o suco para remover as fibras, se necessário. O suco de frutas natural é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, contribuindo para um sistema imunológico mais forte. O consumo regular de suco de frutas pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas, como problemas cardíacos e alguns tipos de câncer. Cuidados: Lave bem as frutas antes de processá-las. Supervise as crianças durante a preparação e consumo do suco, principalmente se houver alergias a alguma fruta. Consumir o suco imediatamente após o preparo para evitar a perda de nutrientes e a proliferação de bactérias. Evitar o consumo excessivo de suco, pois ele pode conter altas quantidades de açúcar natural. Em resumo, este Plano De Aula Alimentação Saudável: Frutas Para Educação Infantil De oferece uma experiência de aprendizagem completa e envolvente, integrando diferentes recursos pedagógicos para promover a educação nutricional na primeira infância. As atividades propostas estimulam a participação ativa das crianças, favorecendo a internalização dos conceitos sobre alimentação saudável e o desenvolvimento de hábitos alimentares positivos, contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes e responsáveis em relação à sua saúde. Foi sou Geovanna Tominaga, jornalista, educadora parental, especialista em neurociência, educação e desenvolvimento infantil. Sou estudante de psicopedagogia e mãe do Gabriel. Apaixonada por comunicação, criei o “Conversas Maternas” pra compartilhar dicas e informações sobre maternidade e desenvolvimento infantil na Primeira Infância para uma parentalidade mais consciente. Visite também o meu canal no Youtube e Instagram.