



CRONOGRAMA – PROJETO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ESCOLA: _____ MÊS: SETEMBRO DE 2022

PROFESSOR: _____ ANO ESCOLAR: 4º ANO “ _____ ” SEMANA DE 19 A 23

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ATIVIDADES	<p><u>Língua Portuguesa</u></p> <p>(anexo 1): O desespero das frutas – Minéia Pacheco.</p> <p>- Leitura e interpretação de texto; - Produção textual: Escrita de um final para a história “O desespero das frutas” (lição de casa).</p> <p><u>Matemática</u></p> <p>(anexo 2): Situações problemas</p> <p>- Interpretação de tabela</p> <p><u>Ciências</u></p> <p>(anexo 3): Alimentação saudável Pirâmide alimentar</p> <p>- Leitura e interpretação.</p>	<p><u>Língua Portuguesa</u></p> <p>(anexo 4): Anuário do pomar</p> <p>Por que a banana não tem sementes?</p> <p>- Leitura e interpretação de texto; - Uso dos “PORQUES”. (anexo 5)</p> <p><u>Matemática</u></p> <p>(anexo 6): Interpretação de tabela e resolução de problemas</p> <p><u>Geografia</u></p> <p>(anexo 7): De onde vem o alimento que consumimos? (lição de casa)</p>	<p><u>Língua Portuguesa</u></p> <p>(anexo 8): História em quadrinhos: “Meu pratinho saudável”.</p> <p>- Leitura e interpretação.</p> <p>(Lição de casa): Produção de uma história em quadrinhos com dicas de alimentação saudável.</p> <p><u>Matemática</u></p> <p>(anexo 9): Interpretação de gráfico</p> <p><u>Momento descontração:</u></p> <p>(anexo 16): Dominó das Frutas</p>	<p><u>Língua Portuguesa</u></p> <p>(anexo 10): Interpretação de receita</p> <p>(anexo 11): Criação de uma receita</p> <p><u>Matemática</u></p> <p>(anexo 12): Enigma das frutas</p> <p><u>História</u></p> <p>(anexo 13): Evolução do homem primitivo ao atual sedentário</p> <p><u>Momento descontração:</u></p> <p>(anexo 18): Bingo das frutas</p>	<p><u>Língua Portuguesa</u></p> <p>(anexo 14): Nova classificação dos alimentos</p> <p><u>Matemática</u></p> <p>(anexo 15): Lista de compras Situações problemas Construção de tabela</p> <p><u>Ciências</u></p> <p>Confecção de cartazes: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Faz bem e Faz mal.</p> <p><u>Momento descontração:</u></p> <p>(anexo 17): Trilha das frutas</p>
AULAS EXTRAS					

OBSERVAÇÕES: A professora poderá alterar a ordem das atividades de acordo com o andamento de sua turma, assim como adaptar as atividades propostas.

COORDENAÇÃO

O desespero das frutas

As frutinhas andavam muito desesperadas à procura de alguma criança que pudesse saboreá-las. Porém estava muito difícil, quase impossível, a maioria das crianças não gostavam de frutas, preferiam lanchar salgadinhos, refrigerantes, iogurtes, entre outras coisas, e com isso as frutinhas ficavam para trás.

Elas estavam muito tristes por terem sido esquecidas, com o tempo iriam acabar por desaparecer do mundo e isso não poderia acontecer!

Realizaram uma reunião, para que cada uma das frutas falasse da sua importância na vida de cada criança:

Banana: - Sou rica em carboidrato, o meu consumo oferece energia de forma rápida ao organismo. Sou rica também em potássio, vitamina A, C, B6 e em fibras.

Morango: - Sou uma fruta que contém uma grande quantidade de vitamina C, que preserva os ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos, aumenta a absorção de ferro, ajuda o sistema imunológico e aumenta a cicatrização.

Maçã: - Sou rica em vitaminas A, B1, B2, C, ainda tenho 85% de água, sou excelente para o cérebro e posso contribuir para um sono tranquilo.

E, por fim, a pêra: - Não tenho colesterol, sódio ou gordura saturada, além disso, tenho mais doce, açúcar natural, do que qualquer outra fruta. Possuo uma grande quantidade de nutrientes.

Ao falarem da grande importância que cada uma tinha, perguntaram-se: - Como é que a maioria das crianças não gosta de frutas? - Somos tão saborosas e ainda por cima muito importantes para a saúde! (disse o Morango)

E, então a banana disse: - Sabem Frutinhas, não adianta ficarmos desesperadas, as crianças de hoje são muito inteligentes e sabem o que é melhor para elas, o que temos que fazer é levar essas informações para cada uma delas e fazer com que descubram o nosso real valor, tenho certeza que assim não nos deixarão mais de lado. - Como podemos fazer isso? (perguntou a Maçã)

- Devemos chegar aos livros das escolas, nas televisões, em locais onde as crianças tenham fácil acesso, transmitindo nossa importância na vida delas. E principalmente, tentar chamar a atenção dos pais, pois eles são os principais responsáveis pela boa alimentação dos filhos.

- Então, vamos lá frutinhas... O que estamos a fazer ainda paradas? Nosso desespero acabou, a solução foi encontrada e as crianças agora irão perceber o quanto perderam nos trocando por lanches industrializados. (Disse o Morango)

- Vamos lá, tornar a vida delas bem mais saudável! (Disse a Banana)

Minéia Pacheco

(Na lousa)

Responda:

1 – Porque as frutas estavam desesperadas?

2 – Porque a maioria das crianças não gostavam de frutas?

3 – As frutas estavam muito tristes, pois algo de muito ruim poderia acontecer com elas. O que seria?

4 – Quais as personagens da história?

5 – O que as frutas decidiram fazer?

6 – Segundo a história cada fruta apresenta benefícios para nosso organismo. Escreva os benefícios de cada uma delas:

a) banana:

b) morango:

c) maçã:

d) Pêra:

(lição de casa)

Produção textual: Agora é sua vez! Escreva um final bem criativo para essa história! As frutas conseguiram fazer com que as crianças voltassem a se alimentar de forma saudável? Ou foram derrotadas pelos doces e salgadinhos?

