

**DE 26 A 30 DE ABRIL**

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**TURMAS:** MINI GRUPO/ MATERNAL - PARCIAL E MATERNAL - INTEGRAL

**PROFESSORAS:** JULIANA GOMES SANTOS DA COSTA E CINTHIA SIMÕES

## **JUSTIFICATIVA**

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É TEMA RECORRENTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL, ISSO PORQUE A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É ESSENCIAL PARA O BOM DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA. SEM CONTAR QUE O PALADAR INFANTIL TEM UMA CERTA PREDILEÇÃO PELOS ALIMENTOS CHAMADOS **ULTRAPROCESSADOS**, TROCANDO UMA FRUTA POR BISCOITOS, POR EXEMPLO.

O CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TAMBÉM É PRESERVAÇÃO E VALORIZAÇÃO DA NATUREZA, POIS UM POMAR NÃO POLUI, ENQUANTO UMA FÁBRICA DE BISCOITOS, SIM. DESDE AS MÁQUINAS ATÉ A EMBALAGEM QUE VAI PARA OS ATERROS OU RUAS DA CIDADE.

QUANTO MAIS AS CRIANÇAS CONHECEREM E PROVAREM OS VEGETAIS, MELHOR SERÁ A QUALIDADE DE VIDA DELA COMO UM TODO.

## **OBJETIVOS**

- PARTICIPAR DE SITUAÇÕES DE LEITURA;
- CONHECER A PIRÂMIDE ALIMENTAR;
- RECONHECER A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA;
- INTERESSA-SE PROGRESSIVAMENTE PELO CUIDADO COM O PRÓPRIO CORPO;
- EXPLORAR E MANIPULAR OBJETOS DE DIFERENTES CARACTERÍSTICAS.

**COMO MONTAR UM PRATO**

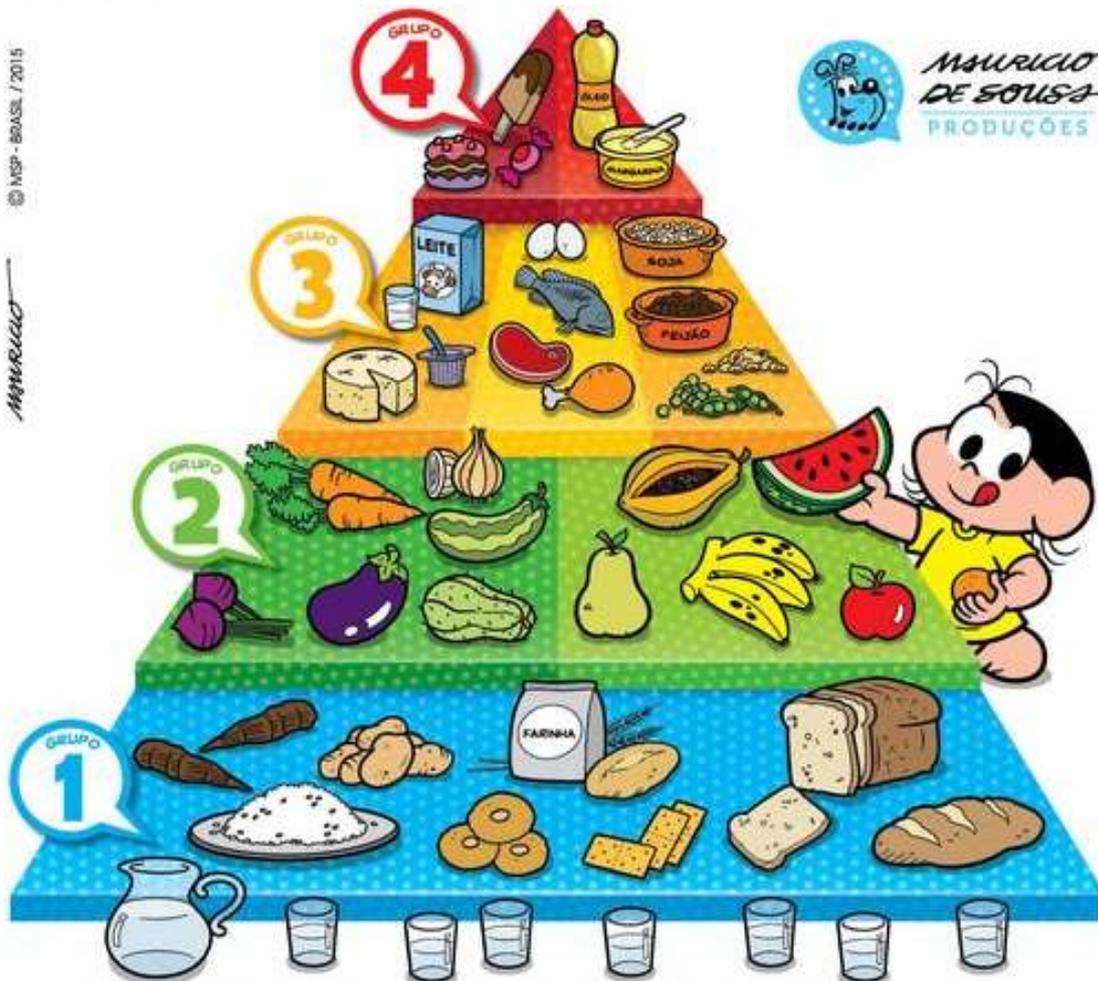
LEIA O QUADRINHO PARA A CRIANÇA.



