

## PRATO CARDÁPIO

### INTENÇÃO PEDAGÓGICA

#### Introdução

O desenvolvimento de hábitos saudáveis na infância é fundamental para a formação de adultos sadios. Devemos observar a qualidade da nossa alimentação, para que tenhamos sempre uma alimentação equilibrada do ponto de vista nutricional.

No café da manhã, recomenda-se uma alimentação mais rica em carboidratos (pães, biscoitos, bolos, cereais). No almoço, além de carboidratos e lipídios, as proteínas (carnes e derivados) e vitaminas devem fazer parte do cardápio.

No final do dia, uma refeição leve e balanceada contendo carboidratos é importante como fonte de energia durante o sono. Entre as três refeições, recomenda-se a ingestão de frutas, aumentando ainda mais a absorção e vitaminas.

#### Conteúdos

- Alimentação balanceada
- Nutrientes
- Grupos alimentares

#### Objetivos

- Conhecer a importância das vitaminas contidas nos alimentos
- Perceber a importância de uma alimentação balanceada para o funcionamento do organismo
- Saber como escolher refeições saudáveis ao longo do dia

#### Papel do professor

Com o *Jogo Prato Cardápio*, o professor deverá conscientizar os estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável, levando-os ao desenvolvimento de uma consciência alimentar, na qual fique claro que quantidade de alimento não significa qualidade.



Imagem meramente ilustrativa



## Como Jogar

Podem participar do jogo duas crianças por tabuleiro. Cada tabuleiro é composto de peças que devem ser encaixadas de acordo com a distribuição na pirâmide alimentar. Ao escolher os grupos alimentares (energéticos, reguladores e construtores), o participante deverá identificar os nutrientes dos alimentos e fazer escolhas de acordo com as propriedades nutricionais, para assim entenderem o valor nutricional dos alimentos para a saúde do corpo

## Avaliação

Utilizando o lúdico como atividade prática de determinados conteúdos, além de obter resultados positivos no processo de aprendizagem dos estudantes, o professor poderá estimular as diversas formas de expressão, bem como o nível de atenção e concentração na realização das atividades. Desta forma, será possível avaliar a coordenação motora, construção do raciocínio lógico, liderança, atitudes éticas, noções do seu espaço, e ainda seu papel na sociedade. Isso possibilita que o jogo seja empregado como uma ferramenta para observar e explorar as habilidades do estudante, contribuindo para sua autoconfiança, autonomia, respeito às regras, interação com o grupo, bem como as linguagens: oral, artística, corporal, escrita e científica.

## Sugestões

- O professor pode elaborar o livro de receitas da turma. Cada estudante levará para a sala uma receita que ele considere a sua predileta. O professor pedirá a cada estudante que fale sobre a sua receita. Depois, juntará todas e montará um livro de receitas. As receitas serão votadas, e aquela que for escolhida será o cardápio de um lanche em um determinado dia, em que cada um levará um ingrediente.
- Solicite que cada estudante traga um rótulo para sala de aula. Eles irão identificar as vitaminas, sais minerais, carboidratos e proteínas indicados no rótulo. Comente quais as necessidades básicas para o ser humano.
- Monte um cardápio de como seria uma refeição saudável. Depois, brinque de faz-de-conta propondo a imitação de um ambiente comercial (restaurante, lanchonete, sorveteria) no qual os cardápios elaborados serão utilizados.