

Manual Pedagógico

1º Ciclo do Ensino Básico



Alimenta-te com a Rita Cenourita



Alimenta-te com a Rita Cenourita

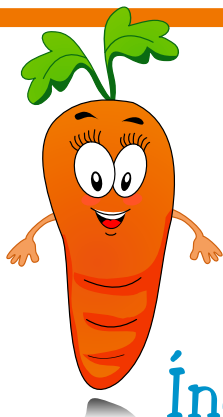


Conceção

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» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	15 17
Cereais e tubérculos	19
- Atividade «cereais e tubérculos» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	21 13
Hortícolas	25
- Atividade «hortícolas» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	27 29
Fruta	31
- Atividade «fruta» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	33 35
Laticínios	37
- Atividade «laticínios» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	39 41
Carne, peixe e ovos	43
- Atividade «carne, peixe e ovos» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	45 47
Leguminosas	49
- Atividade «leguminosas» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	51 53
Gorduras e óleos	55
- Atividade «gorduras e óleos» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	57 59
Lanches	61
- Atividade «o lanche» 1º e 2º ano 3º e 4º ano	63 65
Notas do Professor	67
Atividades	68



Considerações Iniciais

O Manual Pedagógico *“Alimenta-te com a Rita Cenourita”* pretende ser um instrumento de educação alimentar orientado para alunos do 1º ciclo do ensino básico.

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 no 1º Ciclo do Ensino Básico, 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.

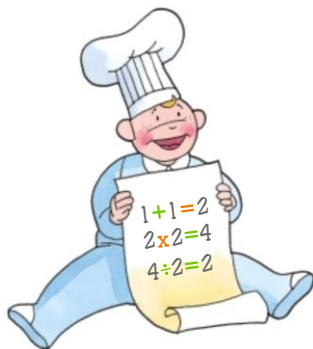
Para que as crianças interajam com diversos tipos de materiais, inerentes à expressão plástica, é importante incentivar a respetiva diversificação durante a execução das variadas atividades propostas. Assim, as crianças devem fazer uso de lápis de cor, canetas de feltro, guaches, lápis de cera, aguarelas,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



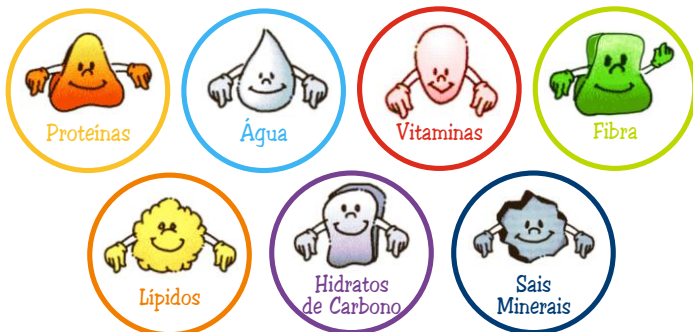
3 funções principais!

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, perspectivando 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.

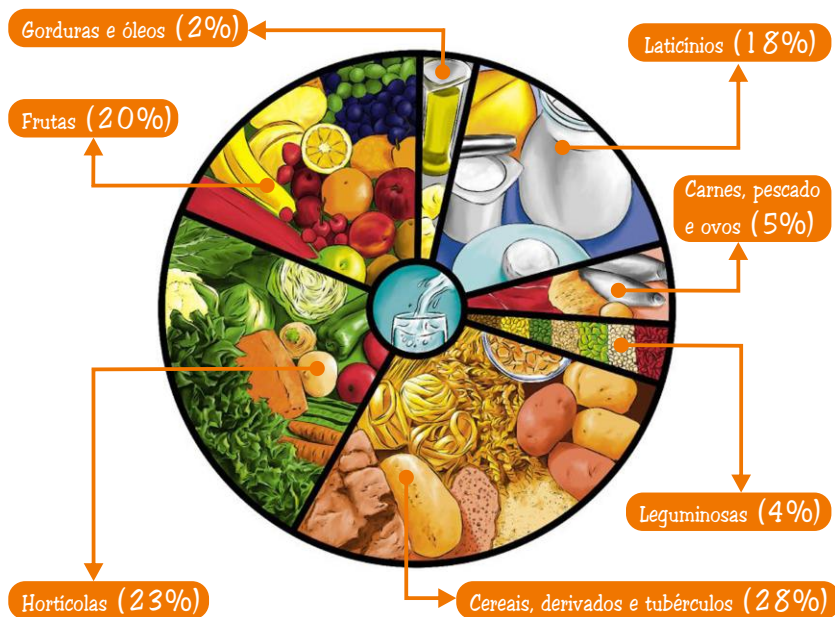


A roda dos alimentos apresenta um grafismo circular, por analogia com o tradicional “prato”, encontrando-se dividida em 7 grupos de diferentes tamanhos. Está ainda patente a alusão à água, ao centro, presente em alimentos de todos os setores.

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

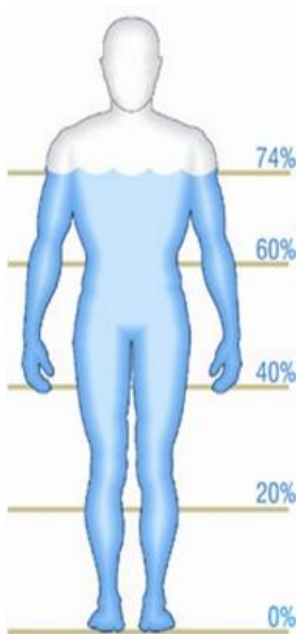


Água





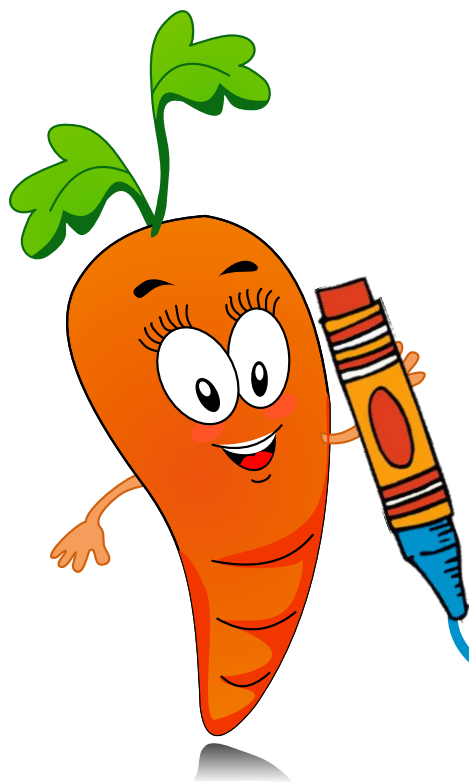
Importância da água



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.





