

Av. Prefeito Valdírio Prisco, 193- Centro sec@ribeiraopires.sp.gov.br Telefone: (11) 4828-9600

Semana 19

ESCOLA MUNICIPAL MARIA GOMES DO PILAR		
Nome do aluno:		Semana 19
Professor:	Data:	Turma:
Professor:		Berçário II A
CLÁUDIA, DÉBORA, MARIA DE JESUS, MARIA GONZAGA,	29/07/2021	
PATRÍCIA, ROBERTA, SILVIA, VANDERLENI E VERA.		
Campos de Experiência:		

Quinta-Feira

Alimentação Saudável

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Para ter uma alimentação saudável e garantir os benefícios, é importante tomar algumas atitudes simples, como por exemplo:

- *Beber pelo menos 2 litros de água por dia;
- *Ter uma alimentação variada, alternando as frutas e legumes que são consumidos diariamente, e variando entre carne, frango e peixe como principais fontes de proteínas;
- *Comer pelo menos 2 unidades de fruta por dia;
- *Consumir legumes e verduras no almoço e no jantar;

ESPAÇOS, TEMPOS, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES

- *Incluir proteínas como queijos e ovos no café da manhã e no lanche da tarde;
- *Reduzir o consumo de sal, preferindo usar temperos naturais como alho, cebola, pimenta, manjericão e salsa, e evitando o uso de temperos em cubo industrializados;
- *Preferir alimentos integrais, como pão e macarrão integrais, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais;
- *Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura;
- *Evitar o consumo de carnes processadas, como salsicha, linguiça, presunto, bacon, peito de peru e salame.

Além disso, é importante preferir alimentos naturais e pouco processados, pois possuem uma quantidade maior e melhor de nutrientes do que os alimentos processados. Confira mais dicas para ter uma alimentação saudável.





Av. Prefeito Valdírio Prisco, 193- Centro sec@ribeiraopires.sp.gov.br Telefone: (11) 4828-9600

Semana 19

Atividade: salada de frutas

A educação alimentar pode começar durante o preparo das refeições, ou até mesmo antes. Convide seu filho para estar na cozinha enquanto você prepara as refeições e use este momento para mostrar como são feitos cada um dos pratos e deixar que as crianças coloquem a mão na massa também. Aproveite para apresentar as variedades de cores, texturas e outras características dos alimentos usados. A criança pode ter preferências por alguns alimentos, o que é natural as idades, então ofereca alimentos preferidos junto a outros que a criança não conhece ou rejeita, poderá facilitar a aceitação de novos sabores. A Educação alimentar é um aprendizado que deve começar em casa, onde as crianças deverão receber o exemplo e a oferta diversificada para uma alimentação consciente e saudável. Consciente dessa importância, o adulto irá separar duas ou mais tipos se frutas para o preparo da receita "Salada de Frutas", a receita aqui será de apenas duas frutas mamão e bananas (sugestão, usar frutas da época). Juntamente com a criança o adulto irá separar as frutas a serem utilizadas para a salada de frutas, e antes não esqueça de higienizar bem as mãos e os alimentos, lave bem as bananas mesmo ainda com as cascas também faça o mesmo com o mamão antes de descascá-los. Separe um recipiente limpo e mostre para a criança as frutas a serem utilizadas, pergunte que fruta é essa? Espere que ela responda. Descasque as bananas e o mamão, pique-os e coloque em recipientes pequenos. Sirva para a criança e para todos da família e apreciem a salada de frutas sentados à mesa da cozinha. Observação: se desejar esprema duas laranjas à salada de frutas. Dica sustentável: as cascas das frutas poderão ser picadas e usadas para compostagem de plantas #

Essa atividade contribuirá para o aprendizado das cores e nomes das frutas.

Recurso: Frutas que tiver em casa e um recipiente para fazer a salada de frutas.





Referências:

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

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

https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/