

Manual Pedagógico Pré-escolar



Alimenta-te com a Rita Cenourita



Alimenta-te com a Rita Cenourita

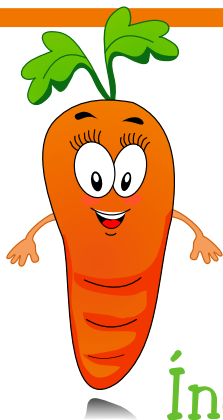


Conceção

Câmara Municipal de Leiria
Divisão de Juventude e Educação



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Índice

Considerações Iniciais	03
Objetivos	04
Introdução	06
Nós e os alimentos	07
Os nutrientes	09
Roda dos Alimentos	11
- Grupos da Roda dos Alimentos	12
Água	13
- Atividade «água»	15
Cereais e tubérculos	17
- Atividade «cereais e tubérculos»	19
Hortícolas	21
- Atividade «hortícolas»	23
Fruta	25
- Atividade «fruta»	27
Laticínios	29
- Atividade «laticínios»	31
Carne, peixe e ovos	33
- Atividade «carne, peixe e ovos»	05
Leguminosas	37
- Atividade «leguminosas»	39
Gorduras e óleos	41
- Atividade «gorduras e óleos»	43
Lanches	45
- Atividade «o lanche»	47
Notas do Professor	49
Atividades	50



Considerações Iniciais

O Manual Pedagógico *“Alimenta-te com a Rita Cenourita”* pretende ser um instrumento de educação alimentar orientado para alunos do ensino pré-escolar.

Direcionado para a aprendizagem da Roda dos Alimentos, este Manual Pedagógico é fruto da intenção e dedicação do serviço educativo municipal, integrando contributos de técnicos adstritos ao gabinete de apoio às refeições escolares, coadjuvados, em tempo profícuo, por discentes em procedimento de estágio.

Para os docentes, que apreenderão este guia, aspira-se deliciosa incursão pelo mundo do saber e difusão alimentar!

“É lento ensinar por teorias,
mas breve e eficaz fazê-lo pelo exemplo”.

Sêneca



Objetivos

Fornecer

informação básica sobre alimentação saudável;

Contribuir

para a compreensão da relação entre alimentação e saúde;

Promover

o desenvolvimento de bons hábitos alimentares;

Desenvolver

atitudes positivas face aos alimentos;

Criar

estímulos que encorajem uma alimentação equilibrada e diversificada.





A alimentação, para além de uma necessidade básica fundamental, é um dos fatores que mais intercede na promoção da saúde. Assim, torna-se imperioso “saber comer” e selecionar os alimentos em apresentações e quantidades ajustadas às necessidades diárias.



Uma seleção alimentar assertiva incrementa o estado de saúde do indivíduo, diminuindo a tendência para a manifestação de patologias alimentares emergentes.

A informação patente no presente suporte, pretende assumir-se como suplemento educativo na transmissão de conceitos de natureza alimentar.





Introdução

O manual pedagógico em apreço pretende impulsionar a educação alimentar em idade pré-escolar, traduzindo-se num contributo para a interiorização de conceitos básicos, subjacentes à roda dos alimentos, enquanto guia alimentar. São propostas diversas atividades que visam a aquisição de conhecimentos ao nível do valor e equilíbrio alimentar, ansiando a contínua aplicação em idades futuras.

As diversas atividades patentes pretendem promover, de forma simples e apelativa, a aquisição de conhecimentos relativos aos diferentes grupos de alimentos, apelando igualmente ao desenvolvimento de capacidades motoras e criativas.

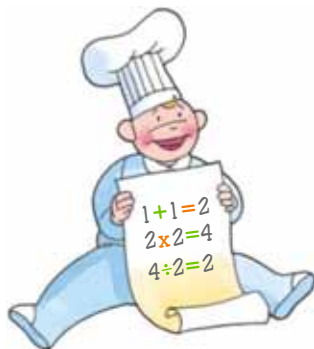
Para que as crianças interajam com diversos tipos de materiais, inerentes à expressão plástica, é importante incentivar a respetiva diversificação durante a execução das variadas atividades propostas. Assim, as crianças devem fazer uso de lápis de cor, canetas de feltro, guaches, lápis de cera, aguarelas, entre outros que se afigurem oportunos e adaptados ao contexto.

Nós e os alimentos

Todos os dias utilizamos os alimentos para saciar a fome. Os géneros alimentícios conferem energia para todas as atividades básicas do corpo humano, como estudar, piscar os olhos, sorrir, brincar, respirar, correr ou dormir.



Tendo as crianças necessidades nutricionais específicas, torna-se fundamental a oferta de uma alimentação saudável e harmoniosa que permita o normal desenvolvimento **intelectual** e **físico**.



Os Nutrientes

Os nutrientes são constituintes alimentares utilizados pelo organismo e que manifestam a capacidade de fornecer a energia necessária à manutenção da vida e ao bom funcionamento do corpo humano.



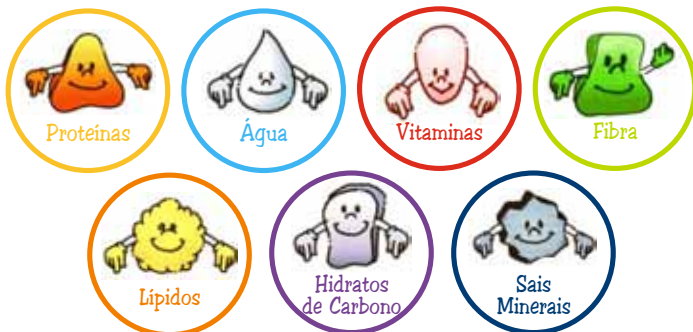
3 funções principais!

Energética

Construtora

Reguladora

Os nutrientes a reter são os seguintes:





Os Nutrientes



Proteínas

As proteínas são nutrientes que ajudam a construir e a reparar os tecidos do corpo humano (músculos, tendões, pele, ossos). São indispensáveis ao crescimento e estão presentes em alimentos como a carne, peixe, ovos, leite, entre outros.



Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono são nutrientes que contribuem para a obtenção de energia necessária à execução de tarefas inerentes ao quotidiano. Funcionam como o “combustível” do organismo, encontrando-se em alimentos como o pão, a massa, farinha ou batata.