Matemática (anexo 2) – tabela impressa

Dona Joana tem uma lanchonete. Ela faz diversos tipos de lanches e para que os clientes saibam a quantidade de calorias que estão consumindo por refeição ela montou uma tabela com a quantidade de calorias de cada lanche.

ALIMENTO	CALORIAS	PREÇO
HAMBURGUER COM QUEIJO	319	10,00
PÃO COM MORTADELA	173	7,00
CACHORRO QUENTE	290	8,00
KIT- COXINHA E REFRIGERANTE	350	9,00
ENROLADINHO SALSICHA	293	6,00
LANCHE NATURAL	309	12,00
REFRIGERANTE LATA	149	4,00

(na lousa)

- A) Rafael substituiu seu almoço por um enroladinho de salsicha e um refrigerante lata. Quantas calorias ele consumiu e quanto ele gastou?
- B) Três colegas fizeram o seguinte pedido: 3 kit's coxinha e refrigerante; 2 lanches naturais e 1 pão com mortadela. quantas calorias deu o pedido e quanto foi gasto? se a conta foi dividida para os três, quanto cada um gastou?
- C) Se uma pessoa comer todos os alimentos da tabela, quantas calorias ela consumir? E quanto irá gastar?
- D) Qual o alimento mais calórico da tabela? E o menos calórico?
- E) Sabendo que um refrigerante tem 149 calorias, qual o valor calórico de uma coxinha?
- F) José foi a lanchonete de Dona Joana e comprou 1 enroladinho de salsicha, 2 pães com mortadela, 1 cachorro quente e 4 refrigerantes. Ele a compra com uma nota de R\$ 50,00, sobrou troco?

(anexo 3) - impressa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

Importância da alimentação saudável

Não é novidade que a alimentação inadequada está relacionada com uma série de doenças, não é mesmo? Entre os principais problemas de saúde relacionados com uma má alimentação estão a obesidade, o diabetes, hipertensão e até mesmo alguns tipos de cânceres.

Não podemos nos esquecer ainda que uma alimentação deficiente é causa de desnutrição. Todos esses problemas são graves e podem levar um indivíduo à morte, portanto, uma alimentação saudável é sinônimo de saúde.

Principais erros na alimentação

A má alimentação é cada vez mais comum nos nossos dias. A falta de tempo para apreciar a refeição, a necessidade de alimentos fabricados rapidamente e a grande variedade de produtos pouco saudáveis auxiliam no aumento do número de pessoas que não fazem uma alimentação correta. A seguir, descreveremos alguns erros muito comuns que cometemos quando o assunto é alimentação.

- Colocar muito sal nos alimentos. Esse erro está relacionado com o aumento da pressão arterial e também com o aumento da retenção de líquidos.
- Consumir muito açúcar. O consumo exagerado de açúcar está relacionado com problemas como o desenvolvimento de obesidade.
- Montar pratos com pouca variedade. Pratos coloridos apresentam mais nutrientes e, portanto, são mais saudáveis.
- Não comer verduras, frutas e legumes. Esses alimentos são essenciais para nos fornecer vitaminas e também fibras.
- Não se hidratar adequadamente. O recomendado é que se ingira, em média, dois litros de água diariamente.
- Pular as refeições. Ao pular refeições, uma pessoa fica muito tempo sem se alimentar e isso pode fazer com que na hora de se alimentar a pessoa coma exageradamente.

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar, diferentemente do que muitos pensam, não mostra uma dieta que deve ser seguida. A função primordial da pirâmide é orientar a população sobre as nossas necessidades alimentares, nos alertando sobre a necessidade de pensar em variedade e equilíbrio no nosso dia a dia.



(NA LOUSA)

- 1 - Porque é importante ter uma alimentação saudável?
- 2 - Quais atitudes devemos tomar no dia a dia para termos uma boa saúde?
- 3 - De acordo com a pirâmide alimentar precisamos ter uma alimentação equilibrada para termos saúde, energia e bem estar. Quais alimentos devem ser consumidos em maior e quais devem ser consumidos em menor quantidade para termos uma alimentação equilibrada?
- 4- Escreva 3 dicas para uma boa alimentação, depois desenhe a pirâmide alimentar de sua alimentação diária.

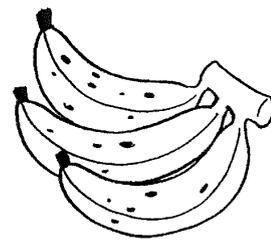
(anexo 4) - impressa

Leia os textos abaixo para responder as questões propostas:

Texto 1

Leia o texto sobre a banana retirado do Anuário do Pomar, SP, ano 2, n.2, p.20

A banana é uma das frutas mais populares que existem e uma das mais consumidas em diversos países. O Brasil é o maior produtor e consumidor de bananas do mundo, com uma safra anual de aproximadamente 15 milhões de toneladas.



Fácil de encontrar o ano inteiro, é considerada por muitos a fruta perfeita, pois continua amadurecendo aos poucos fora do pé, não é nem dura nem mole demais; nem muito doce, nem muito azeda. É fácil de descascar e de comer, não suja as mãos e não apresenta caroços, nem fiapos, sem contar que é totalmente aproveitável.

Não bastasse tudo isso, também é extremamente nutritiva e rica em potássio.

Texto 2

Por que a banana não tem sementes?

Maria Carolina Cristianini

As bananas selvagens têm sementes duras e pretas. Já as bananas que compramos em feiras e mercados não tem sementes porque sua forma de reprodução foi alterada, pois sem as sementes o fruto é mais bem aceito pelos consumidores.



Nesse caso, a planta se reproduz por brotos. Ou seja, uma planta adulta dá origem a brotos, que se transformam em novas bananeiras.

(na lousa)

1 – Quais as semelhanças entre os dois textos? Qual o assunto que está sendo tratado?

2 – Onde encontraríamos publicado o texto 1? E o texto 2?

3 – Segundo o primeiro texto, qual país é o maior produtor e consumidor de bananas do mundo?