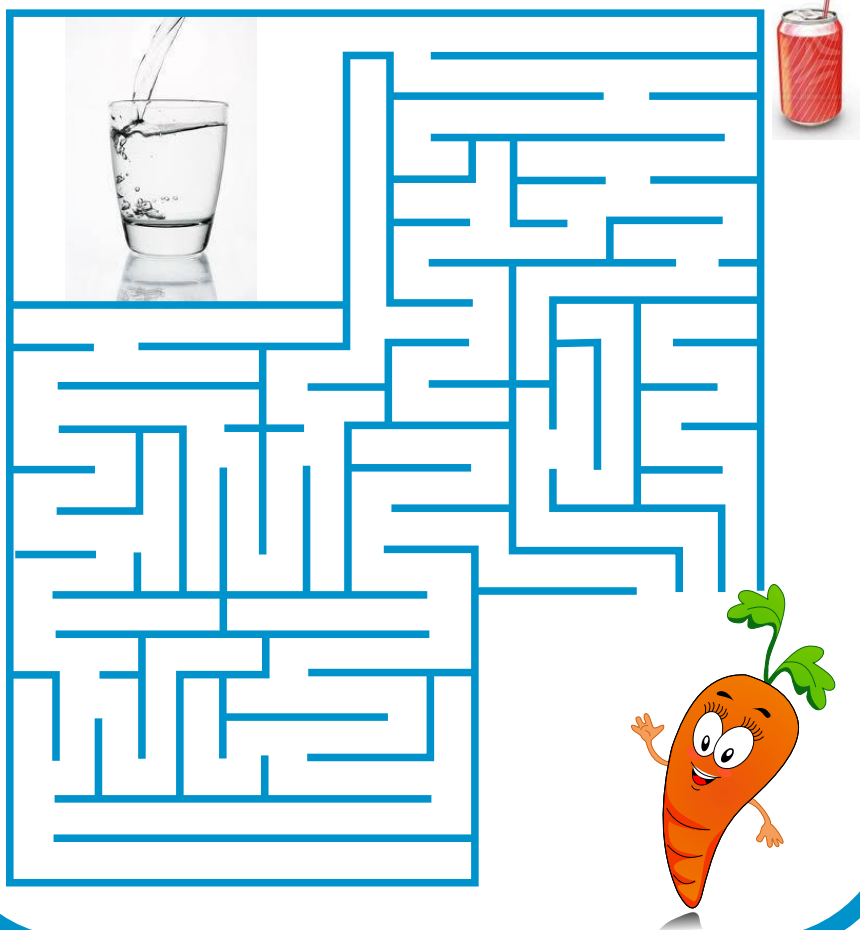
Atividade | 1º e 2º ano -água-

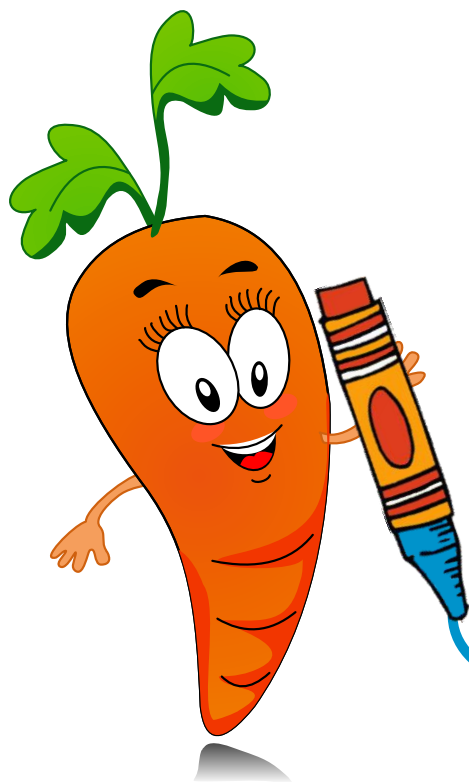


O Labirinto da água

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita acabou de fazer exercício físico e precisa da tua ajuda para encontrar o caminho que permite satisfazer a sede. Será que ela deve beber água ou um sumo? **Vamos lá descobrir.**





Atividade | 3º e 4º ano - água -





Círculo correto

Nome: _____ Ano: _____

A água está representada no centro da Roda dos Alimentos, uma vez que se encontra presente na grande maioria dos géneros alimentícios.

Ajuda a Rita Cenourita a descobrir quais as expressões que correspondem às características da água.

Pinta a imagem da criança que adora beber água.

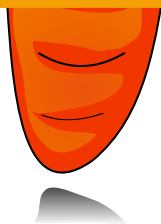


A água...

- ...tem cor
- ...tem cheiro
- ...não tem sabor
- ...não tem cor
- ...tem sabor
- ...não tem calorias
- ...tem elevado valor energético



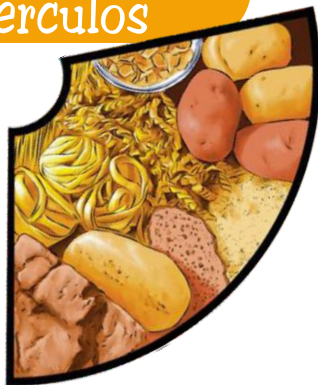
Cereais, Derivados e Tubérculos





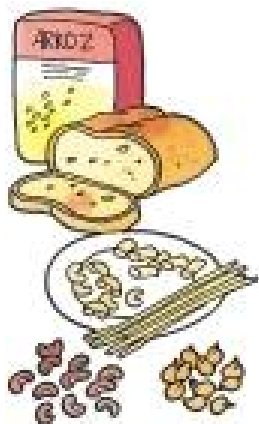
Grupo dos cereais, derivados e tubérculos

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



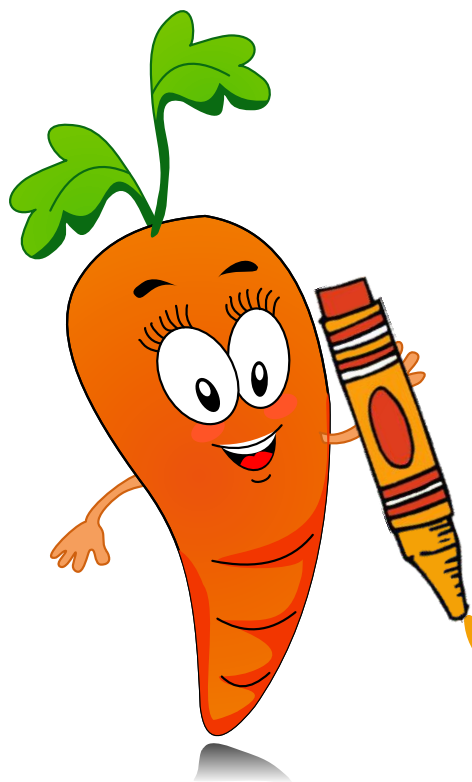
Os alimentos deste grupo contêm grande quantidade de hidratos de carbono, constituindo excelente fonte de energia para a execução das tarefas diárias.

