

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como o alimento enlatado pode contribuir para uma dieta saudável



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

## VISÃO GERAL



### OBJETIVO:

Introduzir a ideia de alimentação saudável e mostrar como os alimentos enlatados podem desempenhar um papel importante dentro dessa prática.

### FAIXA ETÁRIA:

A partir de 5 anos.

### LIGAÇÕES CURRICULARES:

Ciências - 'Manter-se Saudável'. Textos Educacionais, escrita descritiva, desenho/ escrita de um folheto.

### LIÇÃO 1

Nesta lição, as crianças aprenderão sobre os diferentes grupos de alimentos. Ficarão familiarizadas com o "Prato Saudável" e aprenderão que, para alcançar a saúde e a dieta equilibrada, elas precisam comer diferentes quantidades de alimentos de todos os grupos. As crianças poderão trabalhar com rótulos de alimentos enlatados e decidirão onde estes alimentos se encaixam dentro do "Prato Saudável".

### LIÇÃO 2

As crianças são apresentadas, aqui, a alguns alimentos enlatados. Refletirão sobre as alternativas de alimentos enlatados e aprenderão tudo sobre os seus benefícios. Usarão as informações para projetar e criar um folheto informativo.

### LIÇÃO 3

Usando algumas das ideias de Receitas do site Aprendendo com o Lataço como inspiração, as crianças têm de planejar uma dieta saudável, uma equilibrada refeição de três pratos, que incorporam alimentos enlatados de cada um dos grupos. Escreverão texto informativo, explicando como cada parte de sua refeição é feita e, em seguida, projetarão um cardápio descritivo para sua refeição.