4 – Por que a banana é considerada a fruta perfeita?

5 – Qual a diferença entre as bananas selvagens e as que comemos?

6 – Para qual tipo de público esses dois textos foram escritos?

Observe as frases abaixo:

Por que as bananas não tem sementes?

Porque elas foram alteradas geneticamente!

Usamos a forma do “**POR QUE**” **separada** sempre quando vamos **realizar uma pergunta**. Já o “**PORQUE**” **junto** é utilizado quando vamos dar **uma resposta**.

Agora que voce aprendeu as diferenças dos usos dos “PORQUES”, vamos treinar:

(anexo 5) - impressa

a) _____ a banana é considerada a fruta perfeita?

_____ ela continua amadurecendo aos poucos fora do pé, não é nem dura, nem mole demais, não é muito doce, nem muito azeda.

b) _____ quem consome banana tem muita energia?

_____ ela é muito nutritiva e rica em potássio.

c) _____ a banana se reproduz por brotos?

_____ ela não tem sementes.

d) _____ as bananas que compramos nas feiras não tem sementes?

_____ sua forma de reprodução foi alterada.

e) _____ os consumidores preferem bananas sem sementes?

Matemática

Observe na tabela abaixo as informações nutricionais de alguns laticínios:

(anexo 6) – tabela impressa

Laticínios			
Alimento	Dose	Peso (g)	Calorias
Iogurte desnatado	uma unidade	200	84
Iogurte natural	uma unidade	200	152
Leite condensado	uma colher de sopa	30	101
Leite desnatado	um copo grande	250ml	90
Leite em pó desnatado	uma colher de sopa	20	70
Leite semidesnatado	um copo grande	250ml	135
Manteiga	uma colher de café	5	38
Margarina normal	uma colher de café	5	36
Margarina light	uma colher de café	5	18
Queijo parmesão	uma fatia	25	101
Queijo suíço	uma fatia	25	101
Requeijão	uma colher de sopa	25	75
Requeijão light	uma colher de sopa	25	45

(questões na lousa)

- 1 – Quantas calorias uma unidade de iogurte natural tem a mais que um iogurte desnatado?
- 2 – Sabendo que uma lata de leite condensado tem peso de 390 gramas, qual o valor calórico total de uma lata?
- 3 – Quantas calorias há em 1 litro de leite desnatado?
- 4 – O café da manhã de Fábio é composto por 1 copo grande de leite semidesnatado, uma fatia de pão com uma colher de manteiga, uma fatia de pão com uma colher de requeijão e um iogurte natural. Quantas calorias de laticínios Fábio consome em seu café da manhã?
- 5 – Complete:
 - a) 100 gramas de requeijão light possuem: _____ calorias.
 - b) 120 gramas de leite em pó desnatado possuem: _____ calorias.
 - c) 250 gramas de queijo suíço possuem: _____ calorias.
 - d) Um pote de 400 gramas de margarina normal possui: _____ calorias.

(anexo 7)

DE ONDE VEM O ALIMENTO QUE CONSUMIMOS?

Há muitos anos **nossos antepassados** viviam em locais onde a oferta de alimentos era grande. Quando esses alimentos acabavam ou diminuía, eles se mudavam para lugares onde a oferta de comida era melhor. Nossos antepassados se alimentavam do que encontravam na natureza. **Eles comiam frutas, como a manga e o abacate; sementes, como o amendoim e o arroz; raízes, como a mandioca; caules, como a batatinha; e folhas, como a alface e a couve. As pessoas desse tempo também caçavam e pescavam.**

À medida que o tempo foi passando, nossos antepassados notaram que onde caía uma semente ou um fruto, nascia uma plantinha. A partir dessa observação, de que, poderiam plantar as sementes e um tempo depois colher os seus frutos, pararam de se mudar de um lugar para outro e começaram a morar somente no lugar onde poderiam plantar. **Eles também aprenderam a criar animais que faziam parte de sua alimentação.**

Hoje em dia, tudo mudou. Muitas pessoas que vivem nas cidades grandes não sabem onde os alimentos comprados nas feiras ou supermercados foram produzidos, se esses alimentos vieram de longe, entre várias outras coisas.

As verduras, legumes e frutas que são comprados em feiras e supermercados são cultivados, na maioria das vezes, longe de nossas casas. Para cultivar esses alimentos é preciso preparar a terra, plantar as sementes, adubar e regar as plantinhas para, no fim, colher o resultado.

Ovos, carnes, leite e outros produtos alimentícios, também são produzidos longe das cidades e muitas pessoas estão envolvidas nesse trabalho.

Para os alimentos que foram produzidos longe das cidades grandes, é necessário fazer o transporte dos produtos. A forma de transporte utilizada vai depender da região do país, mas **geralmente o transporte é feito em caminhões.**

Paula Louredo- Graduada em Biologia Fonte: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/de-onde-vem-o-alimento-que-consumimos.htm>

(NA LOUSA)

Após a leitura do texto, responda:

- 1 - Você já teve a curiosidade de saber a origem dos alimentos que comemos? Justifique.
- 2 - Há muitos anos os nossos antepassados viviam em lugares onde a oferta de alimentos era muito grande. Quando esses alimentos acabavam o que eles faziam?
- 3 - Quais eram os alimentos que os nossos antepassados utilizavam e de onde eles eram retirados?
- 4 - Qual foi a observação que os nossos antepassados fizeram quando sementes caíram no solo?
- 5 - O que é necessário fazer para que frutas, verduras e legumes cheguem até à feira?
- 6 - Alguns alimentos precisam de transportes para serem comercializados. Como você acredita que os alimentos que você come chega até sua cidade? Sua cidade é produtora de algum alimento? Quais?

