

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável é fundamental para nosso bem-estar físico e mental, além de ser importante na prevenção de doenças.

A partir da alimentação é possível prevenir várias doenças crônicas, como câncer, problemas cardíacos, obesidade, anemia, desnutrição, entre outros, além de melhorar a qualidade de vida. Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros compostos necessários ao bom funcionamento do organismo e por isso devem ser ingeridos com frequência.

Como vivemos em uma sociedade em que tempo é dinheiro, acabamos nos alimentando com produtos industrializados que não oferecem os nutrientes de que o nosso organismo precisa, deixando-nos à mercê de várias doenças.

É muito importante que nós, educadores, conscientizemos nossas crianças do que é uma alimentação saudável e quais os benefícios que ela nos traz, e é com esse intuito que propomos a seguinte atividade que poderá ser feita com os alunos em sala de aula. A partir das questões sugeridas abaixo os alunos poderão ter uma maior consciência de como está a sua alimentação e o que podem fazer para mudá-la para melhor.

É importante que as respostas sejam dadas com a maior veracidade para se ter um resultado correto.

1. Quais são os cuidados que devemos ter com os alimentos em **tempos de quarentena** ? Assinale quais são:

A – () Prefira alimentos em embalagens fechadas e protegidas;

B – () Procure levar sua própria sacola retornável que possa ser lavada, para transportar os alimentos;

C – () Higiene tudo antes de colocar na geladeira, e nos armários; com água corrente e sabão.

3 3 3

2. Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches da manhã e da tarde).
Assinale uma opção:

A – () Uma ou duas vezes por dia;

B – () De três a quatro vezes por dia;

C – () Mais de cinco vezes por dia. **0 1 3**

3. Como costuma ser seu café da manhã ?
Assinale uma opção:

A – () Café preto e no máximo um biscoitinho;

B – () Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto;

C – () Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral. **0 1 3**

4. Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia ?
Assinale uma opção:

A – () Não como frutas, nem bebo suco natural todos os dias;

B – () Três unidades;

C – () Duas ou menos unidades. **0 3 1**

5. O que você leva de lanche para a escola ?
Assinale uma opção:

A – () Não levo nenhum tipo de lanche;

B – () Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante;

C – () Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral. **0 1 3**

6. Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias:
Assinale uma opção:

A – () Não consumo verdura nem legumes;

B – () Duas ou menos vezes por semana;

C – () Todos os dias. **0 2 3**

7. Quantas vezes por semana você come **carne vermelha** ?

Assinale uma opção:

A – () Todos os dias;

B – () Não consumo carne vermelha;

C – () Duas vezes ou mais.

1 0 3

8. Quantos **copos de água** você bebe por dia ?

Assinale uma opção:

A – () Não bebo muita água;

B – () Menos de quatro copos;

C – () Mais de cinco copos.

0 1 3

9. Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos ?

Assinale uma opção:

A – () Gordura animal ou manteiga;

B – () Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);

C – () Margarina ou gordura vegetal.

0 3 1

10. Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência ?

Assinale uma opção:

A – () Não tomo refrigerantes;

B – () Três ou menos vezes por semana;

C – () Todos os dias.

3 1 0

ALIMENTAÇÃO + EXERCÍCIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

FIQUE EM CASA

