

# ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

## Atividades complementares

**Objetivo:** Estas atividades visam sensibilizar os alunos para a importância de fazer escolhas alimentares equilibradas ao longo do dia, promovendo a saúde e o bem-estar, através da correspondência e identificação dos grupos alimentares e respectivos alimentos.

**Materiais:** Apresentação dos professores (últimos slides)



### **Opção 1 (pré-escolar)**

Correspondência entre os alimentos e os respectivos grupos alimentares.





## Opção 2 (pré-escolar)

Sopa de letras



### Questões a colocar sobre as palavras encontradas:

1. Que alimentos pertencem ao grupo das leguminosas?  
Feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas.
2. Os cereais devem estar presentes em que refeições?  
Todas (pequeno-almoço, lanches, almoço e jantar).
3. Qual é o grupo alimentar que deve estar em maior quantidade no almoço e jantar?  
Hortícolas.
4. Que gordura devemos utilizar preferencialmente nas refeições principais?  
Azeite.
5. O que é um dia alimentar equilibrado?  
É aquele em que consumimos diferentes tipos de alimentos nas quantidades recomendadas, distribuídos ao longo do dia.
6. Qual poderá ser a composição de um lanche?  
Deve incluir alimentos dos seguintes grupos: cereais e derivados, lacticínios e fruta.
7. Quais são os alimentos que pertencem ao grupo dos lacticínios?  
Leite, iogurte e queijo.
8. Qual deve ser a composição de um almoço completo?  
Deve começar com uma sopa, seguida do prato principal, onde os alimentos se dividem em 3 grupos: hortícolas, cereais e derivados, e carne, peixe ou ovos (que podem ser complementados ou substituídos por leguminosas). Por fim, a sobremesa deve ser uma peça de fruta.