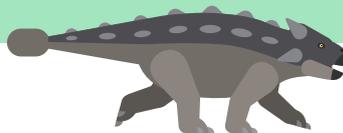


O ASSUNTO É...



DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?

Qual importância de ter uma alimentação variada e com alimentos naturais? Vamos aprender que nem todos os alimentos são industrializados, a maioria deles (e os mais saudáveis) são naturais. Além disso, vamos conhecer também que manter uma alimentação que inclua frutas e verduras é muito importante para o nosso organismo, ela nos ajuda, por exemplo, a manter nosso corpo forte e a nos proteger das doenças.

Com sua família, assista aos vídeos abaixo para conhecer um pouco mais sobre os alimentos:

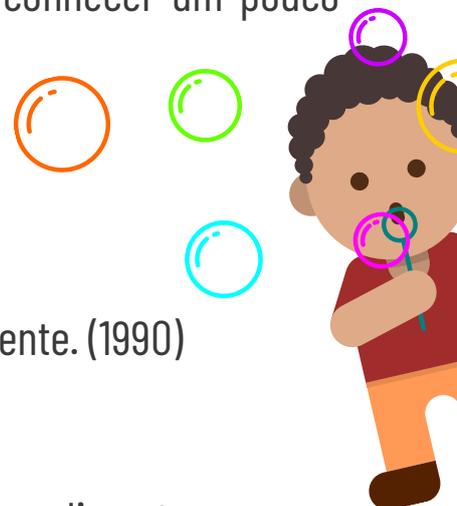
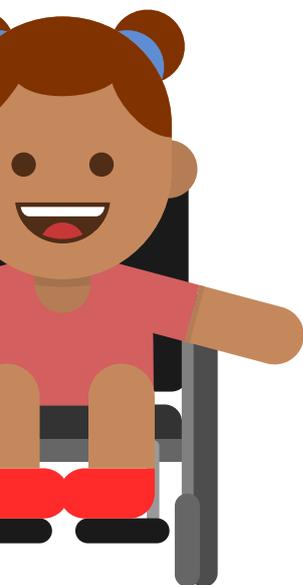
Sésamo - De onde vêm os alimentos?

<https://www.youtube.com/watch?v=fddnaYIYSMO>

Turma da Mônica - Chico Bento em: Na roça é diferente. (1990)

https://www.youtube.com/watch?v=Bfx_E3zvnjc

Agora que entendemos um pouco de onde vem os alimentos, vamos aprender um pouco sobre como higienizá-los. Os alimentos não são fonte de energia apenas para os seres humanos, mas também para todos os seres vivos, como os microorganismos. Por isso é muito importante higienizá-los corretamente, pois assim evitamos contrair doenças ao ingeri-los.



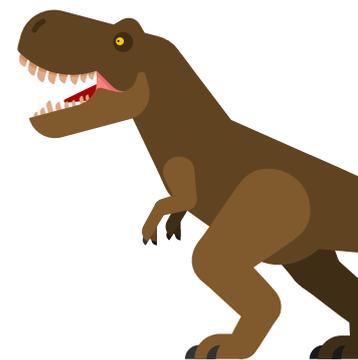
Assista ao vídeo da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a importância de se higienizar esses alimentos e como fazer corretamente essa higiene.

OMS - Cinco chaves para uma alimentação segura

<https://www.youtube.com/watch?v=4487VycN9sE>

Higiene correta dos vegetais e frutas - Nutri & Chef

https://www.youtube.com/watch?v=s_1HtRMEjro



UAU! Quantas informações novas, não é mesmo? Agora anote as informações que você achar mais importantes.



COLOCANDO EM PRÁTICA

Agora que sabemos um pouco sobre os alimentos, vamos colocar em prática o que aprendemos. A atividade é simples, porém muito interessante: em sua casa, auxilie um adulto a preparar a salada para o almoço. Primeiro conte a ele sobre a importância de se ter uma alimentação variada, de onde vem esses alimentos e a importância e a forma correta de higienizá-los. Para que não esqueça de nenhum detalhe nesta explicação, retome suas anotações feitas após assistir aos vídeos.

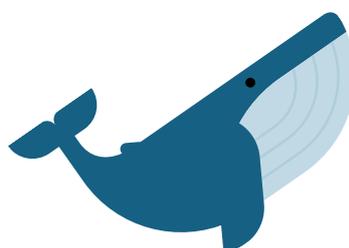
Após toda essa conversa, combine um momento com o adulto para fazer o preparo da salada e use os ingredientes que estiverem disponíveis em sua casa. Isso é muito importante!

Depois de realizada essa atividade, em uma folha ou caderno, faça um relato de como foi essa experiência. Você pode escrever, desenhar ou mesmo gravar um vídeo contando para todo mundo como foi. Deixe o mais detalhado possível. Se for publicar o vídeo lembre-se de usar as hashtags **#brincandodentrodecasa #soualunodemogi**





PARA SABER MAIS!



VÍDEOS

Embrapa - Boas Práticas de Fabricação de Alimentos.

<https://youtu.be/6Ss6hP7M038>

Importância da Alimentação Saudável! - D777 Entretenimento

<https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>

Os super-heróis da nutrição infantil - Nutriamigos

<https://www.youtube.com/watch?v=o40-cDC0vRE>

LEITURA

Ciências Hoje para crianças - Comida Segura.

https://drive.google.com/a/se-pmmc.com.br/file/d/1aP3KlJbe0liksRXBo4mgfCr8E7Mk_obG/view?usp=sharing