(anexo 8)



(questões na lousa)

Após leitura da história em quadrinhos, responda:

- 1 - Quem foi a convidada para almoçar na casa da Mônica?
- 2 - Qual a preocupação do pai da Mônica no primeiro quadrinho? Por que?
- 3 - No 4º quadrinho observamos Magali flutuando, por que você acha que isso aconteceu?
- 4 - Quais as dicas da mãe da Mônica para montar um prato equilibrado?
- 5 - Qual o segredo para a força de Mônica?
- 6 - No último quadrinho observamos Cascão e Cebolinha. O que eles estão fazendo? Na sua opinião, por que eles estão fazendo isso?
- 7 - Agora é sua vez! Na folha de sulfite que a professora irá te entregar, faça uma história em quadrinhos bem criativa com dicas de alimentação saudável. **(Lição de casa)**

Matemática (anexo 9) (tabela impressa e questões na lousa)

Paulo é aluno do 4º ano da Escola Viva Bem, em uma aula sobre alimentação saudável a professora Claudia disse sobre a importância de termos uma boa alimentação como forma de manter um peso saudável. Pensando nisso, Paulo registrou em um gráfico o peso de todos os seus familiares, observe:

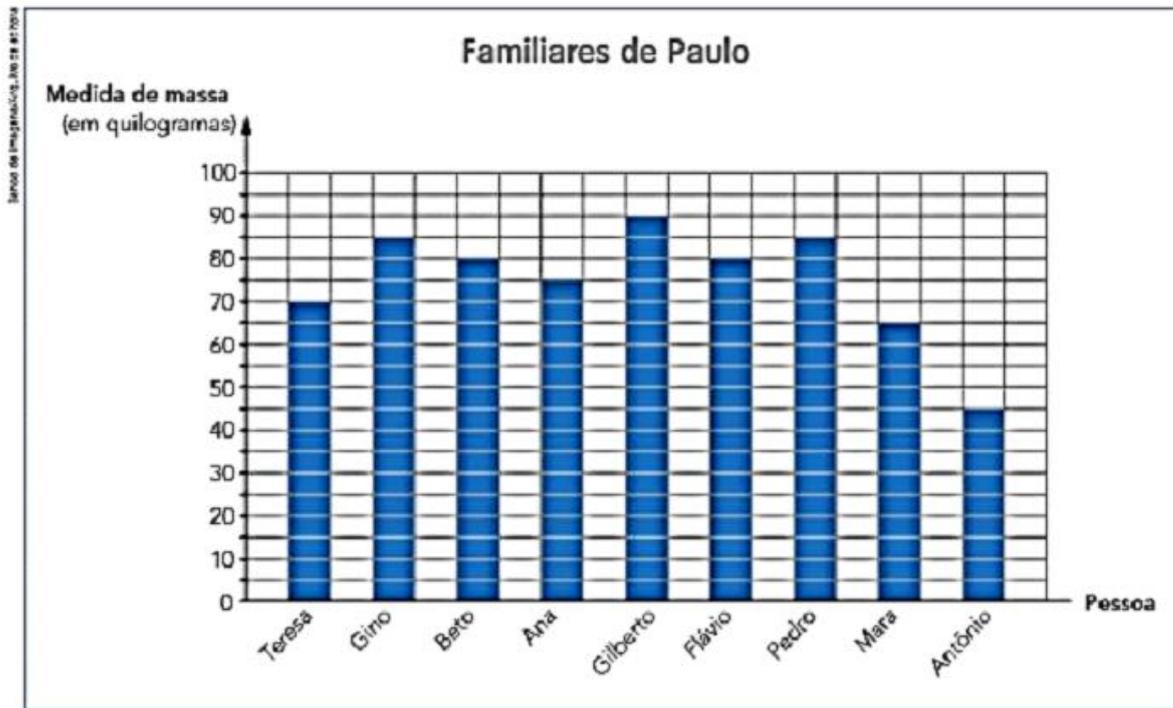


Gráfico elaborado para fins didáticos.

Complete as afirmações de acordo com o gráfico.

- Mara pesaKg e pesa 70kg.
- A pessoa com maior medida de massa é, comkg.
- A pessoa com menor medida de massa é, comkg.
- Beto e têm “pesos” iguais (.....Kg).
- Gino pesaKg.
- Juntos , Teresa e Antônio pesam Kg.
- A diferença entre os “pesos” de Pedro e Teresa éKg.
- Os “pesos” de Ana(.....Kg), Mara(.....Kg), Gino (.....Kg) e Antônio(.....Kg), colocados em ordem crescente, ficam assim: -..... -..... -.....
- Se Gilberto emagrecer 7Kg, então ele ficará comKg.
- Se Antônio aumentar 10Kg, então ele ficará comKg.
- Beto e Ana pesam juntoskg.

(anexo 10)

Leia o texto abaixo para responder as questões:

INGREDIENTES

2 mamões papaia pequenos
1 laranja média
5 bananas
2 maçãs

5 morangos maduros
1 pêsego
10 uvas (qualquer variedade)

1 caixa leite condensado (opcional)
10 cubos de gelo
1/2 colher (sopa) canela em pó

MODO DE PREPARO:

Pique todos os ingredientes. Coloque tudo em um prato fundo e adicione o leite condensado, a canela em pó e o gelo, mexa por alguns segundos e leve à geladeira por 30 minutos.

(questões na lousa)

- 1 – Que tipo de texto é esse?
- 2 – Quais os elementos desse texto que te ajudaram a responder à questão anterior?
- 3 – O texto é uma receita de que?
- 4 – Quais as frutas usadas nessa receita?
- 5 – Qual a quantidade total de frutas usadas nessa receita?
- 6 – Qual o tempo de preparo dessa receita?

(anexo 11) Agora é sua vez!

UMA RECEITA DIFERENTE

- ① Você é um(a) mestre-cuca maluco(a) e resolveu criar uma receita horripilante. Use a sua imaginação! Vale usar ingredientes diferentes.

