

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA KATIA REGINA CARVALHO RIBEIRO

NOME DO ALUNO: DATA 28/09/2020 SEMANA: 5

PROFESSORAS: Adiane, Cecília, Dalva, Erlânia e Juliana. TURMA: B1

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Escuta, fala, pensamento e imaginação.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Reconhecer elementos das ilustrações de histórias, apontando-os, a pedido do adulto leitor.

**A importância da Alimentação saudável e a História: “Ana e as frutas”.**

A alimentação saudável é uma grande aliada para se viver mais e melhor. É na infância que as crianças precisam dos nutrientes que permitem formar os dentes, ossos, músculos e tecidos e mantê-los saudáveis. Uma boa dieta alimentar também pode proteger de várias doenças e contribuir para o bem-estar. Foi pensando nisso que sentimos a necessidade de falar sobre a importância de uma alimentação saudável.

Alimentação saudável contém: carboidratos (pães, massas e batatas, entre outros), gorduras (como os óleos, as oleaginosas, abacate e outros) e proteínas (peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango, entre outros). E também as vitaminas e minerais, presentes nos mais diversos alimentos, como frutas, verduras, legumes, entre outros. Além disso, contém fibras, parte não digerível do alimento vegetal, a qual resiste à digestão e à absorção intestinal, com fermentação completa ou parcial no intestino grosso. Elas também são essenciais para a alimentação saudável e estão presentes nos alimentos integrais, nas frutas e verduras. Ter uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto e em mulheres que amamentam contribuirá para o desenvolvimento saudável do bebê. Entre outros inúmeros benefícios.

## Dicas de alimentação saudável para crianças

Uma alimentação saudável para as crianças garante nutrientes suficientes em quantidade e qualidade, bom estado de saúde e crescimento. A alimentação deve ser variada, com todos os grupos alimentares, divididos ao longo do dia, de forma bem colorida; apresente os alimentos separadamente no prato de forma criativa, formando imagens coloridas e divertidas, que podem garantir melhor adesão à alimentação; incentive também o consumo de todos os tipos de frutas: in natura, em sucos ou em vitaminas.

### História: “Ana e as frutas”

**Desenvolvimento:** Organize um espaço tranquilo e acolhedor e assista com a criança o vídeo: “Ana e as frutas”.

Após, converse sobre as frutas que aparecem na história e também sobre outras que vemos no nosso dia a dia.

Segue o link da história: <https://youtu.be/G0sv4cZ1CIA>

Em seguida, higienize algumas frutas e deixe a criança apontar com o dedo as frutas que aparecem na história. Deixe-a perceber a textura, a cor e o cheiro percebendo a importância de comer frutas para manter a saúde do corpo.

**Tempo de duração:** 30 minutos (+/-)

