

# NÍVEL: JARDIM II

ATIVIDADES DA SEMANA DE 24/05/2021 a 28/05/2021

## TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### OBJETIVOS:

- Compreender a importância de uma alimentação saudável.
- Incentivar os bons hábitos alimentares.
- Conhecer e experimentar diferentes tipos de alimentos.
- Promover o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Conhecer a pirâmide alimentar e suas funções.
- Estimular a linguagem oral.

### INTRODUÇÃO AO ASSUNTO



Clique aqui → : <https://www.youtube.com/watch?v=uOzupES9gso>

Acesso em 27/04/2021

### TEXTO INFORMATIVO: A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A **pirâmide alimentar** é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos **grupos de alimentos** presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o **bem-estar nutricional** da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento.

#### → **Pirâmide alimentar brasileira**

Existem vários tipos de pirâmides alimentares pelo mundo. Elas, normalmente, **apresentam variações**, pois cada região possui uma **especificidade na dieta**. No Brasil, por exemplo, a primeira pirâmide foi desenvolvida em 1999, entretanto, após esse período, ela recebeu reestruturação para se adequar melhor à realidade do nosso país.

Neste texto, consideraremos a pirâmide proposta por Philippi, em 2013, em seu trabalho “Redesenho da pirâmide alimentar brasileira para uma alimentação saudável”. Ela é baseada em uma **dieta de 2000 quilocalorias** e agrupa os alimentos em oito grupos básicos. Esses oito grupos estão dispostos em quatro níveis distintos, sendo eles:

- Primeiro nível (base da pirâmide): grupo dos cereais, tubérculos, raízes;
- Segundo nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas;
- Terceiro nível: grupo do leite e produtos lácteos, grupo das carnes e ovos, grupo das leguminosas e oleaginosas;
- Quarto nível (topo da pirâmide): grupo dos óleos e gorduras, grupo dos açúcares e doces.

## Pirâmide Alimentar



A pirâmide alimentar acima foi criada baseada no modelo proposto por Philippi, em 2013.

Créditos: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>

Acesso em 24/04/2021

### ATIVIDADE 1: RECORTE E COLAGEM DE ALIMENTOS

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Revistas ou panfletos de supermercado;
- Sulfite;
- Tesoura sem ponta;
- Lápis e borracha;

#### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Em uma folha de sulfite anote seu nome e data;
- Divida a folha de sulfite ao meio. Um adulto deverá escrever de um lado alimentos saudáveis e do outro, alimentos não saudáveis, como o exemplo abaixo:

Alimentos saudáveis	Alimentos não-saudáveis
---------------------	-------------------------

**Agora recorte as figuras de alimentos e cole nas partes correspondentes, descritas acima.**

Será realizado com intervenção da família com as seguintes perguntas:

- Por que temos que nos alimentar bem?
- Como uma alimentação pode ser saudável?
- Para ser saudável é preciso comer muito?

- O que você mais gosta de comer?

**Registro: Encaminhar foto da atividade de recorte e colagem de alimentos saudáveis e não saudáveis realizada, no whatsapp ou no e-mail da professora.**

## ATIVIDADE 2: ADIVINHAÇÕES

### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Papel; Lápis de escrever; Giz de cera.

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Nesta atividade, o adulto irá ler as adivinhas e a criança terá que dar as respostas.
- O adulto deverá auxiliar a criança a escrever a resposta numa folha de papel e destacar a primeira letra de cada palavra. Por exemplo: **U V A**
- O adulto poderá ir ditando ou mostrando as letras para a criança copiar as respostas.
- Não dê as respostas, espere a criança responder.

<p>Vestida de amarelo No cacho me criei Sou fruta saborosa Que ao macaco encantei Sou a _____</p>	<p>Sou verde e lustrosa por fora Vermelha por dentro Cheia de sementes Sou a _____</p>	<p>Sou verdinho e tão azedo Que ninguém consegue chupar Mas com água e açúcar todos vão me adorar Sou o _____</p>
---	--	---

<p>Tenho a polpa branquinha E cheirosa A casca vermelhinha e brilhosa Sou muito saborosa. Sou a _____</p>	<p>Posso ser de várias cores, preta, verde ou rubi. Nas festas enfeito a mesa e viro uma bela sobremesa. Sou a _____</p>	<p>Sou laranja por fora Quando maduro, sou laranja por dentro também Tenho muitas sementinhas pretas. Sou o _____</p>
---	--	---

Esta atividade irá estimular a mente e a linguagem oral.

Não será necessário enviar para a professora, apenas realizá-la.

## ATIVIDADE 3: ARTE COM FRUTAS

### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Você irá precisar de frutas ou legumes que tiver em casa para realizar esta atividade.
- Crie bichinhos com as frutas ou legumes e monte-as num prato.

