

ESCOLA MUNICIPAL FRANCISCO LOURENÇO DE MELO		
TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	DATA <u>28/09/2020</u>	SEMANA: 5
PROFESSOR: SIMONE PRADO MARTINS		TURMA: JARDIM 1
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM (EI03ET01) Estabelecer relações de comparação entre objetos, observando suas propriedades.		

Atividade 1

Bom dia!!!

Antes de começar a atividade vamos escrever o nome.

Como está a alimentação de vocês?

Vocês sabem dizer qual alimento é saudável?

E quais alimentos são prejudiciais para a saúde?

A aula de hoje iremos ler o texto alimentação saudável e depois circular os alimentos saudáveis com o lápis de cor verde, e os alimentos pouco saudáveis circule com o lápis de cor vermelho.

Agora vamos fazer a separação dos produtos vendidos em supermercados.

Você já ajudou os pais durante as compras em supermercados?

Conhece os alimentos saudáveis?. Alguns alimentos não é recomendável o consumo diário, pois é prejudicial para a saúde.

Vamos separar os alimentos que são prejudiciais dos saudáveis.

Pegar uma folha de sulfite e dobrar na metade e escreva do lado esquerdo "Alimentos saudáveis" e no lado direito escreva "Alimentos pouco saudáveis", pegue o jornal recorte os alimentos e cole -os no lado correspondente.

Obs: É necessário a ajuda de um adulto.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA, MACAXEIRA, AIPIM), CARNES E PEIXES, PÃES E MASSAS, DISTRIBUINDO ESSES ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES E LANCHES AO LONGO DO DIA. ALÉM DE COMER LEGUMES E VERDURAS NAS DUAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA E FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

CIRCULE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.