RECEITA DE TERROR

Ingredientes

Modo de fazer

Utilidade



(anexo 12)

$4 \text{ apples} = 28$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ pear} = 21$ $1 \text{ pear} * 1 \text{ mushroom} - 1 \text{ apple} = 17$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} + 1 \text{ pear} - 1 \text{ mushroom} = ?$	$4 \text{ apples} = 36$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ pear} = 63$ $1 \text{ pear} * 1 \text{ mushroom} - 1 \text{ apple} = 19$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} + 1 \text{ pear} - 1 \text{ mushroom} = ?$	$4 \text{ apples} = 32$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} = 88$ $1 \text{ mushroom} * 1 \text{ pear} - 1 \text{ apple} = 47$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ pear} - 1 \text{ mushroom} - 1 \text{ pear} = ?$
$3 \text{ apples} = 18$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ pear} * 1 \text{ apple} = 108$ $1 \text{ pear} * 1 \text{ mushroom} * 1 \text{ pear} = 45$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} - 1 \text{ pear} * 1 \text{ apple} = ?$	$3 \text{ apples} * 1 \text{ apple} * 1 \text{ apple} = 1 \text{ pear}$ $1 \text{ mushroom} * 1 \text{ mushroom} = 25$ $1 \text{ mushroom} * 1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} = 100$ $1 \text{ pear} - 1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} + 1 \text{ pear} = ?$	$2 \text{ apples} + 1 \text{ pear} * 1 \text{ apple} = 77$ $1 \text{ pear} * 1 \text{ pear} * 1 \text{ pear} = 125$ $1 \text{ apple} + 1 \text{ apple} - 1 \text{ pear} * 1 \text{ mushroom} = 2$ $1 \text{ apple} * 1 \text{ pear} + 1 \text{ apple} * 1 \text{ mushroom} = ?$

Replace vegetables with numbers and solve examples

 = 42	 = 12	 = 7
 +  -  +  = <input type="text"/>		
 +  +  -  = <input type="text"/>		
 :  +  +  = <input type="text"/>		

 = 7
 = 5 + 
 = 1 + 
 +  +  = ?

 +  +  = 30
 +  +  = 18
 -  -  = 2
 +  +  = ?

Pedir que os alunos realizem as operações necessárias no caderno.

(anexo 13)

Evolução do homem primitivo ao atual sedentário

Os homens de hoje não são como os pré-históricos, não precisam mudar o tempo inteiro, nem procurar o que comer. O homem de hoje tem tudo nas mãos. Por isso, está adoecendo.

As diferenças que verificamos na alimentação do homem primitivo e do atual, que são mostradas na tabela a seguir, associadas aos tempos modernos e ao sedentarismo, podem ser a explicação para o grande crescimento das doenças crônicas não transmissíveis. Pesquisadores concluíram que a obesidade teve aumento alarmante nos últimos 30 anos, tendo como causa os excessos de alimentos e aumento do sedentarismo.

Características da alimentação na idade pré-histórica e nos dias atuais

Pré-História	Dias Atuais
Não ingeriam alimentos industrializados	Grande consumo de alimentos industrializados
Não comiam cereais e seus derivados	A dieta atual é rica em cereais e açúcares
Não salgavam os alimentos	Consumo excessivo de sal
A proteína era obtida das carnes magras e selvagens, a carne dos animais de caça tinha pouca gordura, inclusive as mais prejudiciais à saúde	Alto consumo de carne vermelha com grande quantidade de gorduras prejudiciais à saúde, como as gorduras saturadas e o colesterol
Grande consumo de fibras provenientes das frutas, bagaços e dos vegetais.	Baixo consumo de fibras
Alto consumo de vitaminas, minerais e antioxidantes que são componentes protetores	Baixo consumo de vitaminas, minerais e antioxidantes.
Não apresentavam doenças como: diabetes, pressão alta, colesterol elevado no sangue e doenças cardiovasculares	Alta incidência de doenças como: diabetes, pressão alta, colesterol elevado e doenças cardiovasculares, resultando em morte precoce.

(questões na lousa)

- 1 – A alimentação dos homens atuais é diferente dos homens pré-históricos? Por que?
- 2 – Quais as principais diferenças na alimentação dos homens primitivos e dos dias atuais?
- 3 – A má alimentação dos homens atuais tem causado inúmeros prejuízos para a saúde, quais as principais doenças causadas?
- 4 – Quem possui uma alimentação mais saudável, o homem primitivo ou o homem atual? Explique.
- 5 – Como você imagina que será a alimentação do homem do futuro? Faça uma tabela com as principais características.

(anexo 14)

Nova classificação dos alimentos

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico. Veja as definições que o GUIA ALIMENTAR traz abaixo:

Alimentos *in natura*: são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. São exemplos: legumes, verduras, raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.

Alimentos minimamente processados: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas (limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, pasteurização e processos similares que não envolvam adição de substâncias como açúcar, óleo e sal). Exemplo: arroz, feijão, carnes, farinhas, leite.

Alimentos processados: são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São exemplos: ervilhas, milho preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate, frutas em calda e frutas cristalizadas; sardinha e atum enlatados.

Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais feitas inteiramente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, açúcar, amido), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas) ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor). São exemplos: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bebidas lácteas adoçadas, pizzas, hambúrgueres, etc.

Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

(questões na lousa)

- 1 – Na sua opinião, por que o texto se chama “Nova classificação dos alimentos”?
- 2 – Onde foi publicado esse texto?
- 3 – Em quantos tipos os alimentos podem ser classificados?
- 4 – No seu dia-a-dia, qual o tipo de alimento que você mais consome? De exemplos.
- 5 – Observe o cardápio da merenda escolar da data de hoje. Quais alimentos serão servidos? Qual a classificação deles?

(anexo 15)

COMPRAS NA FEIRA

Dona Geralda gosta de comprar alimentos fresquinhos na feira. Ela sempre leva R\$50,00 reais e uma listinha com as quantidades que irá comprar.

Lista de alimentos - 2 quilos de tomate, 2 pés de alface, 2 quilos de chuchu, 3 cabeças de alho, 2 quilos de cenoura e 3 litros de leite de vaca fresco.