Lípidos

Os Lípidos são uma vasta família de compostos onde se incluem as “gorduras”. Ricos em vitaminas como a A, D, E e K, encontram-se presentes em alimentos, como o azeite, a manteiga, óleos e peixes gordos (sardinha, salmão,...)



Vitaminas e Minerais

As Vitaminas e Minerais são micronutrientes que auxiliam a regulação do organismo, encontrando-se presentes em alimentos como frutos e produtos hortícolas.



Os Nutrientes



Fibras

As fibras têm um papel importante na manutenção da saúde infantil, assumindo desempenho fundamental na regulação do trânsito intestinal. As fibras estão presentes em alimentos como os cereais e derivados pouco refinados, leguminosas, produtos hortícolas e frutas.



Água

A água assume relevância fulcral no transporte de nutrientes, na eliminação de toxinas e na regulação da temperatura do corpo. Desta forma, é fundamental assegurar o equilíbrio dos níveis de água no corpo humano, permitindo que o mesmo execute as suas funções com normalidade.

É essencial que as crianças ingiram os nutrientes supracitados em quantidades satisfatórias, perspetivando um crescimento harmonioso.

A sopa é um prato que associa uma conjugação cuidada de nutrientes essenciais, devendo estar presente nas principais refeições.



A **sopa** é um prato que, para além de contribuir para a hidratação do organismo, devido à sua grande quantidade de água, apresenta elevada riqueza nutricional. O consumo de sopa deve ser diário, permitindo assim um aporte nutricional ponderado.

Roda dos Alimentos

As crianças devem ter uma alimentação variada e equilibrada, sem excessos nem carências.

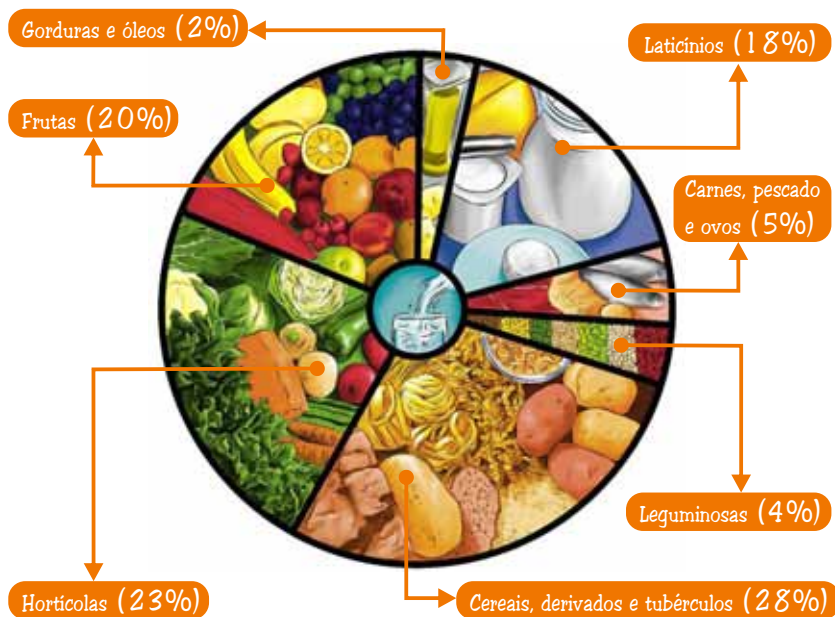


A roda dos alimentos apresenta um grafismo circular, por analogia com o tradicional “prato”, encontrando-se dividida em 7 grupos de diferentes tamanhos. Está ainda patente a alusão à água, ao centro, presente em alimentos de todos os setores.

O que nos ensina a roda dos alimentos

- Ingerir diariamente alimentos de cada setor proporciona uma alimentação completa;
- Ingerir mais alimentos pertencentes aos setores de maior dimensão;
- Primar pela diversidade alimentar dentro de cada setor;
- Seguir as indicações da roda alimentar, contribuindo para a manutenção de um estilo de vida saudável e balanceado!

Grupos da roda dos alimentos



Grupos e respectivas porções diárias

- **Cereais, derivados e tubérculos** 4 a 11 porções
- **Hortícolas** 3 a 5 porções
- **Fruta** 3 a 5 porções
- **Laticínios** 2 a 3 porções
- **Carnes, pescado e ovos** 1,5 a 4,5 porções
- **Leguminosas** 1 a 2 porções
- **Gorduras e óleos** 1 a 3 porções

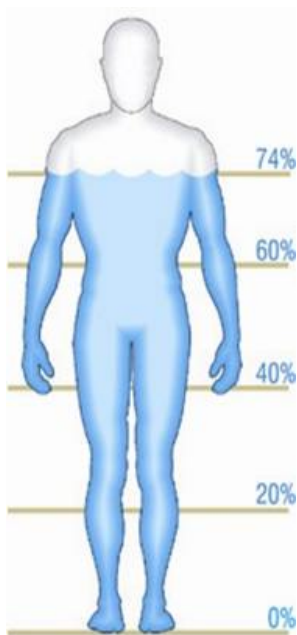


Água





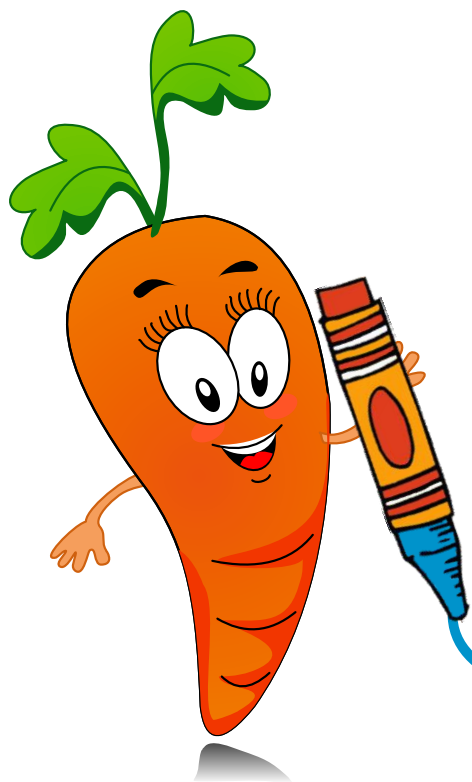
Importância da água



A água é o principal constituinte do corpo humano, situando-se entre os 70% - 75%, revelando-se fulcral ao funcionamento do organismo.