PARA LER O GIBI COMPLETO, ACESSE O LINK:  
<https://turmadamonica.uol.com.br/revistasespeciais/?ed=meu-pratinho-saudavel>

**PIRÂMIDE ALIMENTAR**

ELA APRESENTA OS ALIMENTOS QUE DEVEMOS COMER EM MAIORES E MENORES QUANTIDADES. VOCÊ SEGUE ESSA TABELA NA HORA DE SE ALIMENTAR? NEM SEMPRE TEMOS TODOS OS ESSES ALIMENTOS EM CASA, MAS É IMPORTANTE COMER MENOS ALIMENTOS DO GRUPO 4.



© MSP - BRASIL / 2015



NÚMERO DE PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS, DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA, POR GRUPO:

PIRÂMIDE ALIMENTAR		IDADE 6 A 11 MESES	IDADE 1 A 3 ANOS	IDADE PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR	ADOLESCENTES E ADULTOS
<b>1</b>	CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES	3	5	5	5 A 9
<b>2</b>	VERDURAS E LEGUMES	3	3	3	4 A 5
	FRUTAS	3	4	3	4 A 5
	LEITES, QUEIJOS E IOGURTES	LEITE MATERNO*	LEITE MATERNO*	3	3
<b>3</b>	CARNES E OVOS	2	2	2	1 A 2
	FEIJÕES	1	1	1	1
<b>4</b>	ÓLEOS E GORDURAS	2	2	1	1 A 2
	açúcar e doces	0	1	1	1 A 2

\* NA IMPOSSIBILIDADE DO LEITE MATERNO, OFERECER UMA FÓRMULA INFANTIL ADEQUADA PARA A IDADE PARA SABER A QUANTIDADE DE ALIMENTO QUE EQUIVALE A UMA PORÇÃO, É SÓ ACESSAR: [TURMADAMONICA.COM.BR/QUANTIDADES](http://TURMADAMONICA.COM.BR/QUANTIDADES)

**O QUE É QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?**

**LETRA**

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM ESPINAFRE?

SERÁ QUE TEM TOMATE?

SERÁ QUE TEM FEIJÃO?

SERÁ QUE TEM AGRIÃO?

É UM, É DOIS, É TRÊS

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM FARINHA?

SERÁ QUE TEM BALINHA?

SERÁ QUE TEM MACARRÃO?

SERÁ QUE TEM CAMINHÃO?

É UM, É DOIS, É TRÊS

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM RABANETE?

SERÁ QUE TEM SORVETE?

SERÁ QUE TEM BERINJELA?

SERÁ QUE TEM PANELA?

É UM, É DOIS, É TRÊS

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM MANDIOCA?

SERÁ QUE TEM MINHOCA?



SERÁ QUE TEM JACARÉ?

SERÁ QUE TEM CHULÉ?

É UM, É DOIS, É TRÊS

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM ALHO-PORÓ?

SERÁ QUE TEM SABÃO EM PÓ?

SERÁ QUE TEM REPOLHO?

SERÁ QUE TEM PIOLHO?

É UM, É DOIS, É TRÊS

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

O QUE QUE TEM NA SOPA DO NENÉM?

SERÁ QUE TEM CAQUI?

SERÁ QUE TEM JAVALI?

SERÁ QUE TEM PALMITO?

SERÁ QUE TEM PIRULITO?

É UM, É DOIS, É TRÊS

É UM, É DOIS, É TRÊS

COMPOSIÇÃO: PAULO TATIT/SANDRA PERES



PARA ASSISTIR O CLIP, ACESSE O LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOW>

**QUAIS DESTES ALIMENTOS QUE VIMOS NA MÚSICA VOCÊ GOSTA DE COMER? MANDE UM ÁUDIO OU VÍDEO CONTANDO PARA A PROFESSORA.**



## HIGIENE É SAÚDE

PARA MANTERMOS UMA BOA SAÚDE, TEMOS QUE NOS PREOCUPAR COM A NOSSA ALIMENTAÇÃO E TAMBÉM COM A HIGIENE. VEJA ALGUNS CUIDADOS QUE TEMOS QUE TER TODOS OS DIAS.