Tabela de Preços

1 kg de tomate	R\$ 4,50
1 pé de alface.....	R\$ 1,50
1 kg de chuchu.....	R\$ 2,00
1 cabeça de alho.....	R\$ 0,50
1 pente de ovos.....	R\$ 9,00
1 l de leite de vaca.....	R\$ 2,00

COMPRAS NO SUPERMERCADO

Dona Marília gosta de comprar os alimentos que consome no supermercado. Ela sempre leva R\$100,00 reais e uma listinha com as quantidades que irá comprar.

Lista de alimentos - 4 quilos de tomate, 3 potes de manteiga, 6 pacotes de biscoito recheado, 5 caixinhas de leite condensado e 4 litros de leite de caixinha.

Tabela de Preços

1 kg de arroz.....	R\$ 4,00
1 pote de manteiga	R\$ 8,00
1 pacote de biscoito recheado....	R\$ 5,50
1 caixinha de leite condensado....	R\$ 2,50
1 l de leite de caixinha.....	R\$ 3,50
1 kg de cenoura.....	R\$ 2,00

(questões na lousa)

- a) Quanto Dona Geralda irá gastar para comprar todos os alimentos da sua lista?
- b) Ela receberá troco? Quanto?
- c) Quanto Dona Marília irá gastar para comprar todos os alimentos da sua lista?
- d) Ela receberá troco? Quanto?
- e) Quem gastou mais, Dona Geralda ou Dona Marília? Qual foi a diferença de gasto?

f) Caso você comprasse os mesmos produtos que a Dona Maria e os mesmos que Dona Geralda, quanto você iria gastar no total?

g) Preencha a tabela abaixo com as informações das listas de compras, conforme o exemplo:

categoria	alimento	Preço unitário	Quantidade adquirida	Valor total gasto
In natura	tomate	R\$ 4,50	1kg	R\$ 4,50

Ciências

Divida a sala em 4 grupos e distribua a eles cartolinas. Peça que cada grupo fique responsável por um tipo de alimento: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Oriente os grupos a realizarem ilustrações de cada grupo de alimentos, assim como explicar que os alimentos in natura e minimamente processados devem ser consumidos com maior frequência em nossa alimentação e que os alimentos processados e ultraprocessados devem ser consumidos com moderação ou evitados na dieta alimentar.

Cada grupo deverá escrever dicas de alimentação. Os grupos dos alimentos in natura e minimamente processados, dando dicas de consumo desses produtos.

Já o grupo dos alimentos processados e ultraprocessados, deverão dar dicas para evitar o consumo de tais produtos.

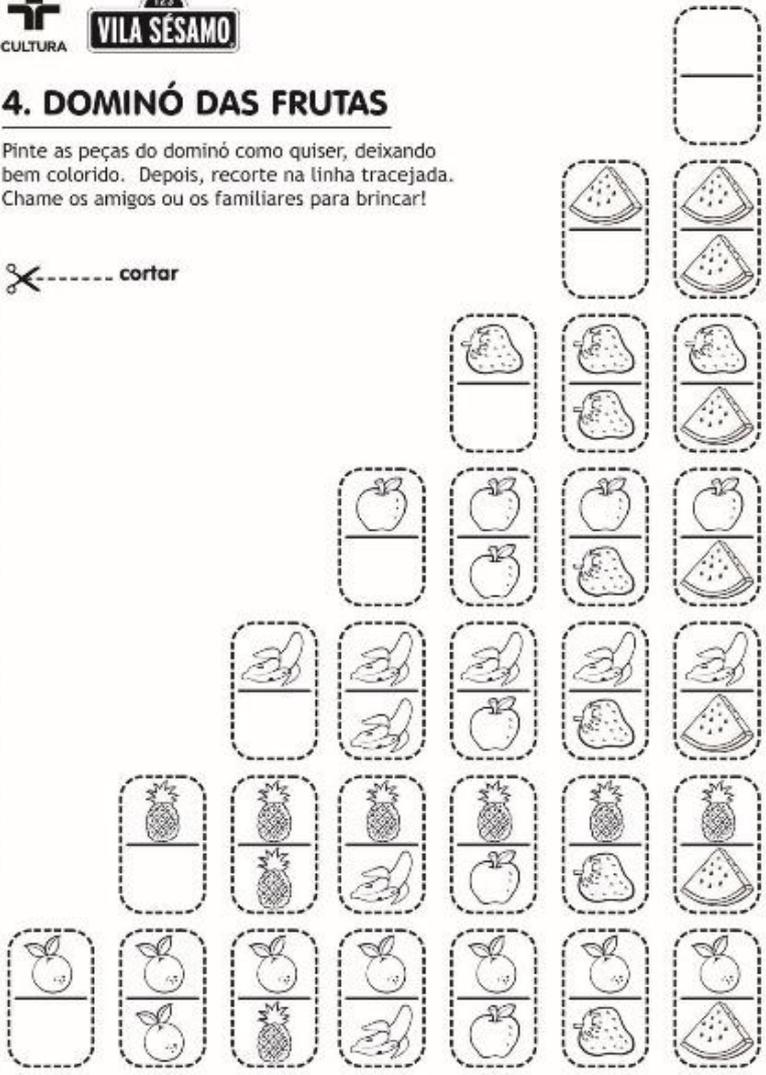
(anexo 16)

