

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



LATAS DE AÇO NA SALA DE AULA
WWW.APRENDENDOCOMOLATAÇO.COM.BR

AO PROFESSOR EDUCADOR



Esta unidade tem como objetivo apresentar às crianças os principais grupos de alimentos e as porções ideais para consumo, com intuito em manter uma dieta saudável e equilibrada.

Enquadra-se no currículo em Ciências - do Manter Saudável. Através do uso dessa unidade, os seguintes objetivos de aprendizagem podem ser alcançados:

- Que para se manter saudável, precisamos de uma dieta adequada e variada;
- Conhecer informações sobre dieta e saúde.

A unidade inclui também atividades que mostram que os alimentos enlatados são uma opção saudável e nutritiva.

O programa Aprendendo com o Lataço traz aqui lições sobre esse assunto, que são adequadas para o uso em sala de aula. Combinado com as informações contidas neste site, você, professor educador, e seus alunos conhecerão os benefícios do uso de alimentos enlatados em todas as refeições do dia.