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 | 1º e 2º ano

-cereais, derivados e tubérculos-





Sopa de cereais, derivados e tubérculos

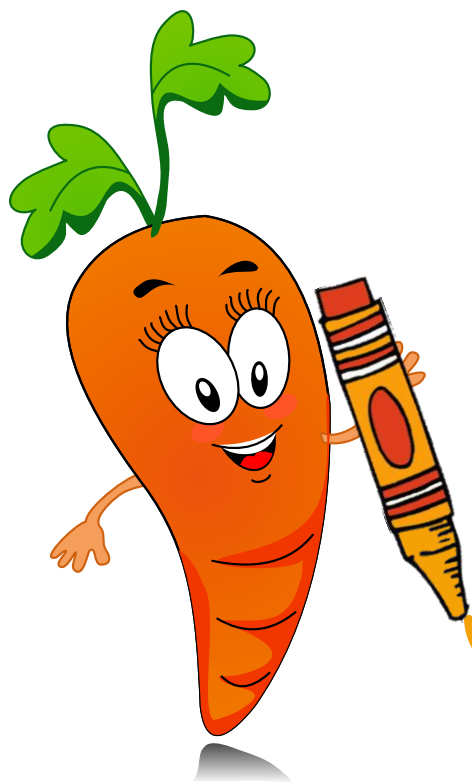
Nome: _____ Ano: _____

No quadro das letras estão perdidos vários nomes de alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos.

Ajuda a Rita Cenourita a descobri-los
e assinala-os como no exemplo.

TRIGO | MILHO | CENTEIO | PÃO
~~CEREAIS~~ | MASSA | ARROZ | BATATA

C	E	N	T	E	I	O	C
D	P	A	O	J	F	C	E
B	E	R	H	M	M	E	T
A	I	R	A	I	I	R	O
T	O	O	S	L	R	E	T
A	B	Z	S	H	R	A	A
T	R	I	G	O	O	I	S
A	R	E	M	A	S	S	A



Atividade | 3º e 4º ano

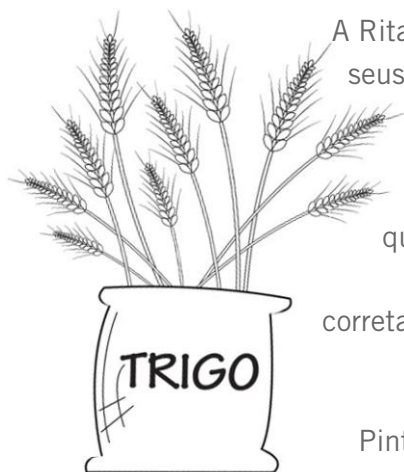
-cereais, derivados e tubérculos-





Frase escondida

Nome: _____ Ano: _____



A Rita Cenourita gosta muito de cereais, seus derivados e tubérculos e, por esse motivo, decidiu aprender mais sobre as características destes alimentos. Contudo, descobriu que alguém baralhou as suas ideias! Ajuda a Rita Cenourita a ordenar corretamente as palavras e forma frases.

Mãos à obra!

Pinta a teu gosto o desenho do cereal.

pertencem maior ao Cereais, derivados
e tubérculos alimentos roda grupo dos da

rico grupo O hidratos de carbono em cereais,
derivados e tubérculos dos é



Hortícolas

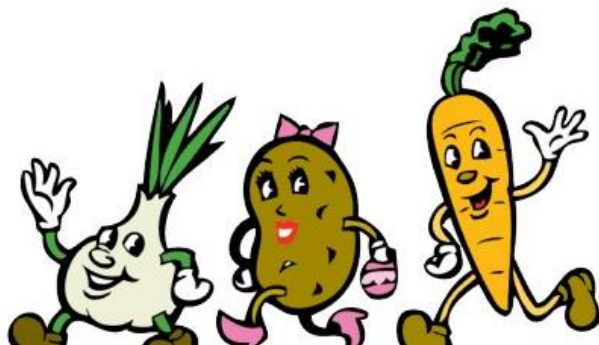




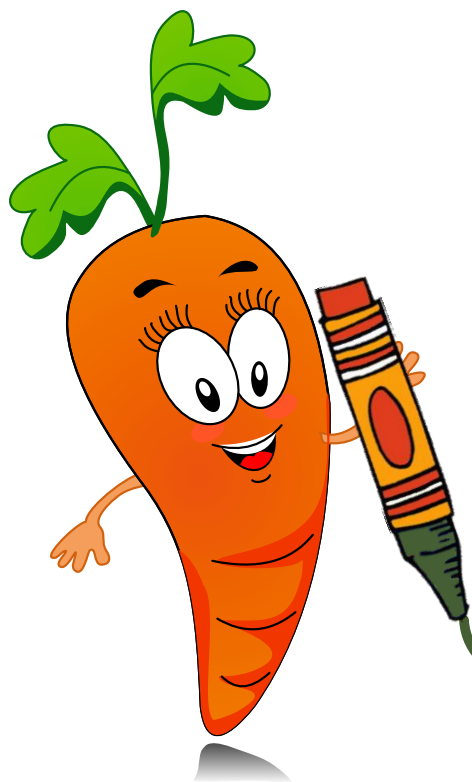
Grupo dos Hortícolas



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 | 1º e 2º ano -hortícolas-





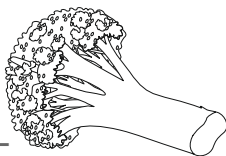
Os hortícolas e as letras

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita quer ajudar-te a conhecer
alguns produtos hortícolas.

Escreve os respetivos nomes nas linhas e pinta as imagens.

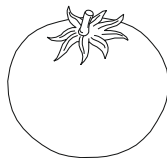
A: _____



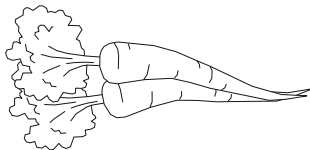
B: _____



C: _____

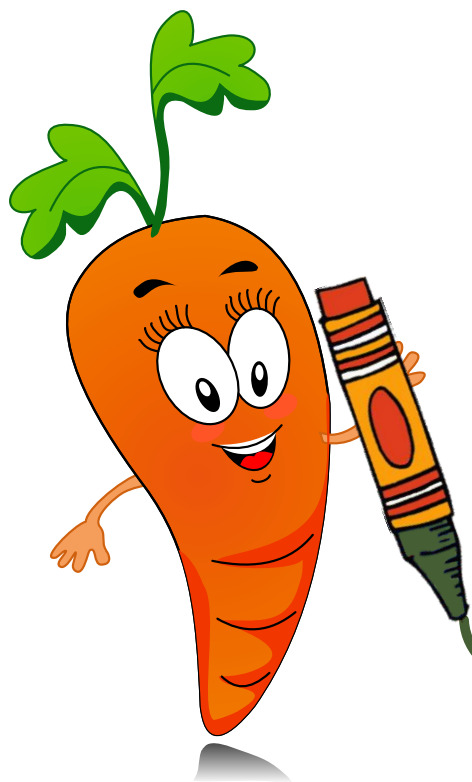


D: _____



E: _____





Atividade | 3º e 4º ano -hortícolas-





Os hortícolas e as letras

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita adora hortícolas e aprendeu que esses alimentos fornecem substâncias essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Encontra três nutrientes importantes que o grupo dos produtos hortícolas fornece.

