

# VIDA SAUDÁVEL

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### APRESENTAÇÃO



Esta unidade procura contribuir para o conhecimento das crianças sobre uma dieta equilibrada, e a **função dos alimentos em nossa vida**. A promoção de uma alimentação saudável para as crianças envolve o conhecimento dos costumes alimentares da região onde vivem e sobre a alimentação em outras regiões, compreendendo o papel da cultura alimentar na construção da identidade.

### CONTEÚDOS



- A pirâmide alimentar.
- Uma dieta saudável.
- Alimentação dos animais.
- A horta.
- A falta de alimentos no mundo.

### OBJETIVOS



- Conhecer os **diferentes grupos** de alimentos.
- Compreender a importância prática de uma **dieta equilibrada**.
- Interessar-se por **alimentos nutritivos**, como frutas e legumes.

### REQUISITOS PRÉVIOS



**Não há** conhecimentos prévios necessários.

### SAIBA MAIS

Conhecendo os Alimentos  
com Sr. Banana



### NA BNCC

**Refletir sobre uma alimentação saudável** e desenvolver autonomia nos hábitos de higiene são tópicos presentes na BNCC desde a Educação Infantil até o Ensino Fundamental, figurando no Campo de Experiência "Corpo, Gestos e Movimentos" e no componente de Ciências, principalmente.

# PASSO A PASSO

"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" -  
VIDA SAUDÁVEL



## Introdução

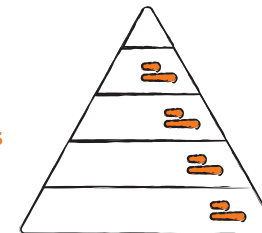
- Drica, Joaquim e Abel convidam os alunos para conhecer uma **dieta saudável**. A pirâmide alimentar é apresentada às crianças.

## Atividades

- Leve para a sala de aula um cartaz ou apresentação com a **estrutura da Pirâmide Alimentar**.
- Explore a **construção** da pirâmide alimentar.
- **Converse** com seus alunos sobre cada divisão da Pirâmide Alimentar.
- Peça que cada criança **desenhe um alimento** para colocar na pirâmide alimentar da classe e competições paraolímpicas.

## 1 Pirâmide alimentar

- Identificação dos **grupos de alimentos** na pirâmide alimentar.

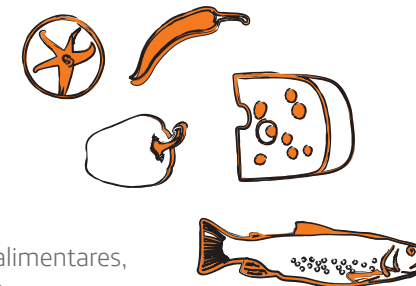


### Atividades

- Prepare antecipadamente **ilustrações de alimentos** ou peça aos alunos que os desenhem. Em uma roda, trabalhe com a identificação, a classificação, o agrupamento e a contagem dos alimentos.
- Converse com eles sobre a **higienização dos alimentos** com o objetivo de evitar doenças.

## 2 Uma alimentação saudável

- Identificação de **hábitos alimentares adequados** e o impacto deles sobre a nossa saúde.



### Atividades

- **Converse** com os alunos sobre hábitos alimentares, instigando o debate com questões como:
  - O que vocês gostam de comer?
  - Quem gosta de experimentar coisas novas?
  - Como podemos saber o que podemos comer para ficar saudáveis?
  - Quais alimentos consumimos e não são muito saudáveis?
- Proponha aos alunos que **desenhem o que eles mais gostam de comer** e, em outra folha, o que não gostam de comer.

## PASSO A PASSO

"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" -  
VIDA SAUDÁVEL

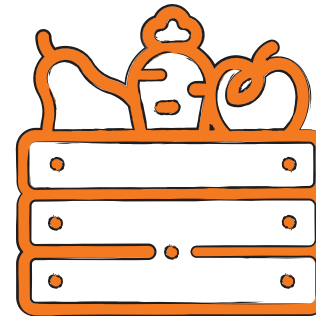


### 3 Alimentação dos animais de estimação

- **Conhecer** um pouco sobre a alimentação dos animais e a cadeia alimentar.

#### Atividades

- Converse com as crianças sobre alimentação e pergunte-lhes **o que sabem** sobre a alimentação dos animais.
- Peça, como **tarefa de casa**, que os familiares enviem informações sobre o que sabem sobre a alimentação dos animais.
- Retome o assunto e converse com o grupo sobre a pesquisa. Permita que elas relatem **o que descobriram** na pesquisa com os familiares.
- Escreva um **texto coletivo** com as informações colhidas com a pesquisa.



### 4 A horta

- Conhecer um pouco mais sobre o **cultivo** de alguns alimentos básicos.

#### Atividades

- Aproveite para conversar com os alunos sobre os **hábitos alimentares de suas famílias**.
- Nesse momento, é importante conversar sobre os legumes, as frutas e as verduras que preferem ou têm o hábito de consumir, **escrevendo no quadro** o nome de cada vegetal ou fruta.

# PASSO A PASSO

"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL" -  
VIDA SAUDÁVEL

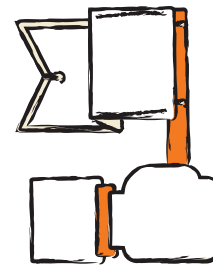
## 5 Tomada de conhecimento da falta de alimentos no planeta

- **Refletir** sobre a falta de alimentos no mundo.



### Atividade

- Mostre aos alunos imagens que **ilustrem o desperdício** de alimentos no mundo.
- Faça um **debate** sobre as imagens. As questões abaixo podem ser usadas para estimular a conversa:
  - O que podemos pensar sobre as imagens?
  - Vocês têm ideia da quantidade de alimentos desperdiçados todos os dias?
  - O que vocês acham que poderia ser feito para evitar o desperdício de alimentos?
  - Vocês desperdiçam alimentos? De que forma?
  - O que é feito com as sobras de comida nas suas casas?
  - Pergunte à merendeira se há sobras de lanche ou refeição na escola. Se sim, o que fazem com eles?
  - Na opinião de vocês, há desperdício de alimentos na escola? E de alimentos trazidos de casa?
- Peça que os alunos, em grupo, preparem uma apresentação sobre **o que aprenderam**.



## 6 Avaliação

- **Sistematização** das aprendizagens construídas ao longo da unidade.



## 7 Resumo

- Nesta atividade os **principais conceitos** trabalhados são sistematizados.