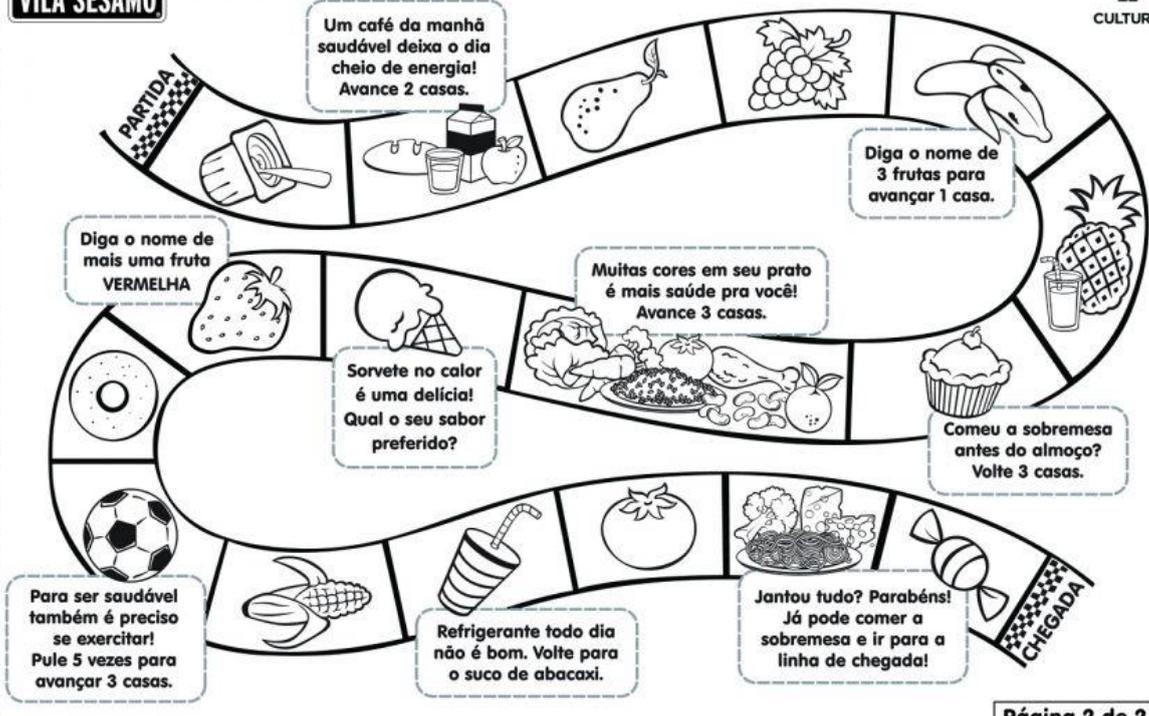



4. DOMINÓ DAS FRUTAS

Pinte as peças do dominó como quiser, deixando bem colorido. Depois, recorte na linha tracejada. Chame os amigos ou os familiares para brincar!


cortar





PARTIDA

Um café da manhã saudável deixa o dia cheio de energia! Avance 2 casas.

Diga o nome de 3 frutas para avançar 1 casa.

Diga o nome de mais uma fruta VERMELHA

Muitas cores em seu prato é mais saúde pra você! Avance 3 casas.

Sorvete no calor é uma delícia! Qual o seu sabor preferido?

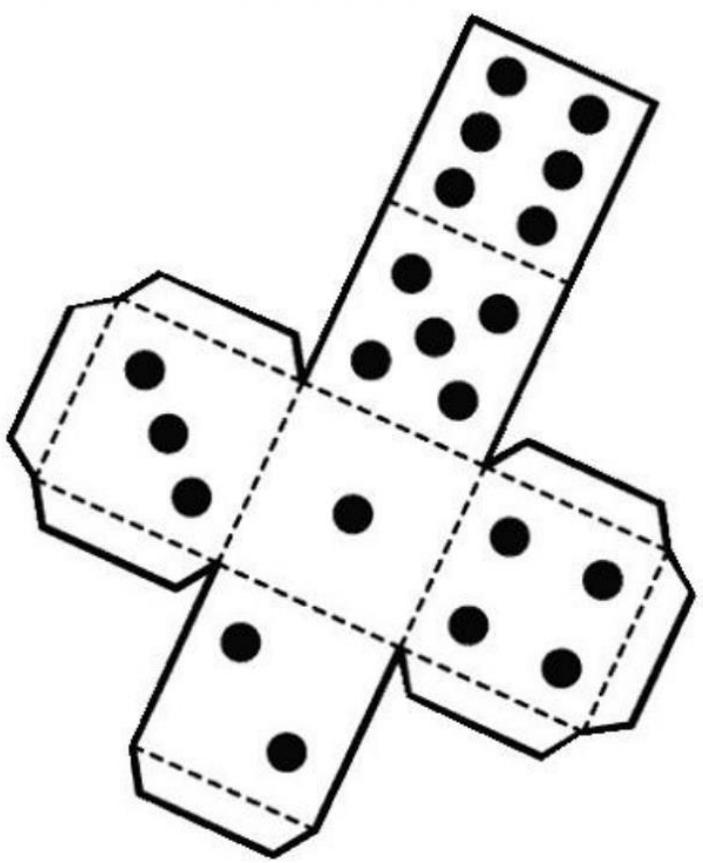
Comeu a sobremesa antes do almoço? Volte 3 casas.

Para ser saudável também é preciso se exercitar! Pule 5 vezes para avançar 3 casas.

Refrigerante todo dia não é bom. Volte para o suco de abacaxi.

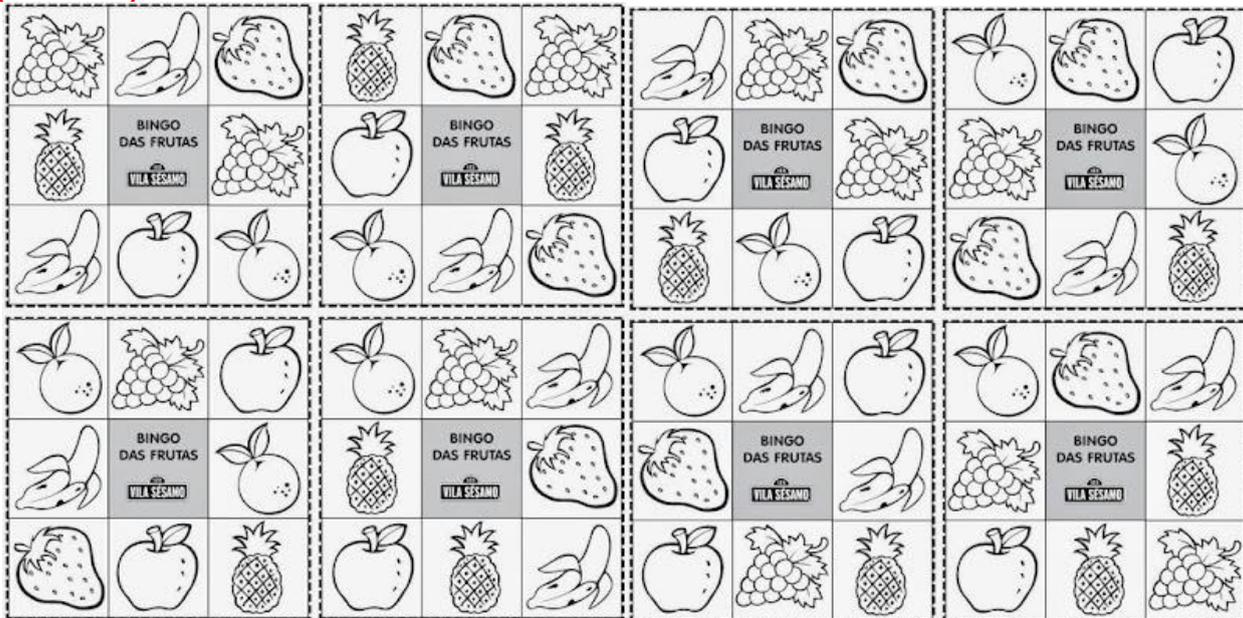
Jantou tudo? Parabéns! Já pode comer a sobremesa e ir para a linha de chegada!