__ T __ _ _ S

__ N __ _ _ S

Água

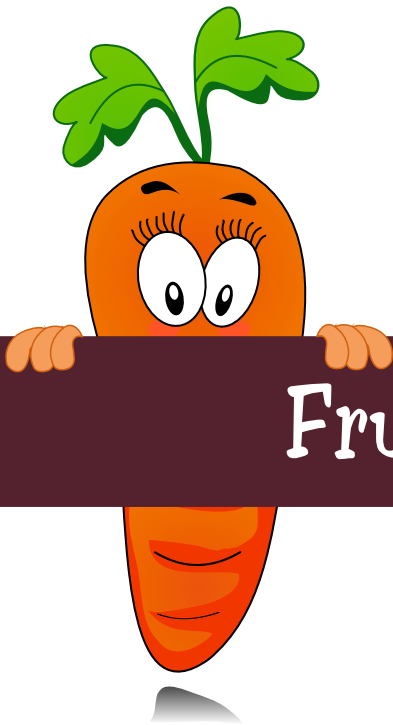
Proteínas

Lípidos

_ I _ _ _ S

Hidratos de carbono





Fruta



Grupo da Fruta



Os frutos são os alimentos naturais mais doces e refrescantes.

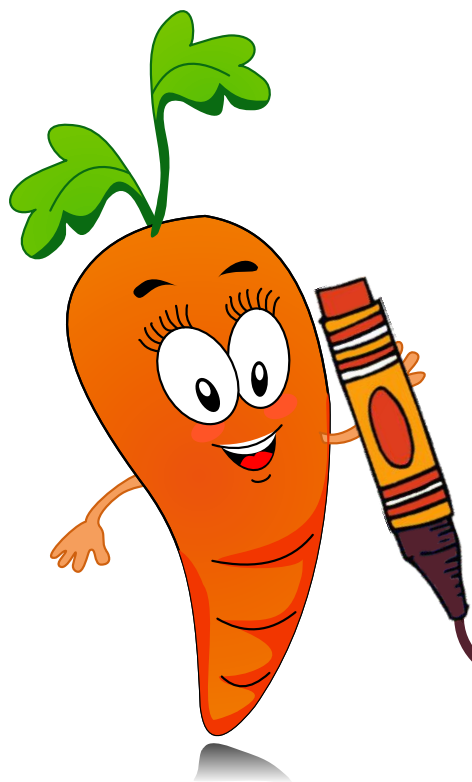
A maçã, o melão, a laranja, o kiwi, o morango, a ameixa ou o figo, entre outros, são exemplos de frutos fornecedores de uma grande quantidade de vitaminas, minerais e água, desempenhando uma função essencialmente reguladora.

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

Ricas em Vitaminas e minerais → Estimulam as defesas do corpo



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 | 1º e 2º ano -fruta-

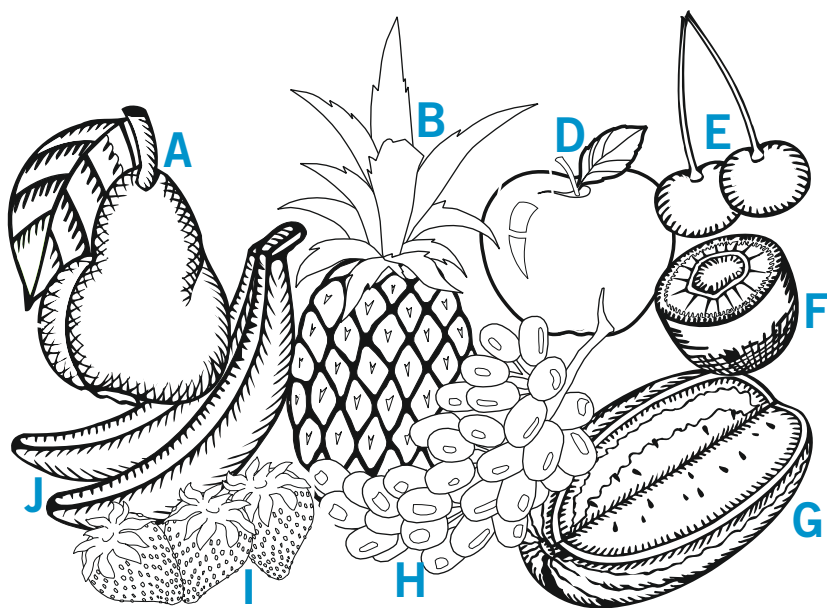




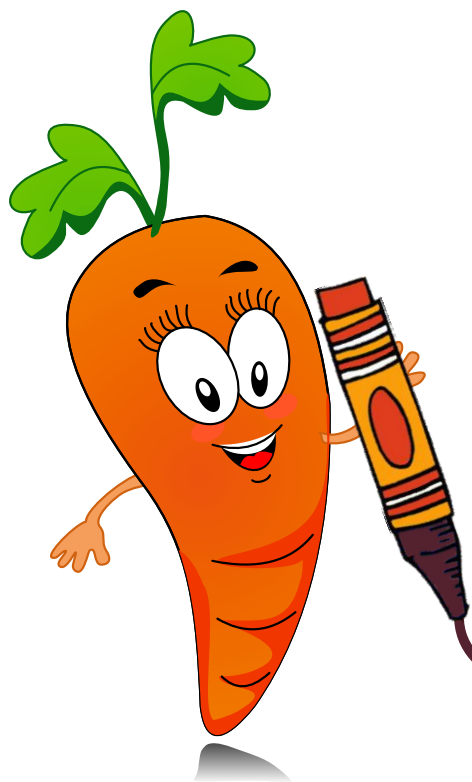
A salada de frutas da Rita Cenourita

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita quer aprender nomes de frutos.
Coloca a letra que identifica cada fruto antes
do nome correto.



__ Pêra	__ Uvas	__ Bananas
__ Abacaxi	__ Kiwi	__ Maçã
__ Melancia	__ Morangos	__ Cerejas



Atividade | 3º e 4º ano -fruta-

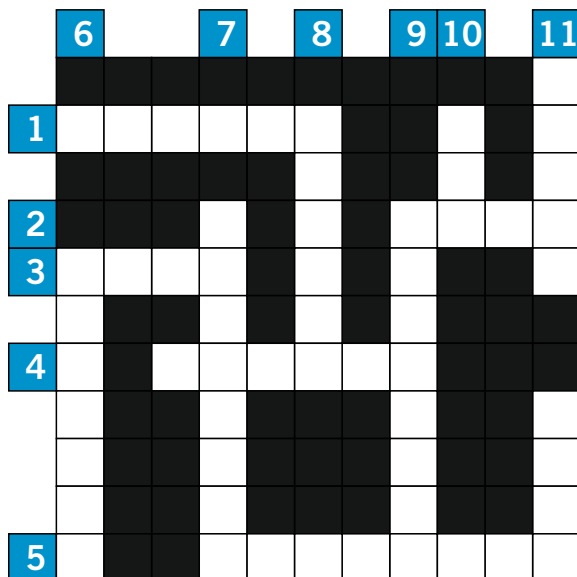




As Palavras Cruzadas dos Frutos

Nome: _____ Ano: _____

Ajuda a Rita Cenourita a fazer as palavras cruzadas sobre os frutos.



