

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Pequeno-almoço

Atividades Complementares

Objetivo: Sensibilizar os alunos para a importância de um pequeno-almoço saudável, promovendo escolhas adequadas para esta refeição.



Opção A (pré-escolar) - Constrói um Pequeno-almoço Saudável

Correspondência entre os alimentos e os respectivos grupos alimentares.

Material:

Cartões (disponíveis no final deste guião) com imagens de diferentes alimentos (leite, fruta, pão, cereais, iogurte, bolachas, sumo, chocolate, etc.).

Um quadro ou uma grande folha de papel com três grupos de alimentos desenhados: "Laticínios", "Cereais e derivados", "Fruta".

Atividade:

Introdução: Falar sobre como o pequeno-almoço nos fornece energia para brincar e aprender.

Passo 1: Mostrar cartões com imagens de alimentos, um de cada vez.

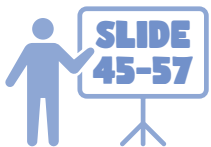
Passo 2: Pedir que escolham os alimentos para o pequeno-almoço e os coloquem no grupo correto.

Passo 3: Discutir as escolhas, questionando sobre a energia que cada alimento nos dá.

Conclusão: Juntar as escolhas e criar um pequeno-almoço saudável no quadro (1 laticínio, 1 cereal, 1 fruta).

Exemplo de pequeno-almoço completo e equilibrado:

- 1 copo de leite
- 1 fatia de pão integral
- 1 fatia de queijo
- 1 peça de fruta (ex.: maçã)



Opção B (1º Ciclo) - Análise dos Pequenos-almoços

Material:

Apresentação dos professores

Atividade:

- Apresentar um slide de cada vez com um exemplo de pequeno-almoço.
- Cada slide terá uma combinação de alimentos, podendo faltar algum grupo ou conter escolhas para momentos ocasionais.
- Os alunos vão analisar o que está incorreto ou em falta.
- Em conjunto, vão sugerir uma troca ou adicionar o que falta para tornar o pequeno-almoço equilibrado.

Pequeno-almoço: 1 copo de leite com chocolate, 1 croissant simples. O que podemos alterar para tornar o pequeno-almoço mais saudável: O croissant é rico em açúcares e o chocolate para o leite deve ser apenas para dias especiais. **Solução:** Trocar por pão de mistura ou centeio e adicionar uma peça de fruta, deixar o chocolate do leite para ocasiões especiais.

Pequeno-almoço: 1 taça de cereais de chocolate com leite, 1 peça de fruta. O que podemos alterar para tornar o pequeno-almoço mais saudável: Preferir cereais integrais e opções sem açúcar ou com pouco açúcar. **Solução:** Trocar por cereais integrais.

Pequeno-almoço: 1 iogurte natural com açúcar, 1 fatia de pão de forma branco. O que podemos alterar para tornar o pequeno-almoço mais saudável: O pão de forma branco pode ter menos nutrientes. **Solução:** Trocar por pão integral, optar por iogurte não açucarado e adicionar uma peça de fruta.

Pequeno-almoço: 1 copo de sumo de laranja natural, 1 barra de cereais. O que podemos alterar para tornar o pequeno-almoço mais saudável: A barra de cereais pode ser rica em açúcares. **Solução:** Trocar por pão integral com queijo e trocar o sumo de laranja por peça de fruta fresca.

Pequeno-almoço: 1 copo de leite, 1 fatia de pão integral com queijo, sem fruta. O que podemos alterar para tornar o pequeno-almoço mais saudável: Falta fruta. **Solução:** Adicionar uma peça de fruta para um pequeno-almoço mais equilibrado.



1 taça de cereais de chocolate com leite



Flocos de aveia



1 fatia de queijo



1 laranja



morangos



1 fatia de pão integral



1 copo de leite com chocolate



1 iogurte natural



1 queque com pepitas de chocolate



1 taça de cereais integrais com leite



1 banana



1 fatia de pão de forma branco



1 copo de leite



1 maçã



1 croissant



1 ovo cozido