



Colégio Municipal Professor Aldônio Ramos Teixeira

Rua Gêmeos, 50 - Parque Santana - Santana de Parnaíba - SP – CEP 06515-115

Tel.: (11) 4151-1687 – Tel/Fax: (11) 4151-1599

E-mail: sme.aldonio@edu.santanadeparnaiba.sp.gov.br

Atividade Interdisciplinar Alimentação Saudável

Esta proposta valerá nota para o 4º Bimestre (todas as disciplinas)



Esta atividade tem o objetivo conscientizar jovens e adolescentes para o desenvolvimento de uma alimentação como fonte de energia e rica nutricionalmente. Promovendo uma reflexão sobre a relação entre os hábitos alimentares e os alimentos industrializados. Trabalhar noções sobre alimentação saudável; observação de nutrientes presentes em embalagens de alimentos.

A família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo.

de alimento ingerido, prática de atividade física etc.)

Habilidade desenvolvida nesta atividade e uma indicação da BNCC: (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade

Exemplos: tipos de vitaminas nos alimentos, quantidade de açúcar nas bebidas, o que são produtos in natura, processados e ultraprocessados.

A atividade está destinada para os alunos 6º e 7º Anos do Ensino Fundamental II e EJA.

Exemplo de folheto

Os alunos irão produzir folhetos explicativos em folha sulfite sobre a importância da alimentação saudável na vida das pessoas. Neste folheto pode ter recortes, pesquisas na internet, desenhos explicativos, Quiz (perguntas sobre alimentação saudável), cálculo de I.M.C, entre outros.

Algumas dicas de alimentação saudável. 1º Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde 2º É legal comer 5 ou 6 vezes ao dia; no café da manhã, no almoço e no jantar, além de fazer lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições. 3º Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches industrializados, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras. 4º Procure comer sempre que puder frutas, verduras e legumes. 5º Faz bem comer feijão, arroz, massas, tomar leite e/ou derivados todos os dias. 6º Escolha sempre alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer. 	Siga corretamente as instruções da Pirâmide alimentar:  https://www.google.com.br	Dicas para ficar de bem com a saúde. • Procure manter uma alimentação saudável. • Beber água várias vezes ao dia também é essencial para o bom funcionamento do corpo. • Tomar banho diariamente também é muito importante para o cuidado com o corpo, além de fazer bem à aparência. • Nunca empreste ou tome emprestado de ninguém a escova de dente, roupas íntimas ou de banho. • O sono é muito importante. Procure dormir bem pelo menos 8 h por dia.  https://www.google.com.br
---	--	--

A atividade está destinada para os

Alunos do 1ºEM, 2ºEM, 3ºEM, 3ºTEM

Alimentação saudável e os componentes dos alimentos

Os Alunos deverão através dos materiais :Lápis, borracha, tubos de cola, cartolina, embalagens de alimentos industrializados e fazer a identificação da composição do alimento e indicar se é saudável ou não. Deverá ser realizado em cartolina ou sulfite.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético 92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos 10,4 g	3%
Proteínas 1,3 g	2%
Gorduras Totais 5,0 g	9%
Gorduras Saturadas 0,87 g	4%
Gorduras Trans 0,13 g	-
Fibra Alimentar 2,46 g	10%
Sódio 446 mg	19%

NÃO CONTEM GLÚTEN.

(*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valores diários de referência não estabelecidos.



Envie foto da atividade pelo link da sua série ou ano.

6º Ano Fundamental II- <https://forms.gle/aYsUHy1bvpFgxP7C7>

7º Ano Fundamental II- <https://forms.gle/tAYoitfn5X5Jaoyi7>

EJA - <https://forms.gle/kTyeJidziK6fdUvZ6>

1º EM - <https://forms.gle/zQ3iuWJaN4f5FVDNA>

2º EM- <https://forms.gle/oFoatzUzs37HojE7>

3º EM- <https://forms.gle/S8Vy9xX8SDCWDiG98>

3º TEM -<https://forms.gle/JAaTn4zRc9XCPrf99>