

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Cones no Prato

Atividade Complementar

Objetivo: Sensibilizar os alunos para a importância das cores no prato, demonstrando como a diversidade de cores nos alimentos está diretamente relacionada com a variedade de nutrientes essenciais para a saúde.



Opção A (Pré-escolar) – “O Prato Colorido”

Material:

- Slide 49 da apresentação: Template de uma refeição equilibrada: bebida, sopa, prato, sobremesa.
- Cartões com alimentos disponíveis no final deste documento.
- Quadro ou parede para projetar o slide.

Introdução: Sabias que o teu almoço e jantar precisam de ter alimentos coloridos para te dar energia e te ajudar a crescer? Vamos fazer um prato cheio de cores juntos e descobrir quais os alimentos que o tornam especial!

Passo 1: Projete o slide 49 com o template de uma refeição equilibrada. Disponha os cartões com os alimentos num local acessível.

Passo 2: Explique às crianças que vão ajudar a montar o prato equilibrado. Chame uma criança de cada vez e apresente-lhe dois ou três cartões. Pergunte:

"Qual destes alimentos pode ir para a sopa?"

"O que podemos colocar no prato principal?"

"Que fruta pode ser a sobremesa?"

Com a escolha feita, "coloque" o cartão no prato (no slide ou ao lado da projeção).

Passo 3: Após cada escolha, discuta as cores dos alimentos.

"O que mais podemos encontrar na cor laranja?"

"Quem gosta de alimentos verdes como os brócolos?"

Passo 4: Para tornar o jogo mais dinâmico, cada vez que mencionarem um alimento, associem um movimento:

- Cenoura = saltar como um coelho.
- Peixe = nadar como um peixe.
- Fruta = crescer como uma árvore.

Conclusão: Quando o prato estiver completo, mostre a imagem final e diga: "Vejam só o prato maravilhoso que fizemos juntos! Agora já sabem como é importante escolher alimentos saudáveis e coloridos para o almoço e jantar. Vamos contar aos pais e ajudá-los a fazer pratos assim em casa?"

No final da apresentação, mostre o slide 50 com uma sugestão de solução para reforçar os conceitos.



Opção B (1º Ciclo) - "Pequenos Chefs"

Materiais:

- Template com a estrutura de uma refeição equilibrada disponível no final do guião
- Papel para cada grupo.
- Canetas ou lápis para desenhar.

Introdução: Todos nós somos pequenos chefs no nosso dia a dia, seja ao ajudar em casa ou ao fazer escolhas alimentares. Mas, para sermos verdadeiros "Chefs", precisamos de saber como combinar os alimentos para criar refeições saudáveis e deliciosas. Neste jogo, cada grupo será desafiado a montar uma refeição completa, respeitando as proporções da Roda da Alimentação Mediterrânica.

Passo 1: Divida a turma em grupos de 3 a 5 alunos. Dê a cada grupo o template com a estrutura de uma refeição equilibrada.

Passo 2: Explique que cada grupo será responsável por criar/desenhar uma refeição equilibrada.

- Sopa
- Prato principal (1/2 hortícolas, 1/4 cereais e/ou tubérculos, 1/4 carne/pescado/ovos e/ou leguminosas)
- Sobremesa (1 peça de fruta)
- Bebida (água)

Passo 3: Após montarem a refeição, cada grupo apresenta a sua escolha à turma, explicando por que selecionaram cada alimento. Por exemplo:

- "Escolhemos cenoura para a sopa porque é um hortícola rico em nutrientes e saboroso."
- "Incluímos peixe porque ajuda no crescimento."

Passo 4: Após todas as apresentações, o professor ou os próprios colegas podem dar feedback sobre as refeições apresentadas, elogiando as boas escolhas e sugerindo melhorias caso necessário.

Passo 5: Desafie os alunos a darem um nome criativo à sua refeição, como "Jantar dos Heróis Saudáveis" ou "Almoço da Energia Máxima".

Conclusão: Termine o jogo reforçando a importância de escolher alimentos variados e equilibrados para garantir energia, crescimento e saúde. Explique que, tal como fizeram no jogo, também podem ser "Pequenos Chefs" em casa, ajudando a preparar refeições ou a sugerir combinações saudáveis.

Pergunte: "Quem está pronto para ser um pequeno Chef na próxima refeição?" e incentive-os a partilhar as ideias com a família.

Mostre o slide 57 com uma sugestão de solução para reforçar os conceitos.



Cenoura



Tomate



Brócolos



*Salmão
(Peixe)*



Batata



*Frango
(Carne)*



Ovo cozido



Arrroz



*Feijão
(Leguminosas)*



Laranja



Massa



Alface



Água



Grão-de-bico



Maçã



Abóbora

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

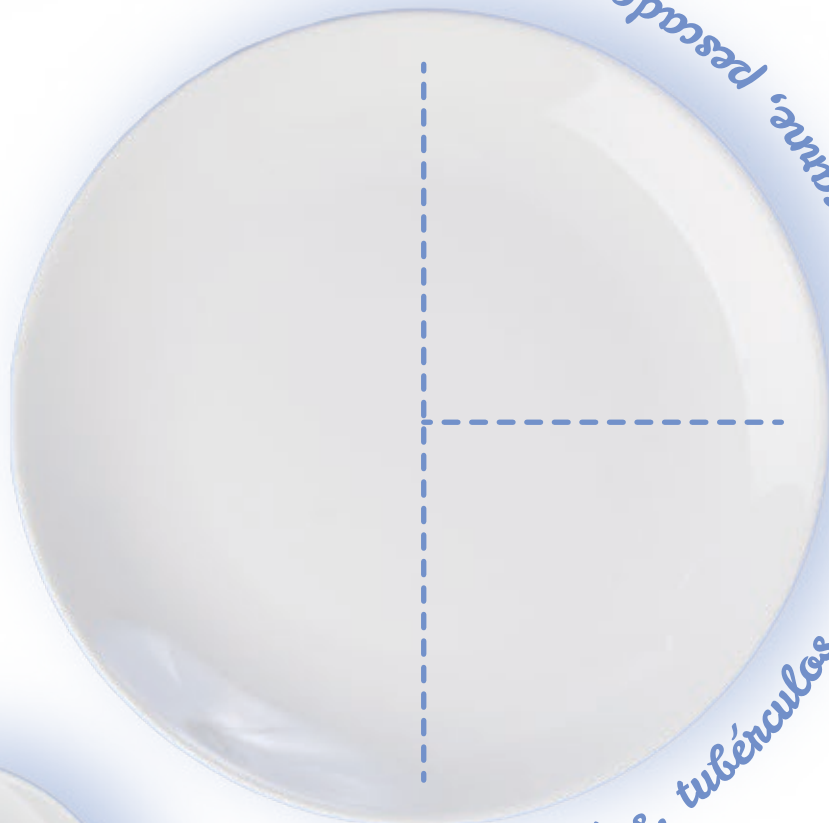
fruta



sopa

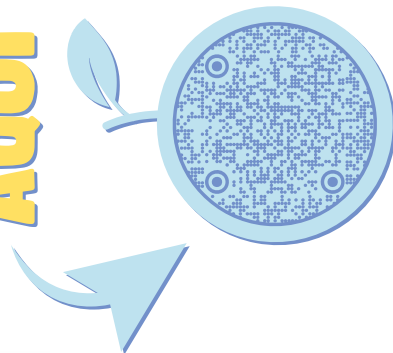


hortícolas



carne, pescada ou ovos

SAIBA
MAIS
AQUI



água

ALMOÇO
e JANTAR
BOM
APETITE!