

ESCOLA MUNICIPAL CICERA BENEVIDES DOS SANTOS SILVA		
NOME DO ALUNO:	DATA 29/09/2020	SEMANA: 5
PROFESSOR: Simone e Luciano		TURMA: Jardim II
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Escuta, fala pensamento e imaginação.		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: (EI03EF01) Expressar ideias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e escrita (escrita espontânea), de fotos, desenhos e outras formas de expressão.		

Orientações aos Responsáveis:

Atividade permanente: pintar o dia de hoje no calendário e ler o alfabeto com a criança.

O adulto vai fazer a leitura do texto para a criança.

A alimentação é importante para o bom desempenho do nosso corpo, para a nossa saúde. Quando nos alimentamos bem, com alimentos saudáveis, nos horários certos, com segurança e com hábitos de higiene ficamos mais saudáveis, fortes e menos suscetíveis a doenças.

Quando nossa alimentação é ruim, com alimentos não saudáveis e sem os cuidados necessários para comer, nossa saúde fica comprometida, ficamos fracos e suscetíveis a vírus e bactérias que podem nos causar muito mal e a longo prazo desenvolver doenças como, diabetes, pressão alta, colesterol, problemas nos ossos...

Em geral podemos dizer que uma alimentação saudável é aquela onde ingerimos maior quantidade de alimentos naturais, ou seja, alimentos que vem da natureza como verduras, legumes, frutas, carnes, ovos, peixes... uma alimentação variada onde comemos de todos os tipos nutrientes.

Uma alimentação não saudável é baseada em alimentos industrializados, que são aqueles que passaram por processos químicos para serem embalados e conservados por mais tempo. Esses alimentos perdem muito dos seus nutrientes e fazem muito mal à saúde e a longo prazo causam muitos problemas de saúde. Dos alimentos não saudáveis podemos dizer que a maioria deles está entre os que contêm muito açúcar, sal e farinha branca.

Portanto, crianças, devemos evitar muito doce, salgadinhos, refrigerantes, salsichas e lanches e comer mais a comidinha da mamãe e da vovó como o arroz com feijão, carnes, saladas, legumes frutas e muita água.

Agora em complemento ao texto assistam ao vídeo no link abaixo:

<https://youtu.be/tM6Zbnc32rU>

1 - Em seguida com a ajuda do adulto a criança vai procurar imagens que também podem ser rótulos ou desenhos de alimentos saudáveis e não saudáveis, nesse momento converse com a criança a respeito dos alimentos e pergunte a ela se ela acha que a sua alimentação é saudável e por quê?

2 – Com a ajuda do adulto a criança vai montar um cartaz onde fará duas colunas: um lado para os alimentos saudáveis e o outro lado para os alimentos não saudáveis.

3 - Vai colocar imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis nas suas respectivas colunas.

4 – Com a ajuda do adulto a criança vai nomear os alimentos do cartaz.

Boa atividade a todos!