A água traduz-se num elemento fundamental em processos fisiológicos como a digestão, absorção de nutrientes ou eliminação de resíduos tóxicos presentes no organismo.






Atividade | pré-escolar -água-

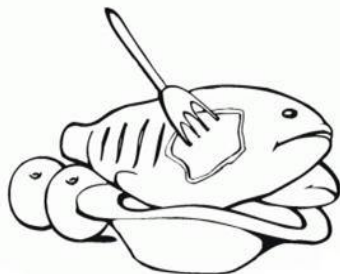
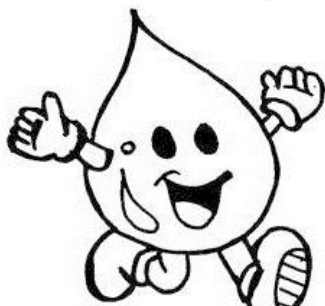
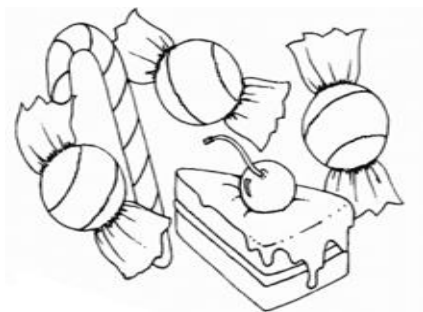




Descobre os intrusos

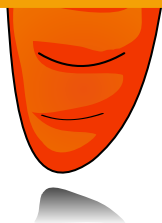
Nome: _____

1. Ajuda a Rita Cenourita a pintar as imagens que se seguem
2. Desenha um  junto às imagens que representam a água



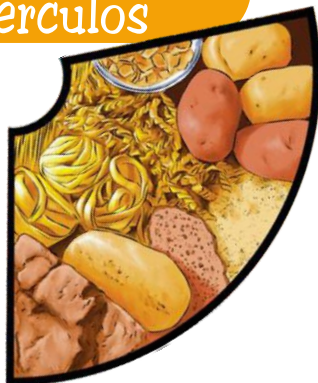


Cereais, Derivados e Tubérculos



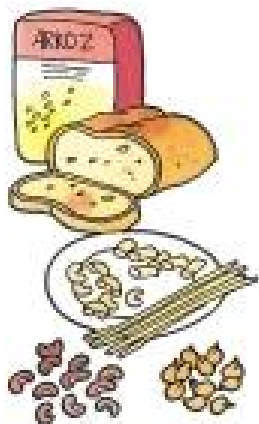
Grupo dos cereais, derivados e tubérculos

Maior setor da roda dos alimentos. Os géneros alimentícios subjacentes constituem forte alicerce nutricional, contendo hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas e sais minerais.



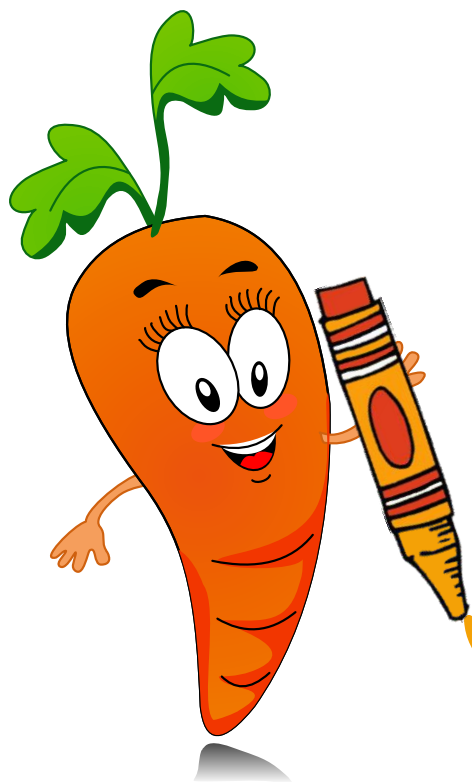
Os alimentos deste grupo contêm grande quantidade de hidratos de carbono, constituindo excelente fonte de energia para a execução das tarefas diárias.

Ricos em
Hidratos de Carbono → Fornecem energia



Do grupo dos cereais, seus derivados e tubérculos fazem parte alimentos como:

cereais	derivados	tubérculos
Trigo	Massa	Batata
Milho	Pão	Nabo
Arroz	Farinhas	Batata-doce
Centeio		



Atividade | pré-escolar -cereais, derivados e tubérculos-





À descoberta dos cereais, derivados e tubérculos

Nome: _____

A Rita Cenourita quer pintar apenas
o grupo dos **cereais, derivados e tubérculos**.
Ajuda-a nesta tarefa.





Hortícolas

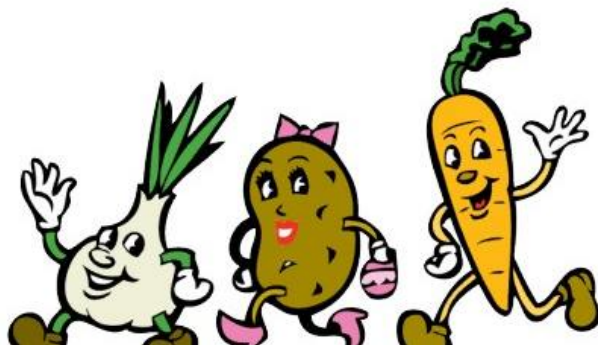




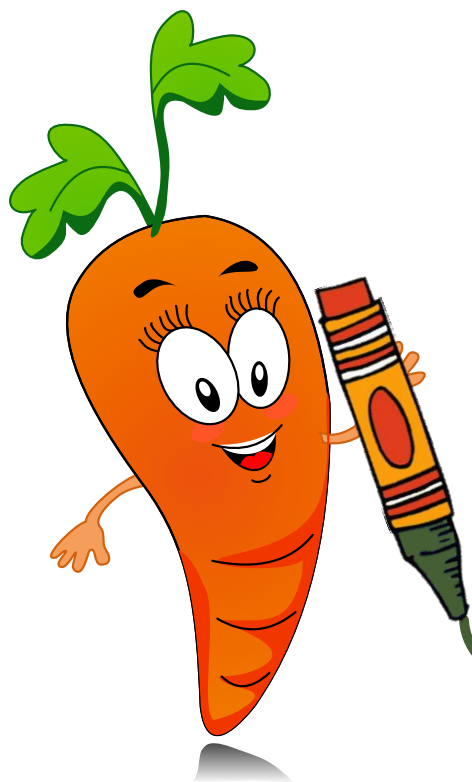
Grupo dos Hortícolas



Os produtos hortícolas fornecem ao organismo aporte significativo de vitaminas, minerais, água e fibras solúveis.