Horizontais:

1. Costumo andar com uma irmã, sou vermelha e tenho um caroço
2. Posso ser vermelha, verde ou amarela. Sou consumida durante todo o ano
3. Sou redondinha na parte inferior e mais estreita na parte superior. O meu nome começa pela letra "P".
4. Tenho casca amarela e posso ter vários tamanhos. Se nascer em Portugal sou natural da Madeira
5. Sou vermelho, pequenino mas muito saboroso

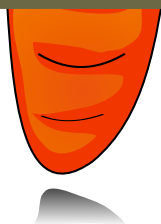
Verticais:

6. Posso ser amarelo, laranja ou até avermelhado. Umas vezes tenho pelo, outras vezes sou careca
7. O meu sumo é doce e rico em vitamina C. Sou cor de laranja por dentro e por fora
8. Posso ser vermelha, roxa ou amarela. Sou parecida com um pêssego careca, mas sou mais pequena e mais mole
9. Sou verde por fora e vermelha por dentro. Tenho pevides no centro e podes comer-me às fatias
10. Posso ser vermelha, verde ou com uma tez dourada e sirvo para fazer vinho. Formo um conjunto de bagos
11. Sou amarelo ou verde por fora. Tenho uma casca rugosa e uma forma oval

Sou vermelho por dentro e verde por fora. Tenho uma forma semelhante à pera e o meu nome começa pela letra "F".



Laticínios





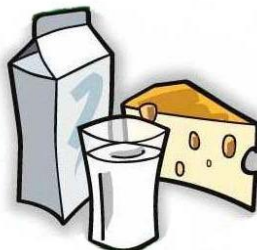
Grupo dos laticínios



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.

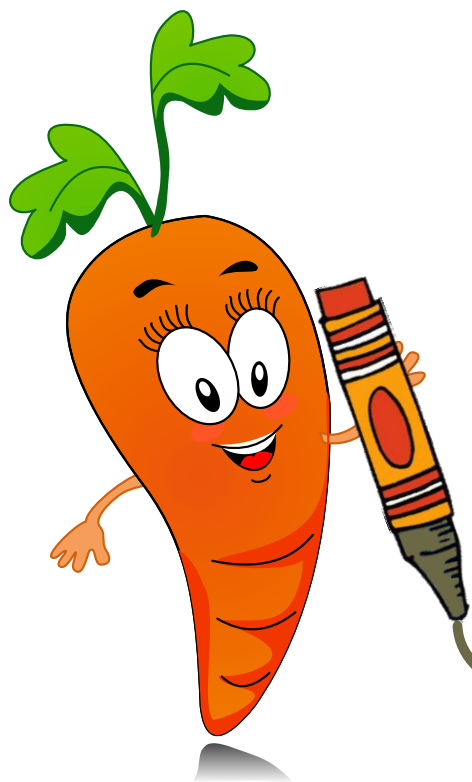
O cálcio é um mineral de extrema importância na fase de crescimento, nomeadamente na formação e consolidação da estrutura óssea.



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 | 1º e 2º ano -laticínios-

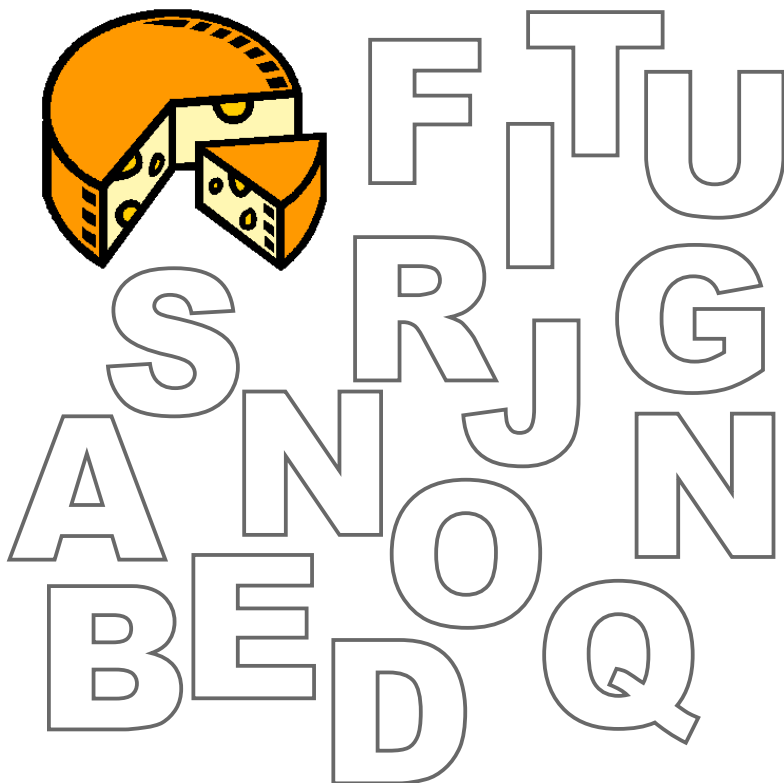




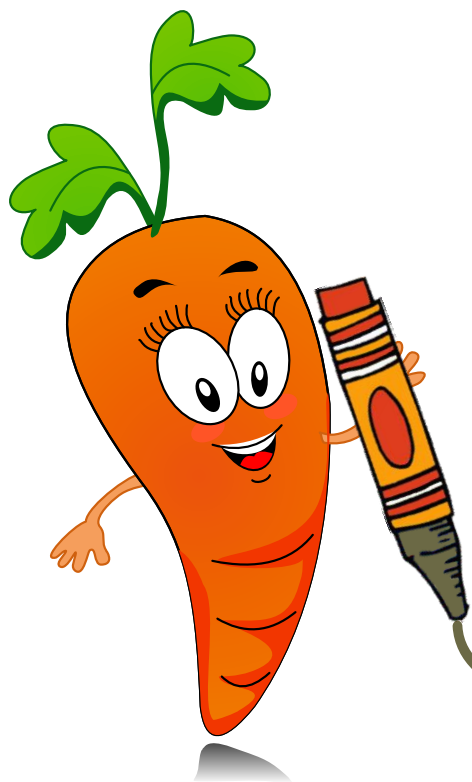
A palavra perdida

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita quer apenas pintar as letras que formam o nome do alimento da figura. Podes ajudá-la?



A palavra completa é: _____



Atividade | 3º e 4º ano -laticínios-

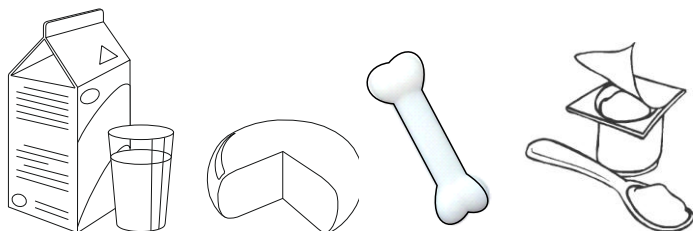




Sobre os laticínios...

Nome: _____ Ano: _____

Observa as imagens que se seguem
e ajuda a Rita Cenourita a completar o texto.
Pinta as imagens.



O _____ é rico em cálcio, mineral
importante para os nossos _____ crescerem
fortes e saudáveis.
_____ e _____ vou também comer,
pois ainda preciso de _____.





