

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

## LIÇÃO

### 2

## GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- Saber mais sobre as vantagens dos alimentos enlatados;
- Saber mais sobre as quantidades de alimentos enlatados disponíveis;
- Criar um folheto anunciando as vantagens dos alimentos enlatados.

### RECURSOS NECESSÁRIOS:

- Variedades de alimentos em lata, de preferência de diferentes grupos de alimentos.
- Enlatados e versões de alimentos frescos para comparação de sabor (ou seja, os tomates, milho, ervilha, etc.).
- Folha de Atividade 2 - Por que usar Latas de Aço?
- Folha de Atividade 3 - Fatos sobre as Latas de Aço

### ATIVIDADE:

Nesta lição, as crianças terão a oportunidade de explorar alguns aspectos dos alimentos enlatados e avaliarão a variedade de alimentos enlatados disponíveis hoje.

Se possível, iniciar a aula apresentando a quantidade de alimentos enlatados disponíveis. Mostrar exemplos de latas de frutas e produtos hortícolas, bem como as latas de peixe, carnes, sopas, pratos prontos, molhos de tomate, derivados de leite, etc. Em grupos, pedir às crianças que listem todos os alimentos que elas comem em casa que são enlatados. Discutir as suas listas.

Os exemplos comuns onde as crianças comem versões enlatadas são:

- Milho
- Tomates
- Ervilha
- Leite Condensado

Se possível, estabelecer uma comparação de gosto. Deixe algumas crianças com a amostra de alimentos frescos e da versão em lata e comentário sobre as diferenças e preferências. Discutir por que podemos comprar a versão em lata, se temos alimentos frescos.

Inicie a discussão: os alimentos enlatados mais consumidos, são os menos propensos a comer ainda frescos?

- Pêssego
- Atum ou sardinha
- Molho de tomate

Mais uma vez, discutir por que as pessoas optam pela versão em lata destes mais do que a versão fresca.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

LIÇÃO

2

## GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



### ATIVIDADE:

Começar a construir um banco de ideias sobre por que os alimentos enlatados são escolhidos pelas pessoas.

Incentivar as crianças a pensarem sobre os seguintes pontos:

### CONVENIÊNCIA

- A Lata pode economizar muito tempo. Como o alimento já é pronto, a pessoa leva apenas alguns minutos para aquecer a comida quando necessário.
- Alimentos enlatados são cozidos dentro da própria lata e isso significa que eles permanecem frescos por mais tempo, preservando nutrientes e vitaminas.
- Não há necessidade de refrigerar ou congelar alimentos enlatados, por isso estão prontos para o uso e economizam energia.
- Algumas refeições completas vêm em uma lata, economizando o tempo em comparação com a refeição dos ingredientes crus.
- Comer frutas e legumes que normalmente não estão disponíveis em determinadas épocas do ano (explicar sazonalidade - exemplo do pêssego).
- Alimentos enlatados duram muito tempo. A maioria permanece saudável e nutritivo durante vários anos (explicar prazo de validade dos produtos).

### NUTRIÇÃO

- Frutas e legumes em Lata são logo enlatados depois de terem sido colhidos. Isto significa que mantem todos os benefícios da versão in natura. A versão enlatada é muitas vezes igual ou às vezes até mais nutritiva do que a versão fresca!
- Explicar que a conserva tem esse nome por conservar melhor os alimentos e são feitas com base água, sal, suco de frutas, açúcar ou óleo. Versões de baixo teor de gordura, sem sal, sem açúcar também estão disponíveis.
- Postas de peixes podem fornecer mais cálcio do que o peixe fresco, porque no peixe fresco se remove os ossos. O processo de enlatamento amolece os ossos pequenos para que eles possam ser consumidos, proporcionando-nos com cálcio adicional! É o caso da sardinha enlatada.
- Frutas e legumes, contribuem para as cinco porções diárias recomendadas!
- Alimentos enlatados são facilmente combinados com alimentos frescos, congelados e secos e podem ser parte de uma dieta saudável.

### PREÇO

- Alimentos enlatados estão disponíveis em uma ampla variedade de preços. Versões enlatadas são muitas vezes mais baratas do que frescos e duram muito mais tempo.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

LIÇÃO

2

## GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



### ATIVIDADE:

Resumir a discussão em classe e avaliar os resultados.

A Folha de Atividade 2 pode ser usada.

As crianças poderão avaliar os fatos na Folha de Atividade 3. Leia com as crianças e inicie uma nova discussão. As crianças ficaram surpresas com os fatos apresentados?

As crianças terão informações das vantagens dos alimentos enlatados. Eles poderão criar um folheto para 'APRENENDO COM O LATAÇO' para informar as pessoas sobre as vantagens dos alimentos enlatados.

Discuta com as crianças o plano de conteúdo e layout de seu folheto. Incentive-as a pensar sobre como a informação pode ser dividida em diferentes seções e como os fatos poderiam ser apresentados em um formato atrativo e fácil de ler. Se possível, olhar para uma série de outros folhetos sobre um tema semelhante relacionado a alimentos. (A maioria dos supermercados tem folhetos gratuitos disponíveis nas lojas e estes podem ser uma excelente referência e fonte de informação).

Os folhetos concluídos podem ser compartilhados com o resto da classe e, em seguida, apresentados com alguns dos rótulos que as crianças tenham trazido de casa.