

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

LIÇÃO



GRUPOS DE ALIMENTOS E O PRATO SAUDÁVEL



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- Avaliar como os alimentos enlatados podem ser uma parte importante em uma variedade de receitas.
- Planejar uma dieta saudável e equilibrada.
- Escrever as receitas como textos instrucionais.
- Criar um cardápio para a refeição.

RECURSOS NECESSÁRIOS:

- Livros, revistas e receitas de inspiração e ideias.
- Papéis para criação de cardápio.
- Folha de Atividade 4 - Receita Prato Funcional

ATIVIDADE:

Dentro dessa lição, as crianças devem trabalhar em pequenos grupos para criar um saudável e equilibrado Cardápio em que o alimento enlatado é usado pelo menos uma vez em cada etapa.

Elas devem ter por objetivo tentar fazer uma refeição especial, porém não esquecendo o conceito prato saudável. Essa atividade pode ser transformada em uma competição. A refeição deve ser a mais criativa, imaginativa e bem pensada e que poderia realmente ser feita e servida a alguém, possivelmente o professor!

Permita que as crianças pesquisem. Mostre a folha de atividades 4 e dê tempo para as crianças trabalharem ideias para sua refeição.

Sugestão: Montar Grupos de duas a quatro crianças. Incentive-as a olhar para as receitas produzidas pelo LATAÇO. Estas incluem listas de alimentos enlatados que possam dar-lhes inspiração. Não permita que elas simplesmente copiem as receitas.

O processo de decisão sobre o que escolher para a sua refeição deve passar por várias etapas. Forme grupos para criação de texto instrucional de cada etapa da refeição, explicando claramente o que se deve fazer para ter a refeição ideal. Olhe uma série de receitas com as crianças e destaque as partes importantes. A Folha de Atividade 4 pode ser usada para esta finalidade.

Instigue a criação de um Prato Funcional: Uma mistura de sabores combinando vários alimentos como: feijão, legumes, atum, folhas alimentos esse nas suas medidas considerando os 5 grupos de alimentos e suas quantidades ideais!

As crianças podem, em seguida, criar receitas contemplando alimentos enlatados e dieta saudável.

Assim que a receita for concluída, a criança pode, então, criar um cardápio diário.

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



ATIVIDADE:

Incentive as crianças a usarem a linguagem descritiva para falar sobre a sua refeição e para torná-la o mais atraente possível.

Aqui se pode sugerir combinar os cardápios individuais de cada aluno em um cardápio de restaurante.

As crianças podem criar, também, um nome para o restaurante.