

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

## LIÇÃO



### GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



#### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- Entender que os grupos alimentares são diferentes;
- Mostrar que os alimentos enlatados estão disponíveis dentro de cada grupo alimentar;
- Entender como equilibrar os diferentes grupos alimentares para conseguir uma dieta saudável.

#### RECURSOS NECESSÁRIOS:

- Lanterna, carro de brinquedo, secador de cabelo;
- Uma seleção de rótulos das latas, se possível (o educador poderá solicitar que cada aluno leve um rótulo de uma lata de aço para compor os grupos ou latas de aço vazias);
- Folha de Atividade 1 - O Prato Saudável.

#### ATIVIDADE:

Antes desta lição, trazer para a sala de aula alguns itens que usam diferentes formas de energia para funcionar. Os itens podem incluir:

- Uma lanterna - com pilha;
- Um carro de brinquedo para representar um carro de verdade;
- Secador de cabelo - precisa de eletricidade.

Mostrar para as crianças os primeiros itens, perguntando o que cada um necessita para funcionar.

Pergunte para as crianças o que os seres humanos e outros seres vivos usam para mantê-los vivos.

Assim como um carro precisa de gasolina para fornecer o combustível para o motor, o corpo humano precisa de alimento para a energia. Essa energia é usada para manter todos os aspectos do funcionamento do corpo - o nosso coração bate mais forte, o nosso funcionamento do cérebro e que nos permite mover e pensar! Nosso corpo precisa de energia, mesmo quando estamos sentados ou ainda dormindo. Sem comida para fornecer energia para o corpo, gradualmente irão parar de funcionar, assim como o motor de um carro que para se ficar sem gasolina!

Explique que o alimento é constituído de substâncias diferentes. Precisamos de um equilíbrio de todos estes para proporcionar aos nossos corpos o que eles precisam para funcionar de forma eficiente.

Apresentar os diferentes grupos de alimentos e pedir que as crianças digam como os alimentos se encaixam em cada um desses grupos.

- Proteínas - Estes são utilizados para o crescimento e reparação do corpo. Carne, ovos, peixe, feijão, leite e grãos são ricos em proteína.
- Carboidratos - Estes são a principal fonte de energia do corpo e podem rapidamente ser queimadas pelo corpo. Batata, cereais, massas, pães, arroz e algumas frutas e nozes contêm carboidratos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

LIÇÃO

1

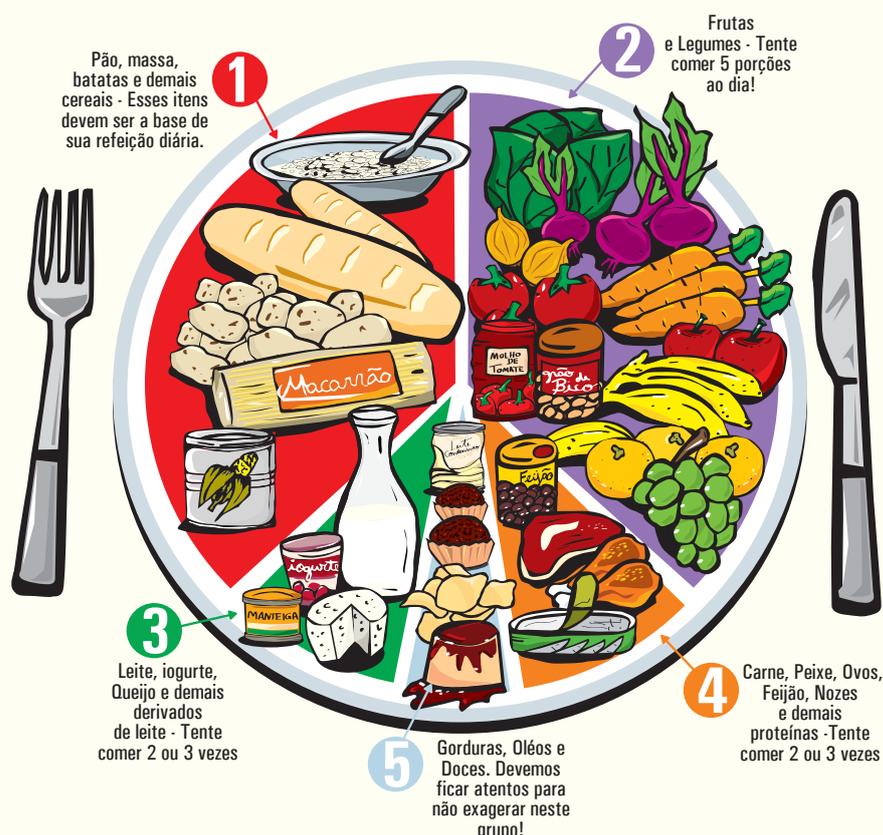
## GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



### ATIVIDADE:

- Gorduras - As gorduras são encontradas na manteiga, leite, queijo, carne e algumas sementes e nozes. Gorduras fornecem ao corpo muita energia e podem também ajudar com o crescimento e reparação do corpo.
- Fibras - São encontradas em plantas e estão contidas em cereais, leguminosas, frutas e legumes. A fibra ajuda os alimentos passarem pelo sistema digestivo.
- Vitaminas e Minerais - São substâncias essenciais para manter nossos corpos funcionando corretamente. Diferentes vitaminas são encontradas em diferentes alimentos e se não tivermos as vitaminas presentes na dieta diária ficaremos com o sistema imunológico debilitado.

Após as explicações aplicar a folha de atividades com os alunos.



Explicar para as crianças que para manter nosso corpo funcionando bem, temos que exercitá-lo e balancear corretamente os alimentos ingeridos. Muito de um mesmo tipo de alimento pode significar que o corpo terá mais "combustível" do que o necessário. Esse combustível desnecessário será armazenado como gordura, podendo levar a obesidade.

Permitir que as crianças olhem para a figura da alimentação saudável na Folha de Atividade 1