O benefício para a saúde inerente ao consumo de hortícolas é imenso. Estes funcionam como fator preventivo de patologias tumorais, melhoram o perfil lipídico sanguíneo, diminuem a absorção de açúcar, previnem o aparecimento de doenças de índole cardiovascular, diabetes, obesidade, entre outras.



Atividade | pré-escolar -hortícolas-

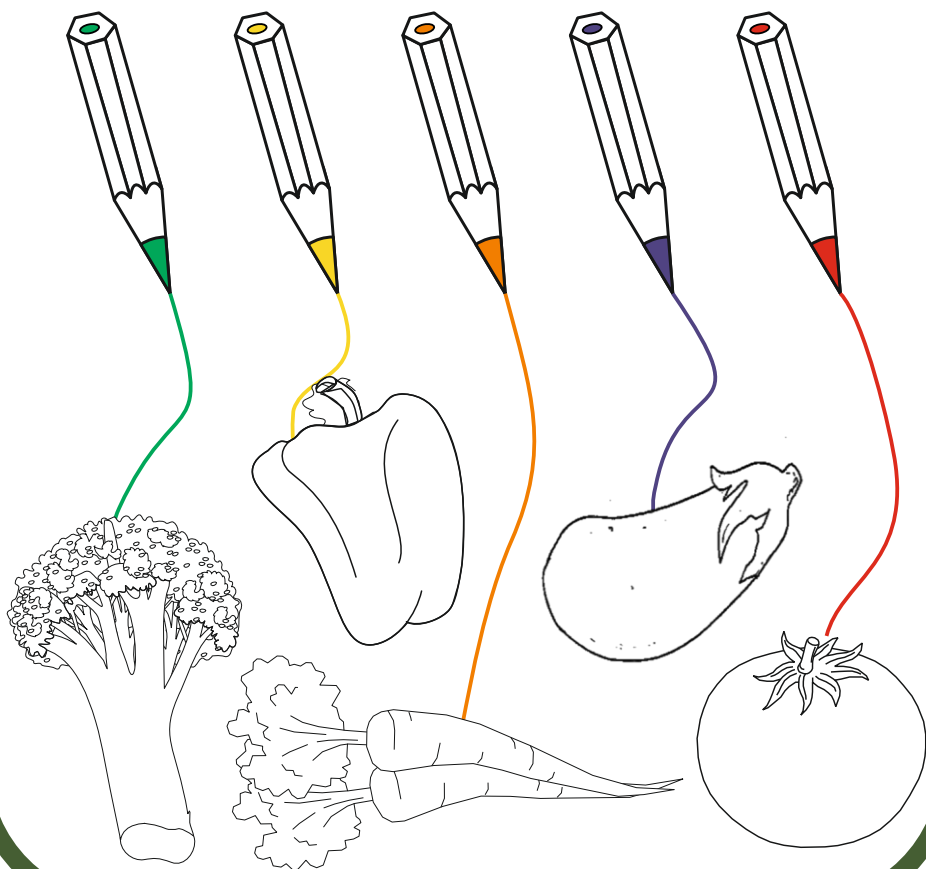


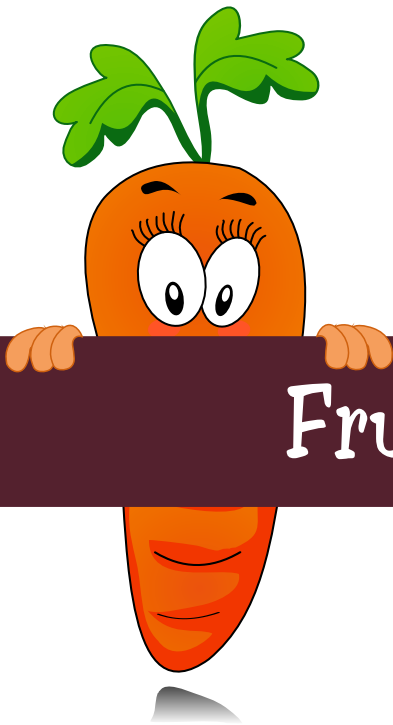


Produtos Hortícolas

Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita a descobrir as cores
e os produtos hortícolas





Fruta



Grupo da Fruta



Os frutos são os alimentos naturais mais doces e refrescantes.

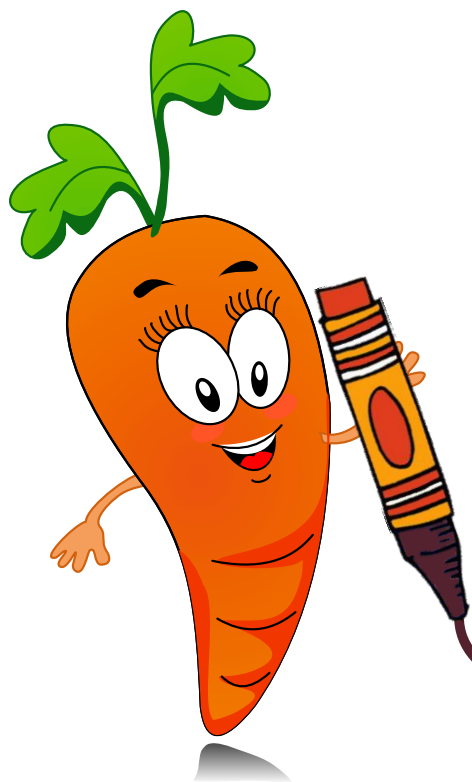
A maçã, o melão, a laranja, o kiwi, o morango, a ameixa ou o figo, entre outros, são exemplos de frutos fornecedores de uma grande quantidade de vitaminas, minerais e água, desempenhando uma função essencialmente reguladora.

