

ATIVIDADE SEMANAL 29- PRÉS 1

OLÁ FAMÍLIA, COMO ESTÁ SENDO REALIZAR AS ATIVIDADES EM CASA? CANSATIVO NÉ! SABEMOS DISSO E PARA TORNAR AS ATIVIDADES MAIS DINÂMICAS E LEVES VAMOS BRINCAR DE DETETIVE? O MISTÉRIO É... QUANTOS ALIMENTOS IN-NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALIMENTOS PROCESSADOS E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS TEMOS EM CASA? DIFÍCIL DE ENTENDER? ENTÃO VAMOS REPASSAR ALGUMAS DICAS... OU MELHOR PISTAS... LEIA A PÁGINA 12 PARA A CRIANÇA, APRESENTANDO AS IMAGENS DOS ALIMENTOS PRESENTES NA MESMA E NA SEQUÊNCIA OBSERVEM EM SEUS ARMÁRIOS E GELADEIRA QUAIS ALIMENTOS ESTÃO EM CADA ESPAÇO. SUGESTÃO: SE POSSÍVEL COLOQUE EM CIMA DE UMA MESA E FAÇA A CLASSIFICAÇÃO DESSES ALIMENTOS. PARA ENTENDER MELHOR QUAL CLASSE CADA ALIMENTO PERTENCE, SE POSSÍVEL ASSISTA O VÍDEO COMPLEMENTAR, DISPONÍVEL NO LINK https://www.youtube.com/watch?v=iaBOzmN8_4k

PARA SABERMOS O QUE DEVEMOS COMER PARA TER SAÚDE, OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DIVIDIRAM OS ALIMENTOS EM GRUPOS. OBSERVE CADA UM DELES.

ALIMENTOS IN NATURA (FRESCOS) E ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS



ALIMENTOS PROCESSADOS



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



12

NA RODA DE CONVERSA, CONTE PARA O PROFESSOR E OS COLEGAS EM QUE GRUPOS OS ALIMENTOS QUE VOCÊ CONSUME TODOS OS DIAS ESTÃO REPRESENTADOS. CONVERSE TAMBÉM SOBRE O USO DO SAL, DO AÇÚCAR E DAS GORDURAS.

ATIVIDADE DA APOSTILA PÁG 13.

LEIA O ENUNCIADO DA PÁGINA 13 PARA A CRIANÇA, EM SEGUIDA, PERGUNTE A ELA, POR QUE CADA RETÂNGULO POSSUI UM TAMANHO DIFERENTE? SERÁ QUE ESTÁ RELACIONADO A QUANTIDADE DE ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR DE CADA TIPO? NA SEQUÊNCIA PROCURE EM REVISTAS, JORNAIS OU TABLÓIDE DE SUPERMERCADOS, IMAGENS DE ALIMENTOS RECORTE OU RASGUE E COLE, CLASSIFICANDO-OS EM CADA RETÂNCULO. CASO NÃO SEJA POSSÍVEL PODE-SE DESENHAR E COLORIR. E AÍ DETETIVES DESCOBRIRAM QUAIS ALIMENTOS MAIS TEM EM SUA CASA? IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALIMENTOS PROCESSADOS OU ULTRAPROCESSADOS?

COMPARE O TAMANHO DE CADA COLUNA E VEJA A QUANTIDADE DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO QUE DEVE SER CONSUMIDA. DEPOIS, PESQUISE EM REVISTAS IMAGENS DE ALIMENTOS E COLE NOS RESPECTIVOS GRUPOS.

ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

ALIMENTOS PROCESSADOS

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

CONVERSE COM SEUS FAMILIARES SOBRE O QUE VOCÊ APRENDEU A RESPEITO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



ATIVIDADE DA APOSTILA PÁGINA 14

LEIA A LETRA DA MÚSICA COM A CRIANÇA SE POSSÍVEL APRESENTE O VÍDEO DA KITTY DRIEMEYER “VIDA DIVERTIDA” DISPONÍVEL NO LINK <https://www.youtube.com/watch?v=e6wmgOKDIGM> . NA SEQUÊNCIA PEÇA PARA QUE A CRIANÇA UTILIZE AS CORES PARA ILUSTRAR A MÚSICA COM OS ALIMENTOS QUE APARECEM NA MÚSICA.

