



UME PEDRO II

ATIVIDADE 14

DATA 16 .11 a 27.11

Educação Física / Anos iniciais 4ºanos A,B,C Professora Deyse Barboza

FEIRA DE CIÊNCIAS -TEMA- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É ESSENCIAL EM TODAS AS FASES DA NOSSA VIDA, MAS EM CADA UMA DELAS A ALIMENTAÇÃO TEM UMA IMPORTÂNCIA DIFERENTE. QUANDO SOMOS CRIANÇAS, NOSSA ALIMENTAÇÃO É VOLTADA PARA O CRESCIMENTO DE NOSSOS OSSOS, PELE, MÚSCULOS E ÓRGÃOS. NESSA FASE BRINCAMOS, PULAMOS APRENDEMOS A LER E ESCREVER, POR ISSO UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA É IMPRESCINDÍVEL, POIS PRECISAMOS DE ENERGIA NECESSÁRIA PARA TODAS ESSAS ATIVIDADES. É TAMBÉM NESSA ÉPOCA DA VIDA QUE FORMAMOS NOSSOS HÁBITOS ALIMENTARES, OU SEJA, QUE APRENDEMOS A GOSTAR OU NÃO DE CERTOS ALIMENTOS .

NESTA FASE DE PANDEMIA A ALIMENTAÇÃO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES, POIS EM CASA A ACESSIVIDADE A ALIMENTOS PROCESSADOS É MAIOR, QUE TAL USAR ESSE MOMENTO E JUNTO COM SEUS FAMILIARES CRIAR RECEITAS QUE ENVOLVA ALIMENTOS SAUDÁVEIS E DESSA FORMA DESPERTAR A CURIOSIDADE PARA PROVAR ALIMENTOS NOVOS .

PARA NOSSA FEIRA DE CIÊNCIAS, ESCOLHA UMA DAS ATIVIDADES ABAIXO E CRIE SUA ATIVIDADE, REGISTRE CADA ETAPA COM FOTOS OU VIDEO.

ATIVIDADE 1 – CONCURSO MASTERCHEF – CRIE UM PRATO, UM DOCE, UMA VITAMINA OU UM LANCHE QUE NELE POSSA CONTER ALIMENTOS NATURAIS, COLORIDOS, QUE ESTEJA DE ACORDO COM A PIRÂMIDE ALIMENTAR , ESPECIFIQUE QUAL DOS 8 GRUPOS CADA INGREDIENTE PERTENCE 1- CERAIAS, PÃES E TUBÉRCULOS 2- HORTALIÇAS, 3- FRUTAS, 4- LEGUMINOSAS, 5- CARNES E OVOS, 6- LEITE E DERIVADOS, 7- OLÉOS E GORDURAS, 8- AÇÚCARES. MANDE FOTOS DOS INGREDIENTES , DAS ETAPAS DE PREPARAÇÃO E DO SEU PRATO PRONTO, (NÃO ESQUEÇA DE FAZER JUNTO COM UM RESPONSÁVEL), SE POSSÍVEL SAIA TAMBÉM NA FOTO .

ATIVIDADE 2- JOGO DA MEMÓRIA – ESCOLHA 10 OPÇÕES DE FRUTAS E VERDURAS, ESCREVA OS BENEFÍCIOS DE CADA ALIMENTO NA METADE DE UMA CARTOLINA, NA OUTRA METADE DESENHE OU COLE FIGURAS DESSAS FRUTAS OU VERDURAS QUE VC ESCOLHEU, CORTE QUADRADOS IGUAIS COLE AS FIGURAS, VIRE DE CABEÇA PRA BAIXO , MISTURE E BRINQUE A VONTADE , NÃO ESQUEÇA DE OLHAR SEMPRE OS BENEFÍCIOS DESSE ALIMENTO NO CARTAZ QUE VC FEZ.

ATIVIDADE 3 – SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO

UME PEDRO II

VERMELHO – CUIDADO PARA NÃO EXCEDER

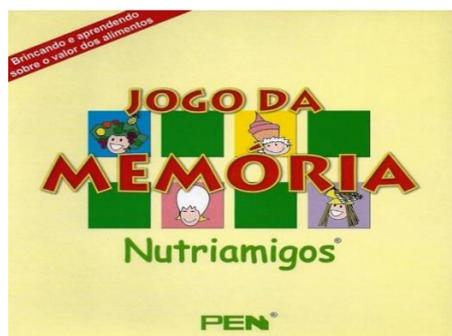
AMARELO - COMA COM MODERAÇÃO

VERDE – ALIMENTE-SE A VONTADE

NO SEMÁFORO VOCÊ IRÁ COLAR OU DESENHAR ALIMENTOS QUE VOCÊ PODE CONSUMIR A VONTADE, COM MODERAÇÃO OU RESTRIÇÃO .

ATIVIDADE 4 – ESTUDO DOS RÓTULOS - A ROTULAGEM NUTRICIONAL É A DESCRIÇÃO QUE INFORMA O CONSUMIDOR SOBRE AS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DE UM ALIMENTO E QUE ESPECIFICA O VALOR ENERGÉTICO E A QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS TOTAIS, GORDURAS TRANS, SATURADAS, TOTAIS, FIBRA ALIMENTAR ,ETC

NUM CARTAZ (CARTOLINA) , VOCÊ PODERÁ COLAR RÓTULOS DE ALIMENTOS E ESPECIFICAR O VALOR NUTRICIONAL EXPOSTO NA EMBALAGEM , PODE SER FEITO TAMBÉM EM FORMA DE SEMÁFORO SE PREFERIR, SEGUINDO A ORDEM DAS CORES .



ANEXO 1



ANEXO 2



UME PEDRO II

ENVIE SUAS ATIVIDADES PARA O EMAIL PROFESSORA DEYSE DEYSEFBM21@GMAIL.COM

NÃO ESQUECER DE FOTOGRAFAR CADA ETAPA DA SUA ATIVIDADE, POIS É MUITO IMPORTANTE PARA A NOSSA EXPOSIÇÃO NA FEIRA DE CIÊNCIAS.

NÃO ESQUEÇA SEU NOME, NÚMERO E CLASSE ..

BOA SEMANA !!!