Carne, Peixe e Ovos



Grupo da carne, pescado e ovos



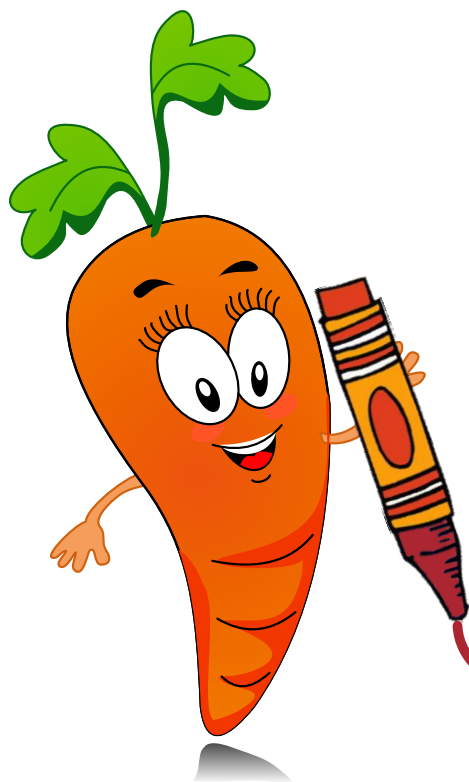
Os alimentos deste grupo, ricos em proteínas de origem animal, adquirem grande importância para o crescimento harmonioso das crianças.

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 | 1º e 2º ano -carne, peixe e ovos-





Carne, peixe e ovos

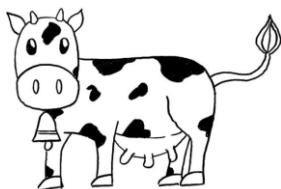
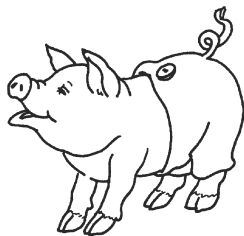
Os produtos

Nome: _____ Ano: _____

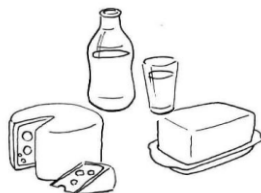
Há animais, como os que observas na Coluna **A**, que nos permitem obter os alimentos que constam na Coluna **B**.

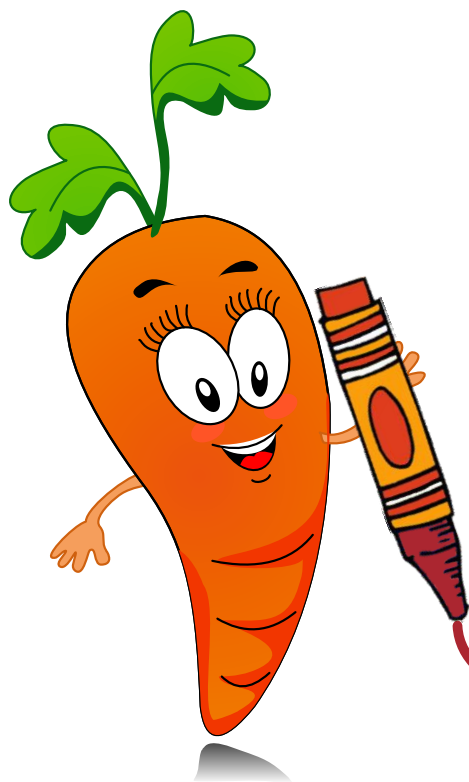
Ajuda a Rita Cenourita a efetuar as ligações corretas entre as duas colunas.

Coluna A



Coluna B





Atividade | 3º e 4º ano -carne, peixe e ovos-





Carne, peixe e ovos Verdadeiro ou Falso?

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita tem de classificar
um conjunto de frases como **verdadeiras (V)** ou **falsas (F)**.

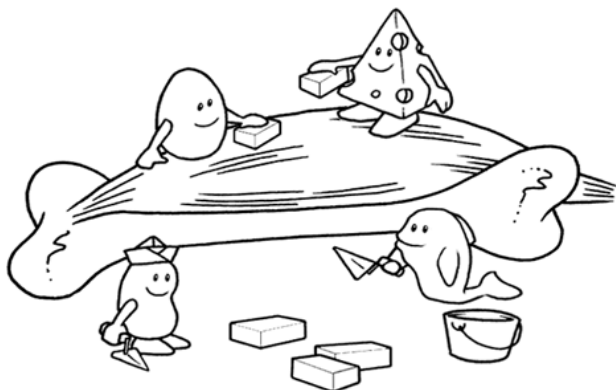
As proteínas são o nutriente principal deste grupo
da roda dos alimentos ____

Os alimentos ricos em proteínas destroem
os tecidos do nosso corpo ____

É aconselhável consumir mais vezes carnes vermelhas (porco,
vaca), reduzindo gradualmente o consumo de peixe
e carnes brancas (coelho e aves) ____

Podemos ingerir as quantidades de carne que quisermos ____

Pinta a imagem 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



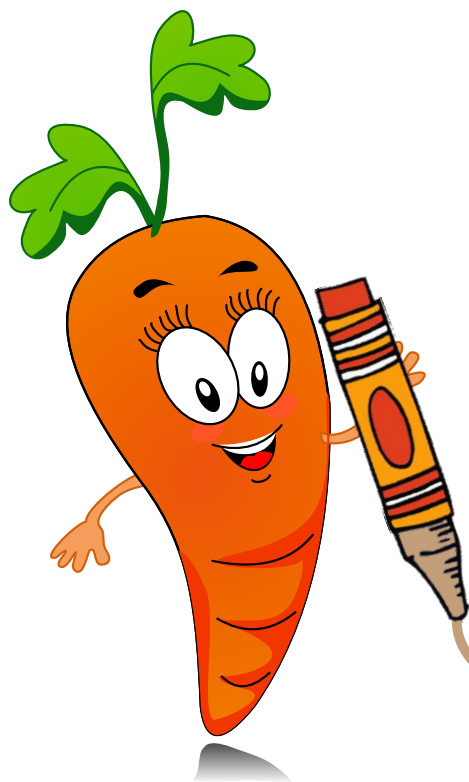
Essenciais ao
processo digestivo



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 | 1º e 2º ano -leguminosas-



Contar sem enganar

Nome: _____ Ano: _____

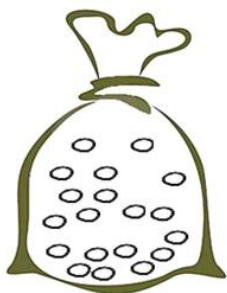
A Rita Cenourita pretende saber o número exato de leguminosas presentes em cada um dos sacos apresentados. Ajuda-a a contar e coloca o número no quadrado que observas. Pinta as leguminosas.