QUÇA A LEITURA DA LETRA DA CANÇÃO. DEPOIS, CONVERSE COM OS COLEGAS E COM O PROFESSOR SOBRE AS CORES DOS ALIMENTOS.

VIDA DIVERTIDA

VIDA DIVERTIDA
TEM COMIDA COLORIDA
VIDA DIVERTIDA
TEM COMIDA COLORIDA
TEM VERMELHO, TEM
DO TOMATE, DO MORANGO, DA MAÇÃ
VERDE TEM TAMBÉM
DO ABACATE, DO ESPINAFRE, DA HORTELÃ
BANANA É AMARELA
CARAMBOLA TAMBÉM É
BONITA A BERINJELA
ADIVINHE A COR QUE É

LARANJA TEM A COR
DA CENOURA E DO MAMÃO
ROXO TEM REPOLHO,
BETERRABA E JAMELÃO
TEM UVA COR DE VINHO
TINTO, BRANCO OU ROSÉ
A COR DO MORANGUINHO
É DO AMOR E É PRA VOCÊ
TEM VERMELHO, TEM
O PRATO BRASILEIRO
DE ARROZ E DE FEIJÃO
MISTURA O PRETO E O BRANCO
NO NOSSO CORAÇÃO!
TEM VERMELHO, TEM

DRIEMEYER, KITTY. VIDA DIVERTIDA. IN: VEM BRINCAR NA RUA. PORTO ALEGRE: ESTÚDIO SOLARI. FAIXA 6

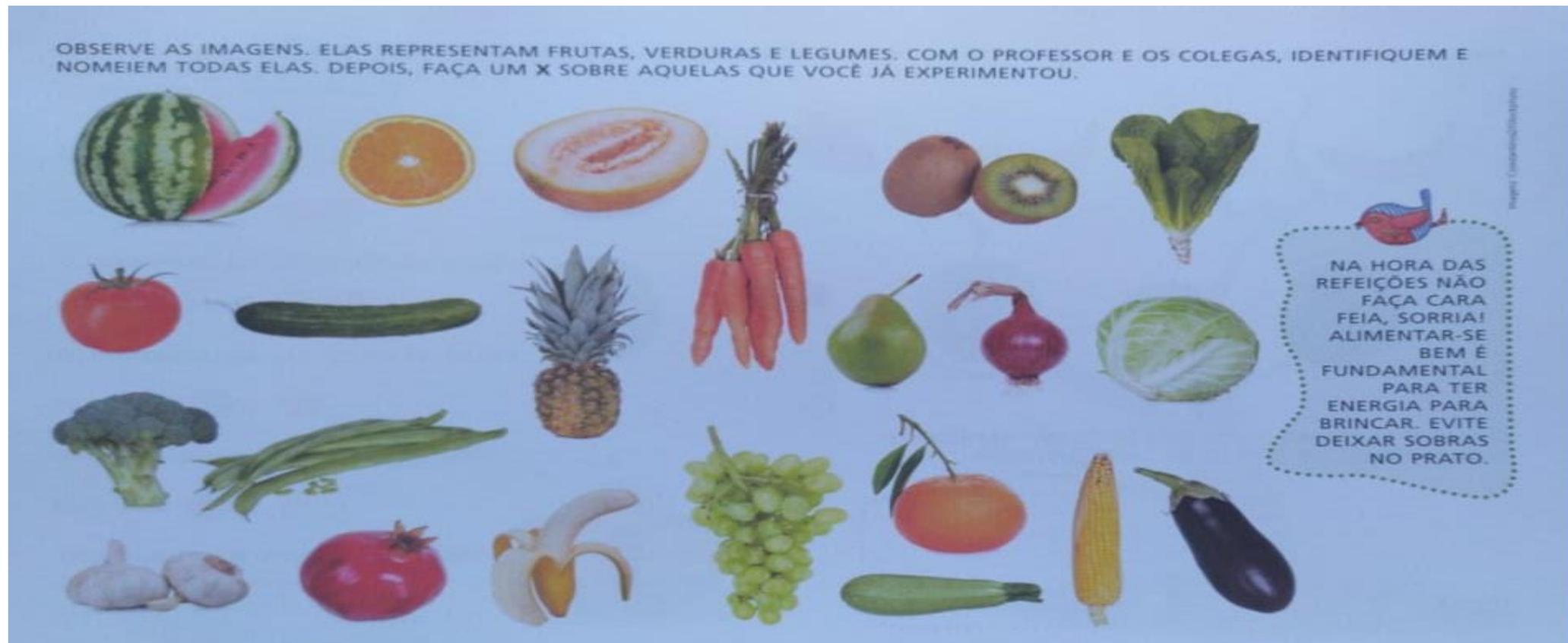
UTILIZE LÁPIS DE COR OU CANETA HIDROCOR COLORIDA E DESENHE AO REDOR DO TEXTO ALIMENTOS DAS CORES VERMELHA E VERDE. DEPOIS, COMENTE COM O PROFESSOR E COM OS COLEGAS QUAIS ALIMENTOS VOCÊ REPRESENTOU.

