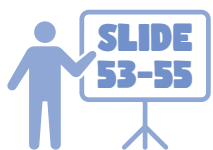


ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

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.

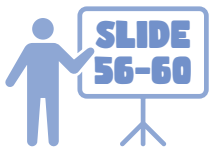
Materiais: Apresentação dos professores (últimos slides)



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.