



A unidade em questão trata da utilização de vegetais em nossa alimentação, o que significa uma grande mudança nos hábitos alimentares não somente para muitas crianças, mas para adultos também.

Sabe-se que as frutas, legumes e verduras são alimentos de origem vegetal, que possuem grande quantidade de nutrientes importantes para a manutenção da saúde do nosso organismo. A proposta didática para este tema consiste no estudo da pirâmide alimentar para que o aluno possa entender a importância do consumo de cada alimento e a organização de um piquenique saudável.

PÚBLICO-ALVO:

1º AO 3º ANO

DURAÇÃO:

2 AULAS



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

- Entender o funcionamento de uma pirâmide alimentar, assimilando a importância de maior consumo dos alimentos da base.
- Entender a importância da ingestão de alimentos de origem vegetal: frutas, verduras e legumes.



RECURSOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Alimentos para o piquenique
- Canetinhas e lápis de colorir
- Cartolina
- Cestas para piquenique
- Cola
- Régua
- Revistas para recortes
- Suprimentos para o piquenique como: guardanapos, copos plásticos etc.
- Toalhas para piquenique



APLICAÇÃO

AULA 1

A primeira aula será destinada ao estudo da pirâmide alimentar. O desenvolvimento da teoria da pirâmide alimentar foi baseado em estudos que mostraram que este é o melhor método para que as pessoas compreendam a importância de uma alimentação saudável. O objetivo da pirâmide é mostrar a necessidade de variar a quantidade de alimentos ingeridos, evitando a ingestão de gorduras, consumindo mais frutas, verduras, legumes e grãos; e controlando a ingestão de açúcar, sal e bebidas alcoólicas.

Divida a sala em grupos de 3 alunos. Cada grupo deverá construir uma pirâmide alimentar com o auxílio de recortes de revistas ou até mesmo desenhando os principais alimentos de cada nível da pirâmide. Oriente os alunos para que dividam a pirâmide em 4 níveis. Os níveis deverão ser divididos em 8 grupos.

Como modelo, utilize a pirâmide alimentar disponibilizada ao final da proposta pedagógica. Vide anexo.

Explique aos alunos que os alimentos da base são ricos em carboidratos, que fornecem energia e por estarem no maior grupo devem ser consumidos em maiores quantidades durante o dia. Os alimentos do nível 2 são fontes de vitaminas e sais minerais e os do nível 3 são fontes de proteínas. Esses alimentos devem ser consumidos de acordo com o tamanho da faixa que ocupam na pirâmide.

Os alimentos do último nível, o quatro, devem ser consumidos moderadamente por serem muito calóricos. Seu consumo em excesso pode levar à obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras doenças.



Exemplos de alimentos

- Grupo 1: cereais, pães, arroz, macarrão e tubérculos no geral, como batata e mandioquinha
- Grupo 2: hortaliças e verduras
- Grupo 3: frutas
- Grupo 4: leite e derivados
- Grupo 5: carnes e ovos
- Grupo 6: leguminosas, como feijão, ervilha e soja
- Grupo 7: óleos e gorduras
- Grupo 8: alimentos ricos em açúcar, como chocolate, balas e doces

Baseado no que os alunos aprenderam na primeira etapa da proposta, organize um piquenique coletivo no jardim da escola. Cada aluno deverá trazer 4 alimentos a sua escolha, e deverá considerar os conceitos da pirâmide alimentar em suas escolhas.

AULA 2

Na segunda aula, será o dia do grande piquenique. Coloque toalhas em um lugar ao ar livre, leve todos os alimentos e suprimentos para o evento. Antes de comer, inicie uma discussão perguntando a cada criança o que ela trouxe para o piquenique. Pergunte quais foram os critérios utilizados na escolha de cada alimento. Depois da discussão, é só começar a comer.



ANEXO