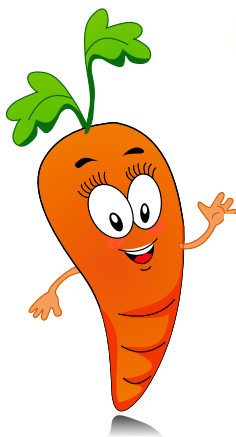
Ervilhas



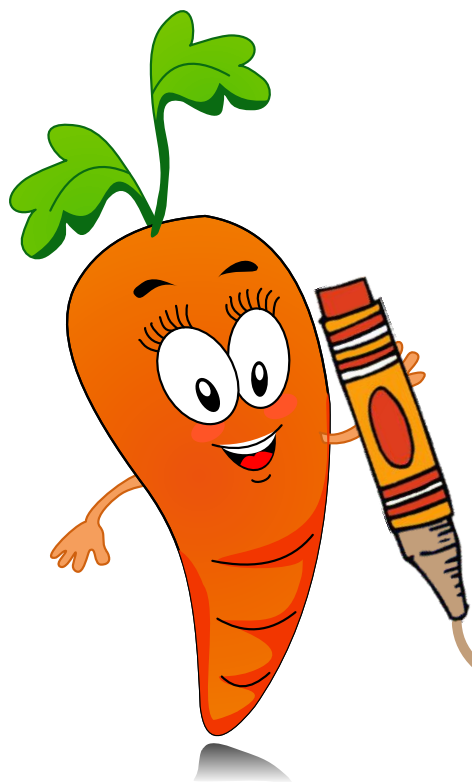
Favas



Lentilhas



Feijões



Atividade | 3º e 4º ano -leguminosas-





As leguminosas e as letras

Nome: _____ Ano: _____

Ajuda a Rita Cenourita a completar o nome dos alimentos
que pertencem ao grupo das leguminosas.

Constrói uma pequena frase sobre cada leguminosa
e pinta as imagens ao teu gosto.



1. F _ I _ ã O



2. _ R _ _ L _ A



3. G _ ã _ D E _ I C _



4. _ AV _ S

Frases sobre as leguminosas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



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.

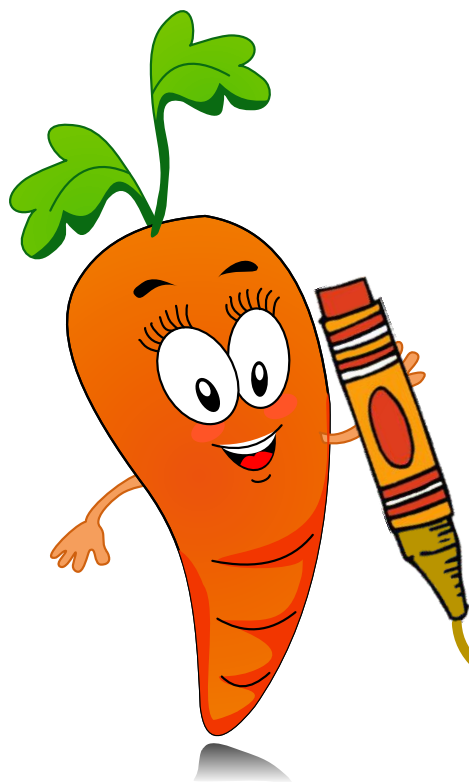
As gorduras insaturadas são as mais saudáveis e encontram-se na forma líquida. O melhor exemplo é o azeite, pois traduz-se numa gordura equilibrada, ideal para cozinhar e temperar.

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 | 1º e 2º ano -gorduras e óleos-

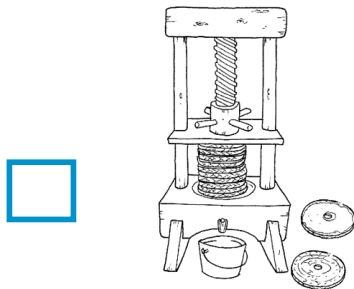
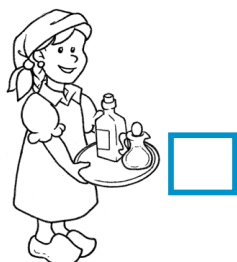
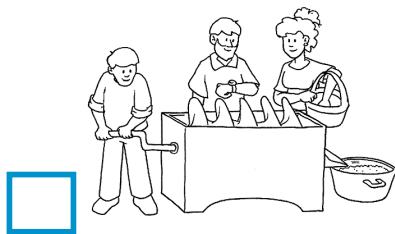
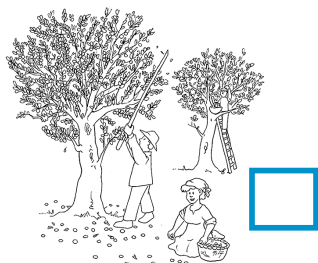
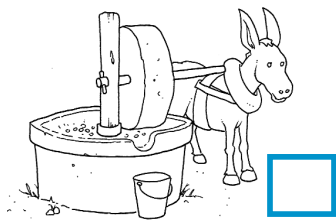


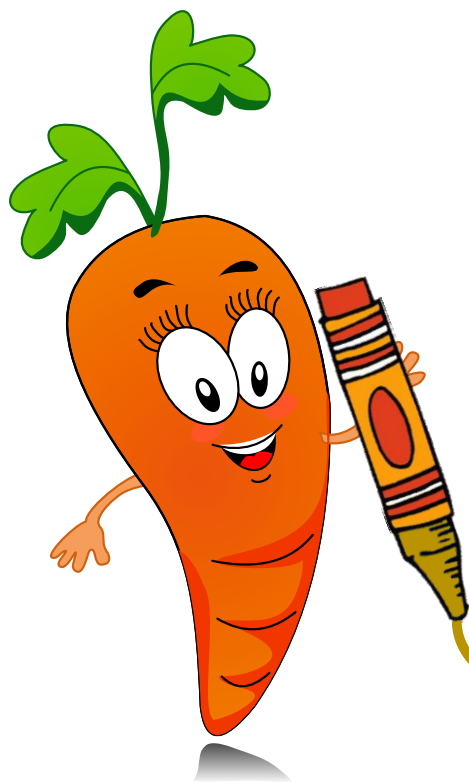


Ciclo do Azeite

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita quer descobrir o ciclo do azeite e precisa da tua ajuda para colocar por ordem as diferentes fases da sua produção. Pinta os desenhos ao teu gosto.





Atividade | 3º e 4º ano -gorduras e óleos-





A ligação correta

Nome: _____ Ano: _____

A Rita Cenourita quer conhecer as principais diferenças entre as gorduras. Para isso, ajuda-a a estabelecer a ligação correta entre a Coluna **A** e a Coluna **B**.

