ESCOLA MUNICIPAL MARIA GOMES DO PILAR		
Nome do aluno:		**Semana 19**
Professor: **CLÁUDIA, DÉBORA, MARIA DE JESUS, MARIA GONZAGA, PATRÍCIA, ROBERTA, SILVIA, VANDERLENI E VERA.**	Data: 27/07/2021	Turma: **Berçário II A**
Campos de Experiência: **ESCUTA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO.**		

Terça-Feira

Alimentação Saudável

Assim, alguns dos principais benefícios da alimentação saudável são:

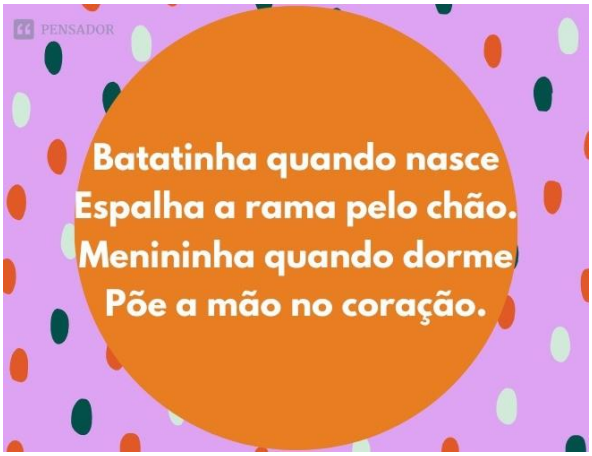
*__Garante mais energia__ para realizar as atividades do dia a dia e mais disposição para praticar atividade física;
*__Previne doenças infecciosas__, já que uma a alimentação saudável e equilibrada é capaz de promover a melhora da função do sistema imunológico, ajudando a prevenir e combater infecções de forma mais eficaz;
*__Diminui o risco de doenças crônicas__, como doenças cardíacas e diabetes, por exemplo, já que a alimentação rica em vitaminas, minerais e fibras podem ajudar a regular os níveis de colesterol e de açúcar no sangue, prevenindo doenças;
*__Promove o crescimento e a renovação dos tecidos__, principalmente dos ossos, da pele e dos músculos, e, por isso, tem papel essencial no desenvolvimento da criança e no processo de ganho de massa muscular e emagrecimento;
*__Melhora o rendimento e a concentração__, pois favorece o bom funcionamento da memória e de todo o sistema nervoso;
*__Dá mais disposição__, pois ajuda a melhorar o funcionamento do metabolismo, além de estar diretamente relacionada com a energia fornecida ao organismo pelos alimentos;
*__Regula a produção de hormônios__, atuando na prevenção de doenças relacionadas com a tireoide e fertilidade, por exemplo;
*__Ajuda a prevenir o envelhecimento precoce__, isso porque uma alimentação rica em antioxidantes ajuda a combater os radicais livres no organismo, contribuindo para o melhor aspecto da pele e atrasando o aparecimento dos sinais de envelhecimento;
*__Melhora a qualidade do sono__, já que alguns alimentos ajudam a melhora a quantidade de melatonina, o que influencia diretamente na qualidade do sono.

Atividade: Recitação: “Batatinha quando nasce”

Uma alimentação saudável na infância é o primeiro passo para uma vida mais duradoura e com maior bem-estar. Por ser a infância uma fase de desenvolvimento e por isso é ideal o incentivo a uma série de hábitos positivos para ser levada ao longo as vidas. E para um desenvolvimento saudável o aprender sempre vem acompanhado do bem-estar emocional e físico, a importância de uma alimentação saudável contribui para esse desenvolvimento. Agregar informações faz bem e para essa atividade o adulto irá recitar para a criança o verso “ Batatinha quando nasce” e ao término , irá pedir para a criança também repetir as palavras do versinho ,em seguida, pedir para ela se lembrar de recitá-lo, sempre auxiliando para que a criança se lembre de todas as palavras. Essa atividade poderá ser realizada em ambientes externos, no quintal ou no jardim.

Essa atividade possibilitará o desenvolvimento da fala.

Recurso: Quintal da casa ou um espaço aconchegante.



Referências:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/

https://educacaoinfantil.aix.com.br/meio-ambiente-na-educacao-infantil/