### LAVAR AS MÃOS



### ESCOVAR OS DENTES



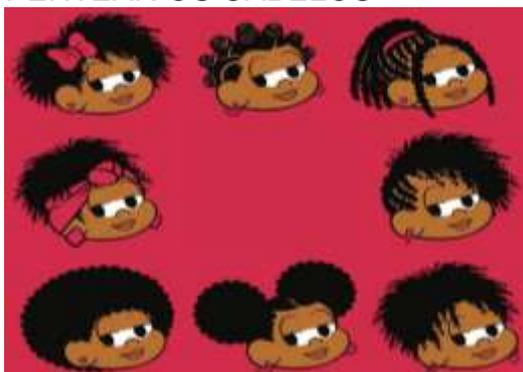
### TOMAR BANHO



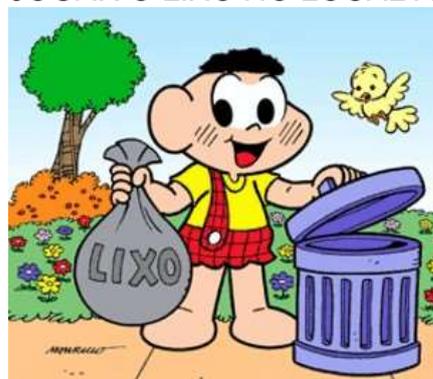
### USAR MÁSCARA



### PENTEAR OS CABELOS



### JOGAR O LIXO NO LOCAL ADEQUADO



**E VOCÊS, O QUE FAZEM PARA CUIDAR DA SAÚDE NA FAMÍLIA?**

### ALIMENTOS DE MASSINHA

VAMOS APRECIAR ESTA OBRA DE ARTE DE **AGOSTINHO DA MOTTA** DO ANO DE 1873 CHAMADA **NATUREZA MORTA**, QUE GANHOU ESSE NOME PORQUE RETRATA OBJETOS INANIMADOS (SEM VIDA).



AS FRUTAS REPRESENTAM A VIDA. SEJA DA ARVORE QUE A PRODUZIU OU DO SER VIVO QUE VAI SE ALIMENTAR DELA.

CONVERSE COM O ADULTO, VOCÊS CONHECEM AS FRUTAS QUE APARECEM NA IMAGEM A CIMA? QUAIS SÃO? E QUAIS VOCÊ MAIS GOSTA?

AGORA, COM A MASSINHA QUE VOCÊ TEM EM CASA, TENDE FAZER SUA PRÓPRIA OBRA DE ARTE.

FAÇA SUAS FRUTAS PREFERIDAS DE MASSINHA, MONTE UMA ARTE BEM BONITA, VOCÊ PODE USAR PANOS, FOLHAS E PLANTAS PARA COMPOR A OBRA.

**DEPOIS TIRE UMA FOTO E MANDE PARA A PROFESSORA.**





## **MASSINHA CASEIRA**

### RECEITA:

- 1/4 XÍCARA DE SAL
- 1 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- ATÉ 100ML DE ÁGUA (COLOQUE AOS POUÇOS)
- 1 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO (NÃO COLOQUE MUITO, DESANDA)
- CORANTE ALIMENTÍCIO OU PÓ PARA SUÇO.

EM UMA VASILHA GRANDE MISTURE A FARINHA E O SAL, O CORANTE OU PÓ E ADICIONE O **ÓLEO E A ÁGUA AOS POUÇOS**, ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. SE FICAR MUITO MOLE VOCÊ ADICIONE MAIS FARINHA, SE SECA MAIS ÁGUA.

## **DADOS BIBLIOGRÁFICOS**

COMO MONTAR UM PRATO.

FONTE DA IMAGEM:

<https://turmadamonica.uol.com.br/revistasespeciais/?ed=meu-pratinho-saudavel>

PIRÂMIDE ALIMENTAR

FONTE DA IMAGEM:

<https://turmadamonica.uol.com.br/revistasespeciais/?ed=meu-pratinho-saudavel>

O QUE É QUE TEM NA SOPA DO NENÉM

PAULO TATIT/SANDRA PERES

FONTE: <https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOw>

HIGIENE É SAÚDE

MAURICIO DE SOUZA PRODUÇÕES

FONTE DAS IMAGENS:

<https://turmadamonica.uol.com.br/revistasespeciais/?ed=meu-pratinho-saudavel>

ALIMENTOS DE MASSINHA

IMAGEM FONTE: <https://www.brasilianaiconografica.art.br/artigos/20204/as-naturezas-mortas-de-agostinho-da-motta>