O consumo de fruta contribui para melhorar a função digestiva, estimular as defesas imunitárias, assumindo ainda relevância considerável no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Ricas em Vitaminas e minerais → **Estimulam as defesas do organismo**



São inúmeros os benefícios da fruta na promoção da saúde infantil. Dar a conhecer as múltiplas vantagens nutritivas é o primeiro passo para incrementar o respetivo consumo.



Atividade | pré-escolar -fruta-

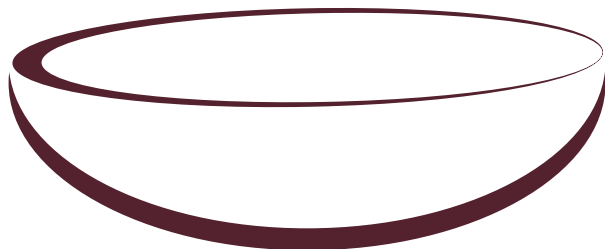
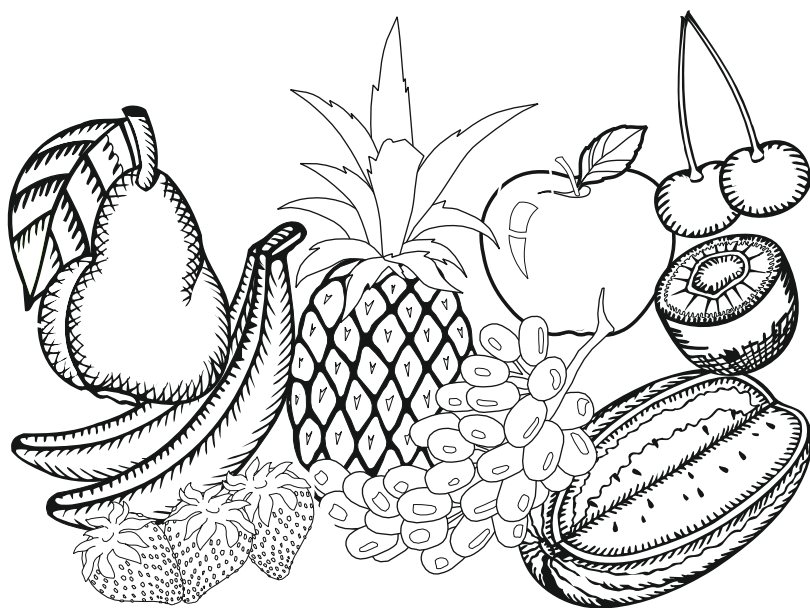




A salada de frutas da Rita Cenourita

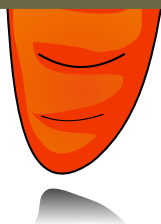
Nome: _____

Pinta os frutos que mais gostas e ajuda a Rita Cenourita a preparar uma saborosa e colorida salada de fruta.





Laticínios





Grupo dos laticínios



Grupo de géneros alimentícios que integra o leite e seus derivados, designadamente iogurtes, queijos e requeijão.

Os alimentos deste grupo são ricos em proteínas, lípidos, vitaminas e sais minerais, sobressaindo o aporte de cálcio.

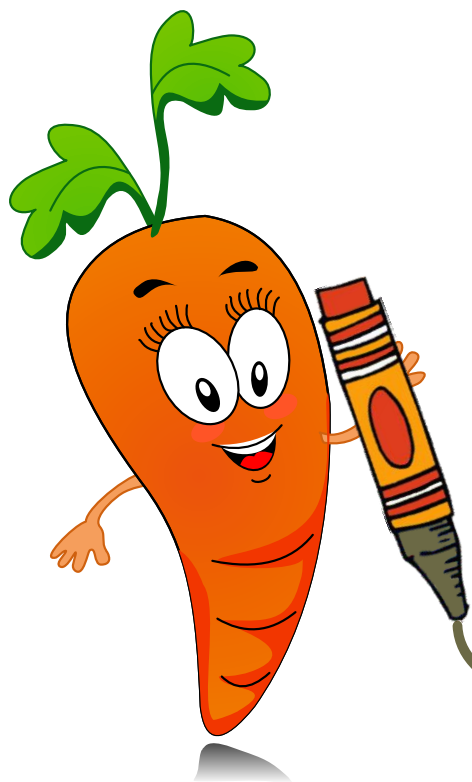
O cálcio é um mineral de extrema importância na fase de crescimento, nomeadamente na formação e consolidação da estrutura óssea.



Aporte de cálcio → Fortalece ossos e dentes

Atenção: O leite não deve ser a única fonte de cálcio para o organismo, por isso é fundamental incluir os seus derivados, no encaço de uma alimentação variada e completa. O iogurte e o queijo são alimentos com alto valor nutritivo, aconselhados em todas as faixas etárias.