PEÇA PARA UM DE SEUS FAMILIARES PROVIDENCIAR, SE POSSÍVEL, UMA FRUTA PARA LEVAR À ESCOLA. COM OS COLEGAS E O PROFESSOR, PREPAREM UMA SALADA DE FRUTAS E CONVIDEM OS FAMILIARES PARA CONVERSAR SOBRE O QUE É TER UMA VIDA SAUDÁVEL E SABOREAR A SALADA JUNTOS.



ATIVIDADE DA APOSTILA PÁGINA 15

A PÁGINA 15 SOLICITA QUE A CRIANÇA IDENTIFIQUE TODOS OS ALIMENTOS QUE TÊM NA PÁGINA E MARQUE UM “X” NAQUELES ALIMENTOS QUE JÁ EXPERIMENTOU. APROVEITE E FAÇA UMA REFLEXÃO SOBRE A ALIMENTAÇÃO DE SEU FILHO, ELE CONSUME MAIS ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS, OU IN-NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS?



SE ESTA PÁGINA FOSSE DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS TERIA MAIS “X” DO QUE SEU FILHO FEZ? PROPONHO UM DESAFIO PARA ESTA PÁGINA. OBSERVE A PÁGINA DEPOIS DE FEITA A ATIVIDADE, HÁ MUITOS ALIMENTOS QUE SEU FILHO (A) NÃO EXPERIMENTOU AINDA? SE SIM, E SE FOR POSSÍVEL SELECIONE UM OU ALGUNS DESTES ALIMENTOS E PROPONHA PARA QUE EXPERIMENTE, SEJA ELA UMA FRUTA, VERDURA OU LEGUME.

E POR FIM TRAREMOS UMA LEITURA PARA OS PAIS, A QUAL ABORDA QUE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PRECISA SER ESTIMULADA DESDE CEDO. ALIMENTAÇÃO ESSA QUE QUANDO ALIADA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E HIGIENE, SÃO CRUCIAIS PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO ALÉM DE PREVENIR DOENÇAS. BOA LEITURA! <https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Alimentacao/noticia/2015/04/seu-filho-nao-come-legumes-e-verduras.html>

***OS REGISTROS PODEM SER ENVIADOS EM FOTOS OU VÍDEOS NO GRUPO DE WHATSAPP DA TURMA OU NO PRIVADO DOS PROFESSORES. ÓTIMAS ATIVIDADES. TENHAM UMA BOA SEMANA!**