

Plano de aula - Alimentação, nutrição e pirâmide alimentar

TEMA: Nutrição alimentar

TEMPO SUGERIDO: 2 aulas

OBJETIVOS:

- Conhecer o que é alimentação saudável.
- Entender a importância de uma alimentação saudável.
- Compreender a pirâmide alimentar.
- Reconhecer grupos de alimentos.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Computador e projetor
- Figuras de alimentos à escolha
- Imagem de uma pirâmide alimentar
- Papel e caneta

DESENVOLVIMENTO:

1. Introduza o tema com a turma e pergunte aos alunos qual é a comida preferida deles. Dê oportunidade para todos que quiserem falar.
2. Agora pergunte por que nós temos que comer e direcione as respostas até chegar em nutrientes para o corpo.
3. Mostre diferentes imagens de alimentos para os alunos como saladas, verduras e legumes, carnes, macarrão, arroz e feijão, hambúrguer, milk-shake, água, refrigerante e etc., escolha alimentos saudáveis e não saudáveis.
4. Explique aos alunos que os alimentos nos fornecem energia para realizarmos nossas atividades e que é importante escolher os que possuem maior valor nutricional. Explique rapidamente que os alimentos liberam energia na forma de glicose e se ela não for usada, o corpo armazena como lipídios, fazendo com que o peso corporal aumente, podendo aumentar o risco de doenças associadas a obesidade.
5. Mostre novamente os alimentos e agora separem em uma lista os que são considerados saudáveis e os não-saudáveis.
6. Apresente a pirâmide alimentar para a turma, peça para que os alunos tentem decifrar como ela funciona.
7. Explique a pirâmide alimentar, mostre que ela é um gráfico que representa cada grupo alimentar em seu lugar, além de mostrar que alguns grupos de alimentos devem ser menos consumidos que outros para que a alimentação se mantenha saudável e equilibrada.
8. Mostre os grupos um por um, frisando que os alimentos que estão na base devem estar na maior parte da alimentação diária e os do topo em menor quantidade.
9. Sorteie entre os alunos papéis com os seguintes dizeres:
 - Arroz, pães e massas
 - Verduras e legumes
 - Frutas

- Leite e derivados
 - Carne e ovos
 - Óleos e gorduras
 - Feijão
 - Doces e açúcares
10. Construam juntos uma pirâmide alimentar no quadro à medida que forem lendo os papéis sorteados.

AVALIAÇÃO:

A avaliação dessa aula pode ser feita através da participação nas atividades propostas em sala de aula.



ESCOLA
educação