

ESCOLA MUNICIPAL YOSHIHIKO NARITA		
Nome do aluno:		Semana 32
Professor: Amanda, Andrea, Bianca, Daiana, Daniele, Eunice, Iolanda, Josefa e Tatiane	Data: 25/10/2021	Turma: Maternal A e B
Campos de Experiência: O EU, O OUTRO E O NÓS.		

Atividade: Alimentação Saudável

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável. Alimentar-se bem não significa comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita proporcional ao gasto de energia. O objetivo dessa atividade é apresentar às crianças alimentos saudáveis de maneira lúdica e divertida, demonstrando por meio de atividades e brincadeiras a importância de cada alimento e propondo também a possibilidade de conhecer diferentes tipos de alimentos.

A Pirâmide Alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes. A principal finalidade dessa organização consiste em fornecer informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada.

Materiais necessários: Qualquer aparelho com acesso à internet

Como realizar a atividade: O adulto irá mostrar para a criança a imagem da Pirâmide Alimentar mostrando os alimentos considerados essenciais para a nossa saúde, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.

São classificados em 8 grupos:

Grupo 1: Carboidratos -> fornecem energia;

Grupo 2: Verduras e Legumes -> fonte de fibras, vitaminas e minerais;

Grupo 3: Frutas -> fonte de fibras, vitaminas e minerais;

Grupo 4: Leite e Derivados -> fonte de cálcio;

Grupo 5: Carne e Ovos -> fonte de proteína de origem animal;

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas -> fontes de proteína vegetal;

Grupo 7: Óleos e gorduras -> fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B.

Grupo 8: Açúcares e Doces -> São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.



Existem também alguns alimentos considerados como não sendo saudáveis, são eles:

- **Açúcares:** doces, balas, chocolates, sorvetes, refrigerantes, bolachas recheadas, chicletes etc.;
- **Gorduras:** frituras, óleos vegetais, margarina, manteiga, *fast food*, maionese, requeijão etc.;
- **Com excesso de sal:** alimentos industrializados, como salgadinhos, molhos e temperos prontos, sopas industrializadas etc.