Atividade | pré-escolar -laticínios-

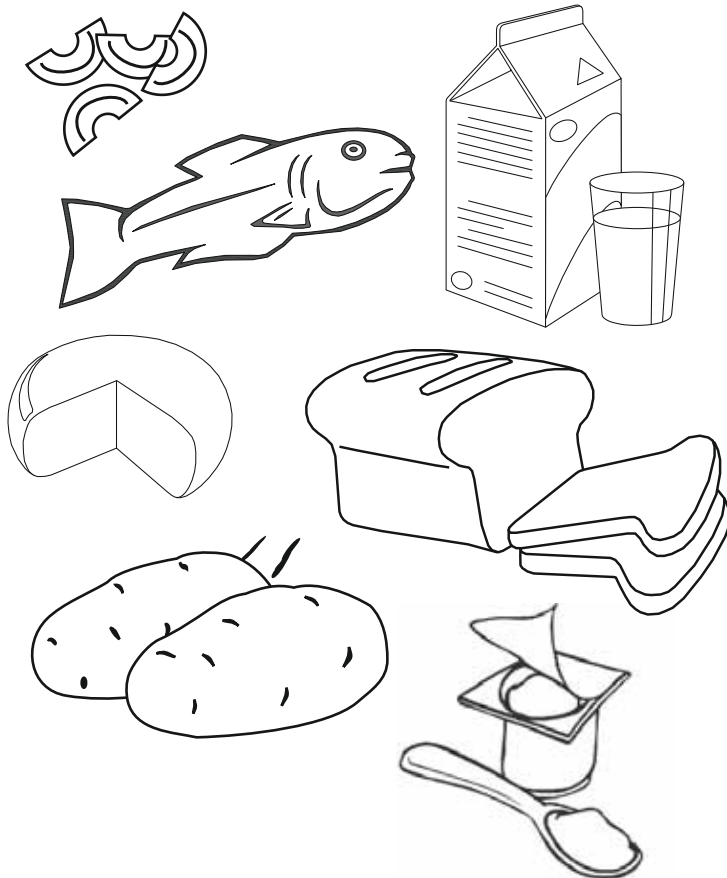




Laticínios

Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita a pintar as imagens que representam o leite e seus derivados.





Carne, Peixe e Ovos

Grupo da carne, pescado e ovos



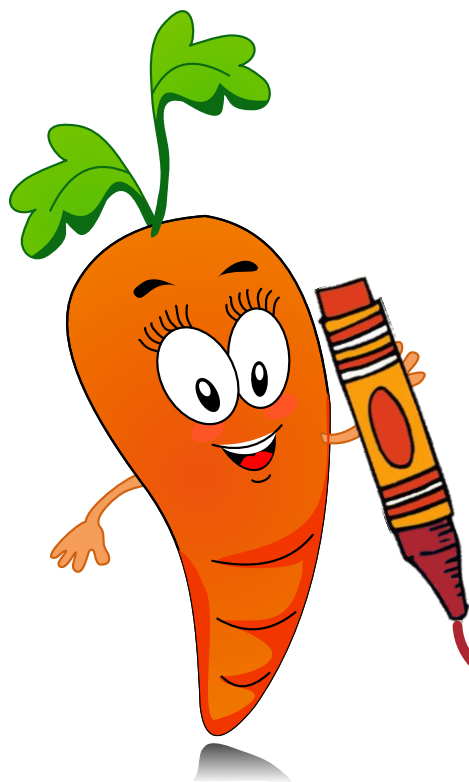
Os alimentos deste grupo, ricos em proteínas de origem animal, adquirem grande importância para o crescimento harmonioso das crianças.

A carne, o pescado e os ovos são ricos em proteínas completas (de alto valor biológico), assumindo grande relevo na edificação e regeneração dos tecidos.

Proteínas → Constroem e reparam tecidos do corpo



O equilíbrio nutricional aconselha um incremento do consumo de peixe e carnes brancas (coelho e aves), reduzindo gradualmente o consumo de carnes vermelhas (designadamente de origem suína e bovina).



Atividade | pré-escolar -carne, peixe e ovos-





Descobrir as Sombras

Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita a descobrir as sombras que correspondem aos alimentos (une com setas).

Pinta as imagens ao teu gosto.





Leguminosas





Grupo das leguminosas



As leguminosas são uma fonte preciosa de proteínas vegetais completas, caracterizando-se pelo consumo das respetivas vagens. Feijão, soja, fava, grão-de-bico ou ervilhas são apenas alguns dos exemplos mais comuns.

Recomenda-se o consumo regular de leguminosas como forma de contribuir para a ingestão de proteínas, hidratos de carbono, fibras, vitaminas e sais minerais.

Ricas em vários
nutrientes



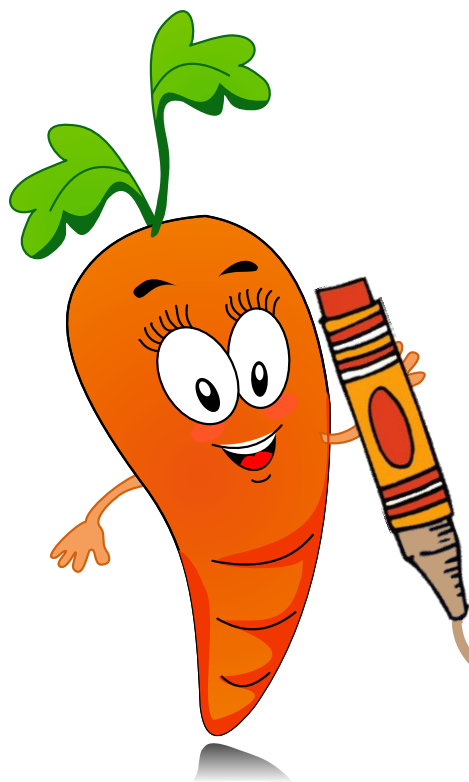
Essenciais ao
processo digestivo



O consumo de leguminosas deverá ser coadjuvado pela ingestão de alimentos que as complementam nutricionalmente, nomeadamente cereais.



Ingestão de leguminosas com alimentos que complementam o aporte de aminoácidos essenciais (componente proteico)



Atividade | pré-escolar -leguminosas-



À procura das leguminosas

Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita:

Encontra os alimentos do grupo das leguminosas
(faz um círculo à sua volta).

Pinta as figuras a teu gosto.





Gorduras e Óleos



Grupo das gorduras e óleos

De origem vegetal ou animal, são usadas para temperar e cozinhar os alimentos. O corpo humano só necessita de 30 a 40 g diárias, pois o remanescente advém de alimentos que pautam pela presença de lípidos.