CHEGADA



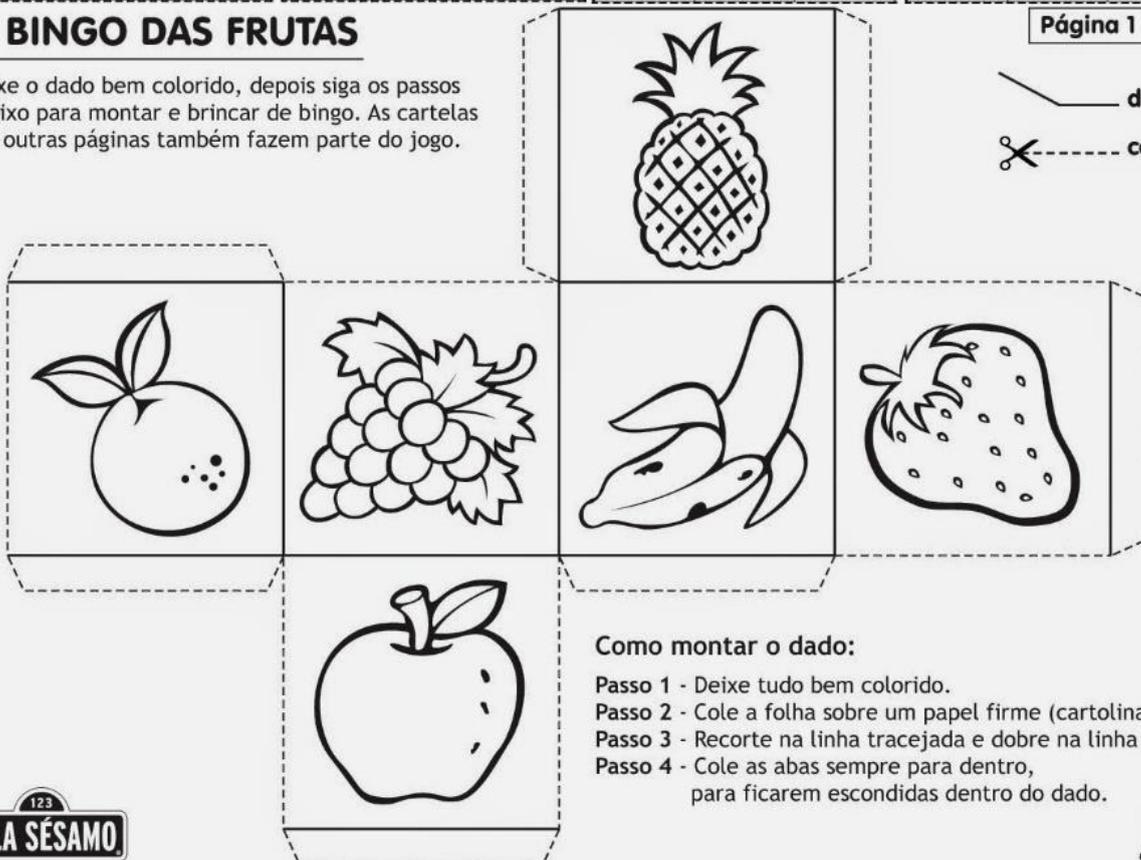
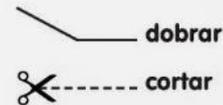
Orientações:

- Divida a sala em grupos de até 4 participantes,
- Entregue um tabuleiro impresso e um dado para cada grupo, deixem que os mesmos pintem o tabuleiro e montem o sólido geométrico,
- Deixe que os alunos confeccionem também as peças do tabuleiro,
- E agora, bons jogos!



3. BINGO DAS FRUTAS

Deixe o dado bem colorido, depois siga os passos abaixo para montar e brincar de bingo. As cartelas das outras páginas também fazem parte do jogo.



Como montar o dado:

- Passo 1 - Deixe tudo bem colorido.
- Passo 2 - Cole a folha sobre um papel firme (cartolina).
- Passo 3 - Recorte na linha tracejada e dobre na linha reta.
- Passo 4 - Cole as abas sempre para dentro, para ficarem escondidas dentro do dado.

Orientações:

- Divida a sala em grupos de até 8 participantes,
- Entregue uma cartela para cada participante do grupo,
- Entregue um dado para cada grupo, deixe que os mesmos pintem as frutas do dado e montem o sólido geométrico,
- Agora é hora de jogar: Os alunos irão lançar o dado, a fruta que cair deverá ser pintada na cartela daquele em que ela aparecer. Exemplo: lançou o dado, caiu “banana”, João tem a figura da fruta em sua cartela, então o mesmo irá pintar.
- Vence aquele que conseguir pintar todas as frutas de sua cartela primeiro.
- Deixe varias cartelas impressas, e vá trocando com as crianças no decorrer do jogo, é importante que cada criança fique com uma cartela diferente.