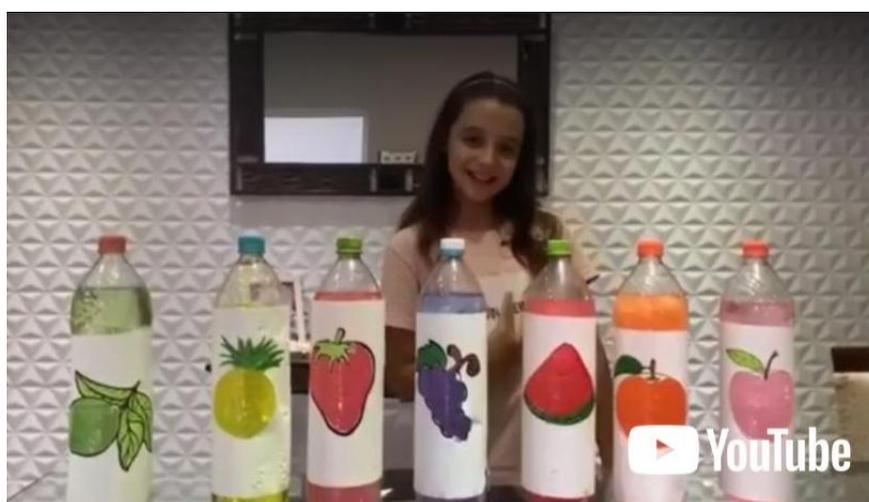
- Use a criatividade!! Sei que você é capaz de montar muitas coisas legais.
- Não vale fazer igual ao modelo, crie o seu!!

Veja as figuras:



Créditos: Acervo da professora

### EXPERIÊNCIA: AS CORES DAS FRUTAS.



Clique no Link para ver a experiência das cores e frutas: <https://youtu.be/7fdJkApSZL4>

Créditos concedidos pela: Família da Criança (Oraboni)

**Registrar a atividade com foto e encaminhar para a professora no whatsApp ou e-mail.**

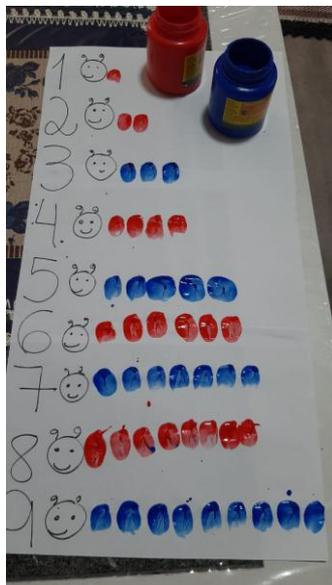
### ATIVIDADE 4: NÚMEROS E QUANTIDADES

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Papel; Tinta guache de diversas cores.

#### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Um adulto irá desenhar o rostinho de uma centopeia diversas vezes, uma abaixo da outra numa folha de sulfite e colocar os números de 1 à 10 ao lado das carinhas das centopeias, de forma aleatória, como no modelo abaixo:



Créditos: Acervo da professora

- A criança deverá molhar o dedinho na tinta e ir colocando as bolinhas correspondentes ao número, formando o corpinho da centopeia.
- Registrar a atividade com foto e encaminhar para a professora no whatsApp ou e-mail.

#### ATIVIDADE 5: TRABALHANDO A LETRA A

Clique aqui → <https://youtu.be/YhQ9mn-0tK8>



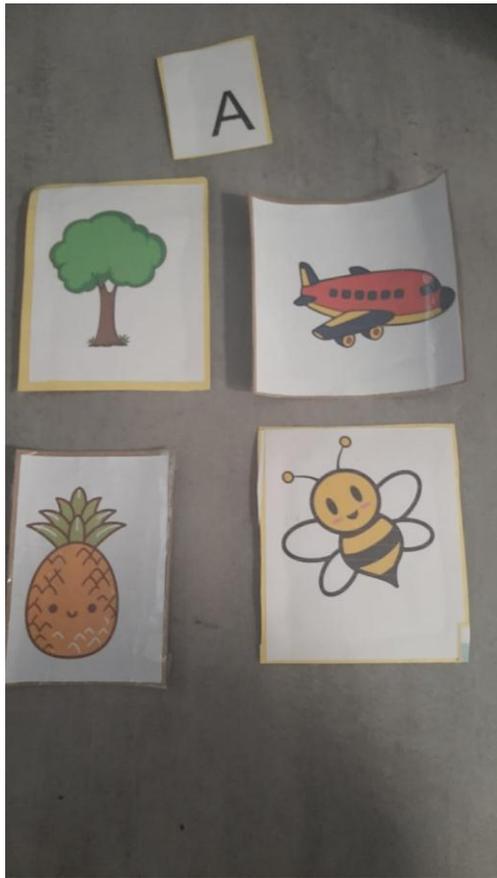
Créditos: <https://youtu.be/YhQ9mn-0tK8> Acesso em 27/04/2021

- 1- Agora que você conhece a primeira letra do alfabeto, a letra A, peça para um adulto escrever a letra A no chão e você terá que andar sobre ela.



Créditos: Acervo da professora

2- um adulto irá escrever a letra A num papel e você terá que encontrar objetos que comecem com a letra e colocar abaixo.



Créditos: Acervo da professora

- Registrar a atividade com foto e encaminhar para a professora no whatsApp ou e-mail.

**BOM TRABALHO!**