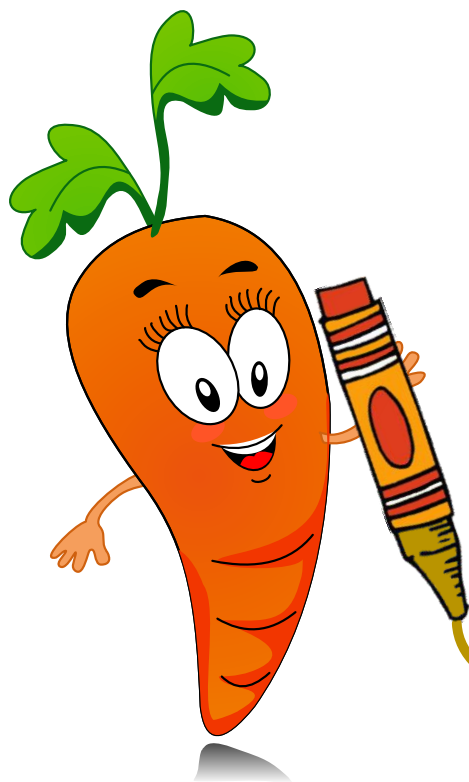
As gorduras insaturadas são as mais saudáveis e encontram-se na forma líquida. O melhor exemplo é o azeite, pois traduz-se numa gordura equilibrada, ideal para cozinhar e temperar.

Aporte em lípidos → Isolam e protegem o corpo

As gorduras saturadas são produtos de origem animal (carnes, manteiga, banha...), cujo recurso deve ser moderado. O consumo excessivo da tipologia de lípidos em causa pode acarretar doenças do foro cardiovascular.



Como suplemento ao disposto anteriormente, de realçar o elevado teor calórico destes géneros, o que alicerça a necessidade de ingestão regrada.



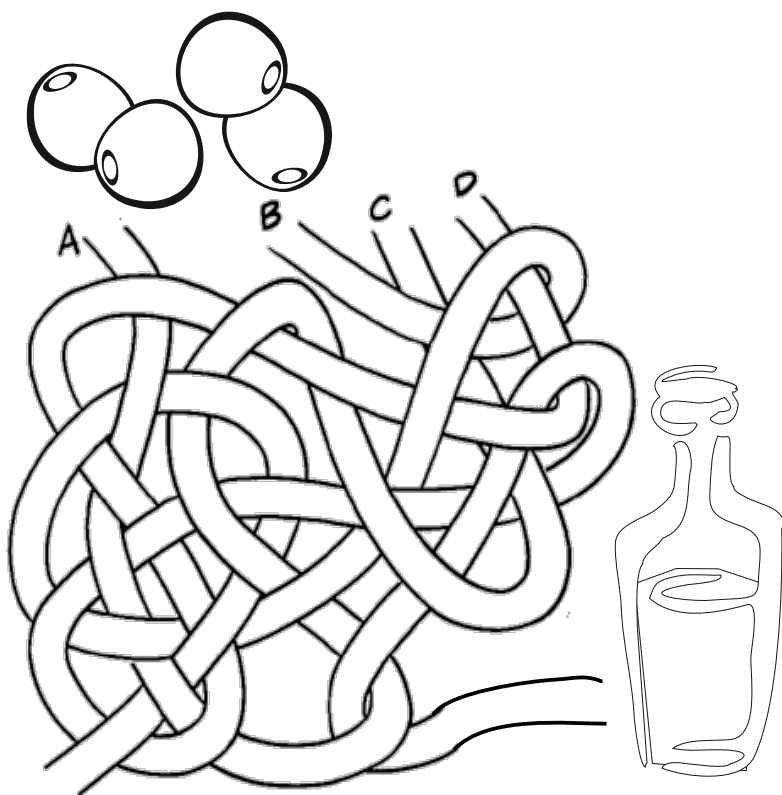
Atividade | pré-escolar -gorduras e óleos-



A Azeitona e o Azeite

Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita:
Conduz as azeitoninhas ao galheteiro.
Pinta as figuras a teu gosto.



O caminho certo é: _____



Lanches



Lanches Manhã e Tarde



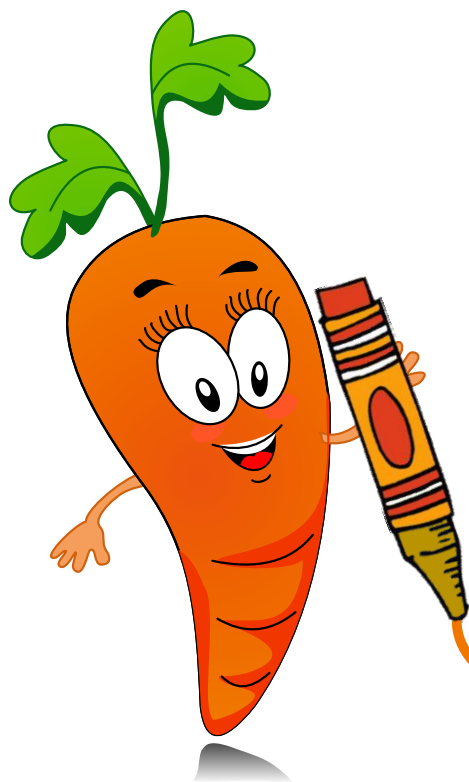
O ser humano necessita de se alimentar várias vezes ao dia e as crianças não são exceção. De forma a obterem energia e demais nutrientes, substanciais a um crescimento integrado, o lanche surge como uma refeição de importância a fomentar.

Os lanches da manhã e da tarde manifestam-se como um apoio indelével ao incremento da concentração e melhor rendimento escolar, evitando longos períodos de privação. Permitem ainda controlar os “apetites devoradores” que conduzem à ingestão de alimentos com elevado teor de açúcares e gorduras nefastas.



Os lanches saudáveis devem integrar uma panóplia de alimentos que podem ser encontrados em diversos grupos da roda dos alimentos, nomeadamente cereais, fruta/hortícolas e laticínios.