Coluna A

Azeite

As gorduras também fornecem algumas

As gorduras e óleos de origem animal

As gorduras e óleos

As gorduras e óleos de origem vegetal

Coluna B

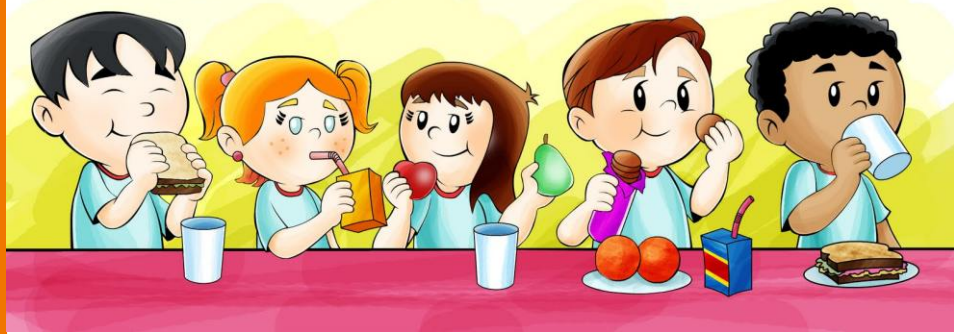
devem ser ingeridos com moderação

têm mais ácidos gordos saturados

são mais saudáveis

é a melhor gordura para cozinhar

vitaminas



Lanches



Lanches Manhã e Tarde



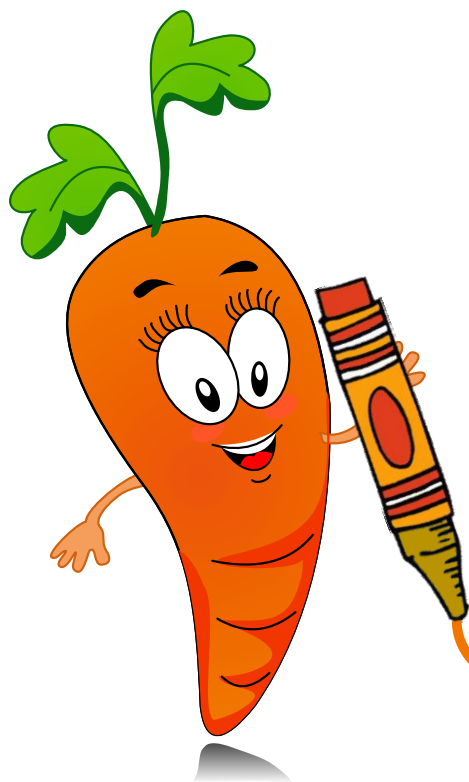
O ser humano necessita de se alimentar várias vezes ao dia e as crianças não são exceção. De forma a obterem energia e demais nutrientes, substanciais a um crescimento integrado, o lanche surge como uma refeição de importância a fomentar.

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 | 1º e 2º ano -o lanche-



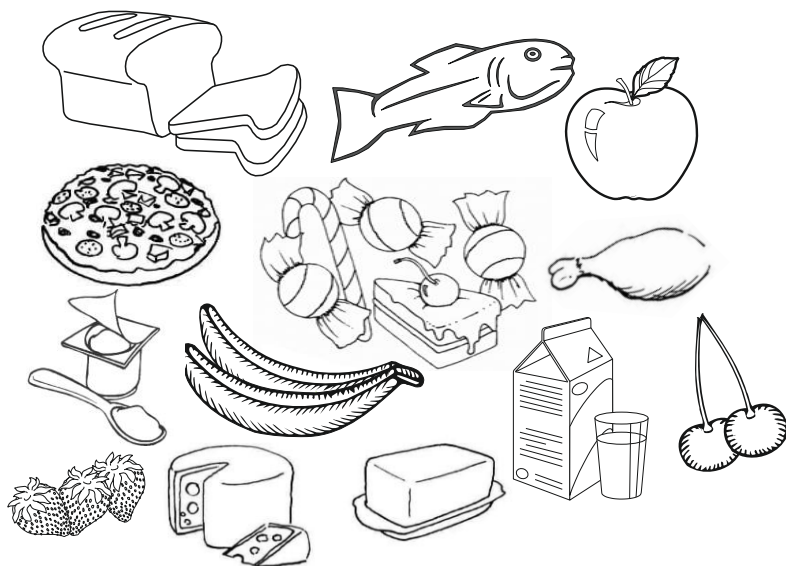


O nosso lanche

Nome: _____ Ano: _____

Ajuda a Rita Cenourita a descobrir quais os melhores alimentos para comer no lanche da manhã e da tarde.

Pinta os alimentos mais saudáveis.



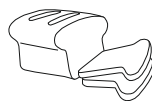
Coloca uma **X** sobre os géneros alimentícios que estão fora do prazo de validade.



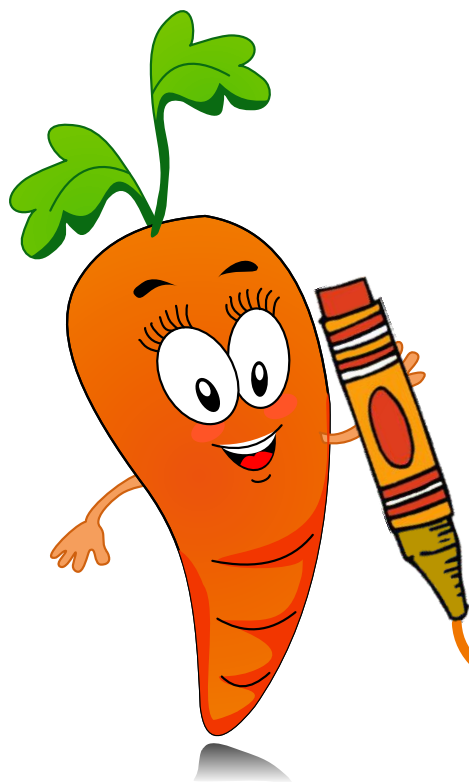
Prazo de validade:
2013/09/12



Prazo de validade:
2012/07/30



Prazo de validade:
2011/11/30



Atividade | 3º e 4º ano -o lanche-



Testa o teu conhecimento

Nome: _____ Ano: _____

Lê o seguinte poema:

Só pode ser elegante
Quem come para viver
Fica feio e barrigudo
Quem vive para comer

Comer menos
Escolher o que convém
Pois comer em demasia
Não quer dizer comer bem

Não queiras ser comilão
E terás melhor saúde
A gula é um pecado
E comer bem uma virtude

(Autor desconhecido)

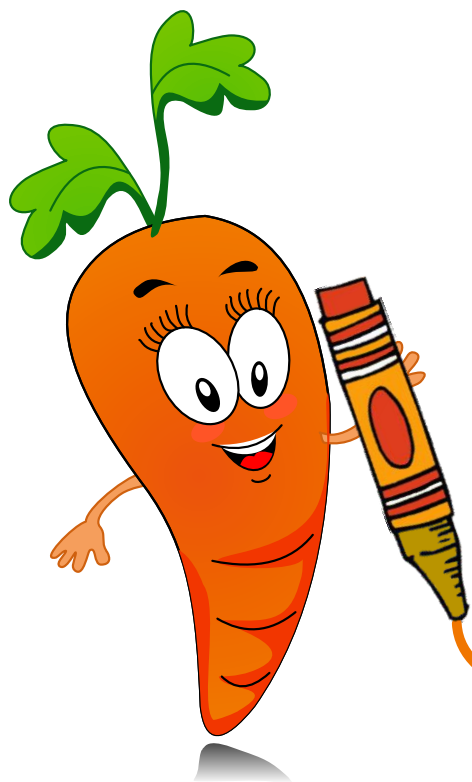


Dá um título ao poema.

O que acontece a quem come em demasia?

A mãe da Rita Cenourita costuma preparar-lhe um lanche saudável todos os dias. Descreve o que a Rita Cenourita encontrou ao abrir a lancheira e qual foi a sua reação.

[illegible]



Atividades



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 confeção 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 large rectangular area with a thick orange border and rounded corners. Inside the border are 20 horizontal grey lines, evenly spaced, for writing.