



ORIENTAÇÕES

OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
Hábitos alimentares	<p>(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado, com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo, etc.) para a manutenção da saúde do organismo</p>
	<p>(EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (obesidade, subnutrição, etc.) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física, etc.).</p>

Objetivos:

- ▶ Reconhecer a importância da alimentação para o funcionamento do nosso organismo.
- ▶ Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis.
- ▶ Incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras.

**Conteúdos relacionados:**

- Saúde e qualidade de vida;
- Alimentação saudável;
- Absorção de nutrientes.





ATIVIDADES

Alimentação saudável



Reprodução

Com base nas figuras acima, separe os alimentos de acordo com sua categoria.

Proteínas	Carboidratos	Orgânicos
		<p>Amanda, aqui não seria algo como “origem vegetal” ?</p>



ATIVIDADES



Uma alimentação saudável requer acesso a alimentos orgânicos, frescos e de boa qualidade. Em nosso país, muitas pessoas não dispõem de recursos financeiros, ou até mesmo geográficos, para consumirem produtos balanceados e saudáveis.

Neste exercício, você tem o poder de influenciar pessoas e implantar recursos na sociedade, que beneficiem essa prática saudável.

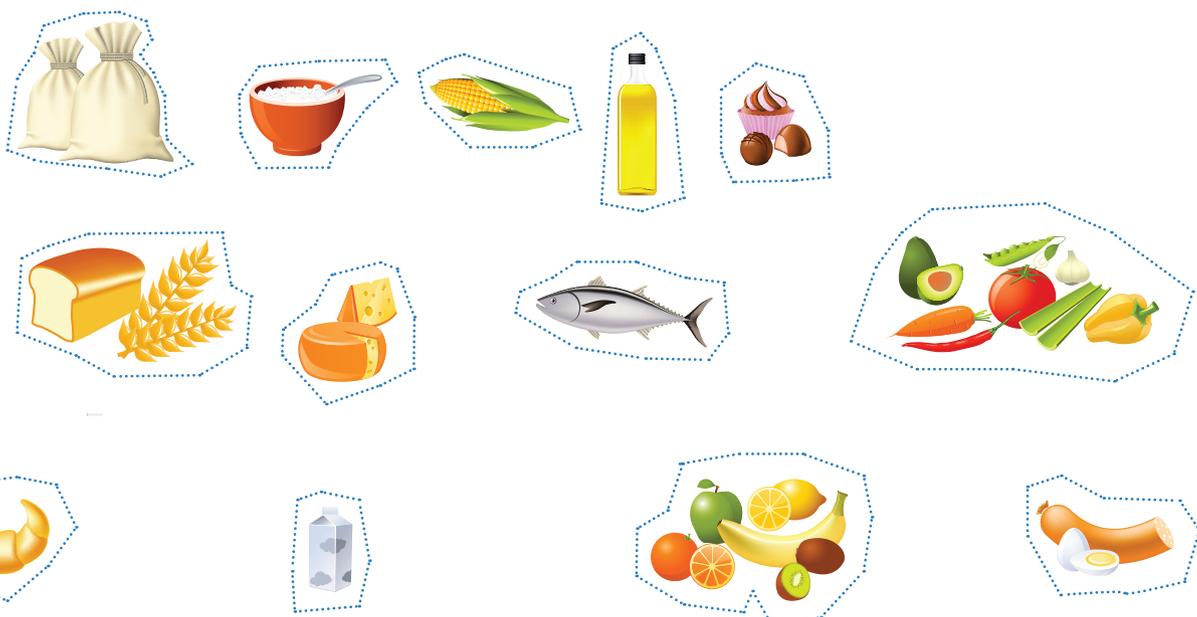
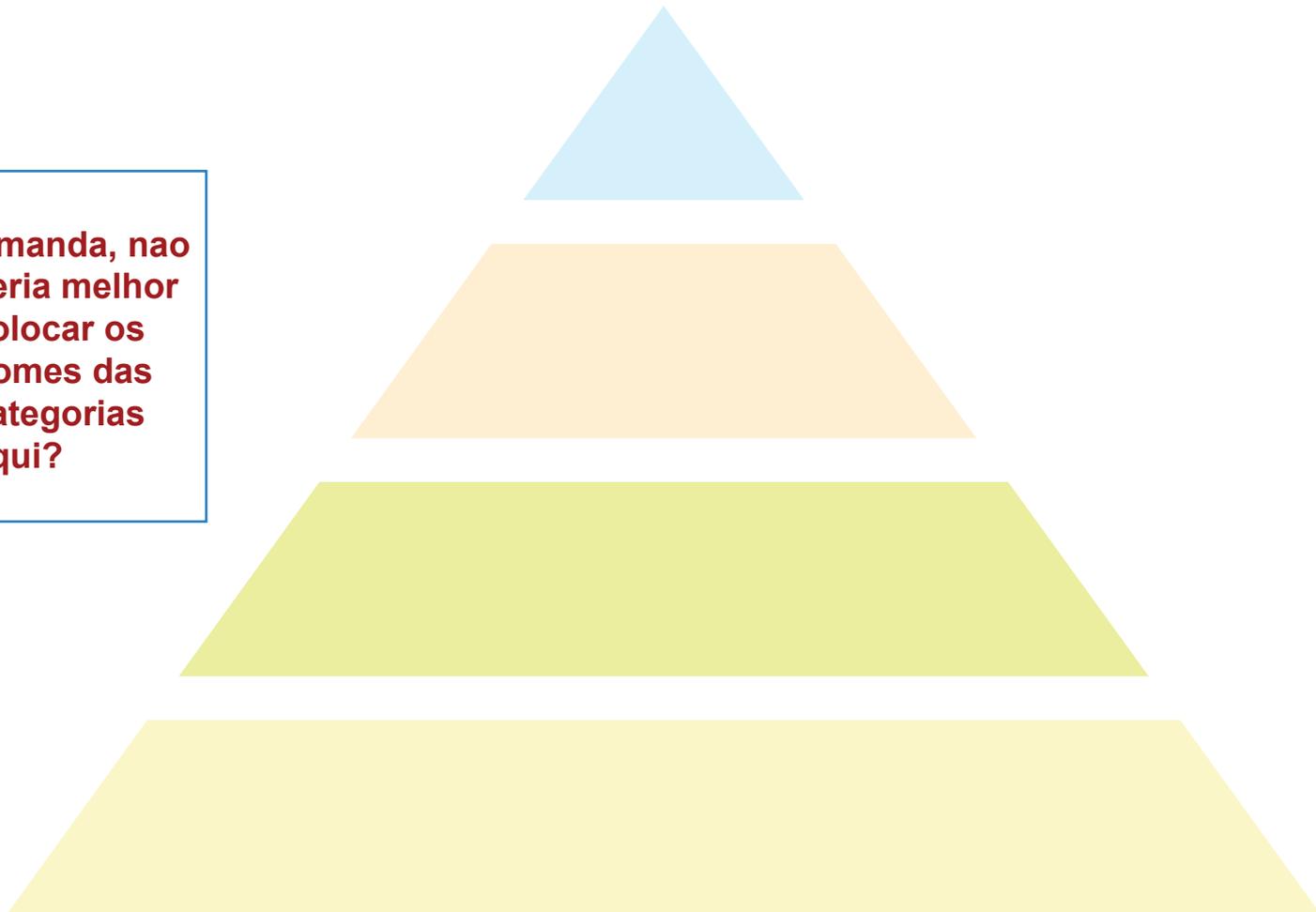
Cite 2 medidas intervencionistas que podem ajudar a população de sua comunidade a ter acesso e informação sobre o tema “alimentação saudável”.



ATIVIDADES

Distribua os alimentos na pirâmide, de acordo com sua categoria.

Amanda, não seria melhor colocar os nomes das categorias aqui?





ATIVIDADES

RESPOSTAS

PÁGINA 2

Proteínas	Carboidratos	Orgânicos
<p>Carne Carne do hambúrguer Ovo</p>	<p>Rosquinhas Pão do hambúrguer Bolos Docinhos Pãezinhos</p>	<p>Cenoura Morango Alface Uva Couve Milho Rabanete Melancia Feijão</p>



ATIVIDADES

PÁGINA 4

DepositPhotos