**Tanto no período da manhã como no da tarde,
os lanches devem primar por um elenco que
observe a prevalência de pão escuro,
leite e/ou derivados e fruta/hortícolas**



Atividade | pré-escolar -o lanche-





A escolha certa para um lanche saudável

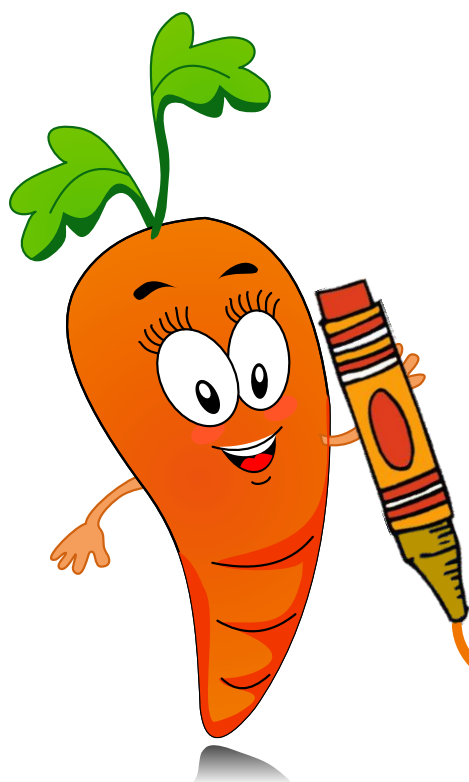
Nome: _____

Ajuda a Rita Cenourita a fazer a escolha certa para um lanche saudável. Recorda-te que deve conter alimentos de grupos importantes da roda dos alimentos, como os cereais, fruta e laticínios.

Pinta a tua escolha.



49



Atividades | pré-escolar



A escolha certa para um lanche saudável

Esta atividade consiste na elaboração de uma panela em feltro e de vários cartões alusivos a produtos hortícolas, tradicionalmente utilizados na confecção de sopa. Na parte posterior do cartão deverá ser colado o material que liga ao feltro, como o velcro. A abordagem à importância da “sopa” é assim concretizada de forma lúdica e interativa.



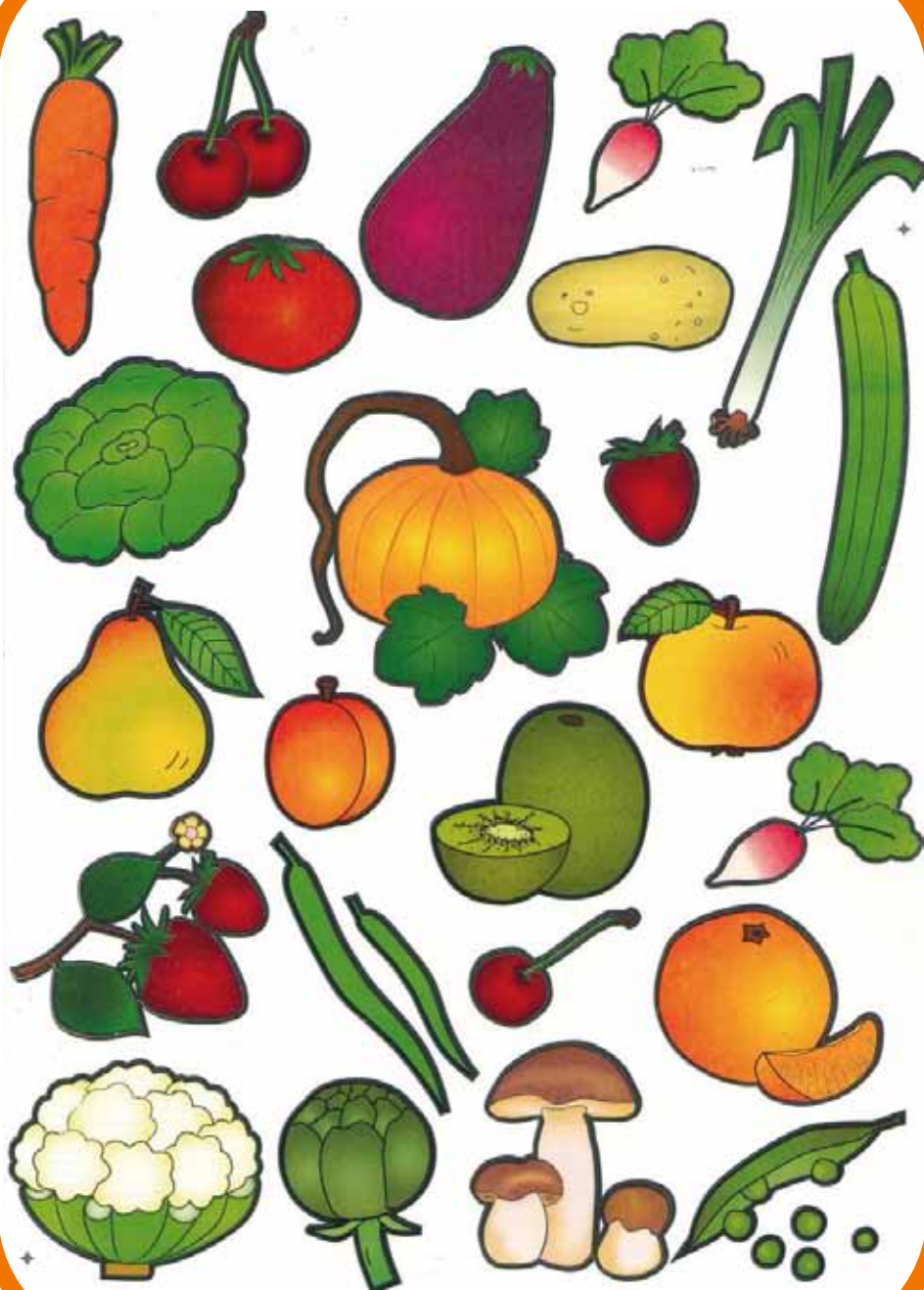
As crianças devem ter um papel ativo na composição dos vários alimentos hortícolas.

Não é demais salientar a importância dos educadores nesta atividade, requerendo, no decurso da execução da ação, que veiculem uma mensagem positiva e de apreço pela inclusão da sopa na alimentação diária.

Elaboração:

- Cortar um pedaço de feltro em forma de panela (dimensões ajustadas);
- Recortar e colorir várias imagens de alimentos;
- Colar um pouco de fita de velcro na parte de trás de cada alimento;
- Fixar os diferentes alimentos à panela e proporcionar uma “sopinha saborosa”.

Sugestão: Para que as ilustrações de alimentos fiquem mais resistentes, sugere-se a impressão em folha de gramagem superior, sendo, depois de coloridas, envoltas em autocolante transparente.





Vamos comer e aprender...

Nome: _____

Agora que já conheces bem a roda dos alimentos,
pinta a tua.



Quantos grupos formam a roda dos alimentos? _____



A series of horizontal lines for writing, contained within a large orange rounded rectangle.