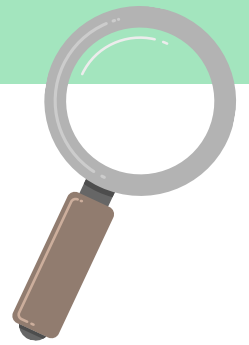


O ASSUNTO É...



A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

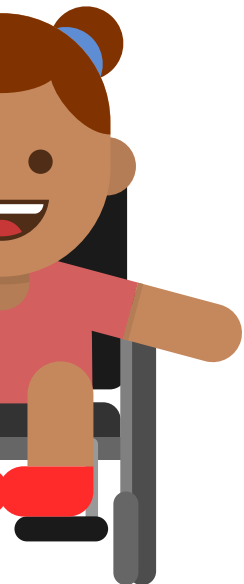
Para que tenhamos uma boa saúde, muitos fatores são importantes, como boas noites de sono, higiene e uma alimentação balanceada. Isso porque são vários os nutrientes de que nosso corpo precisa, distribuídos nos mais diversos alimentos.

Todos os alimentos são compostos de nutrientes. Quando dizemos que a abóbora faz bem para os olhos, na verdade estamos dizendo que existe um nutriente chamado vitamina A que está presente na abóbora e faz bem para a nossa visão. Mas existem outros ALIMENTOS ricos neste nutriente.

Mas o que é nutriente? Nutrientes são os compostos que formam os alimentos. Em um alimento temos muitos nutrientes, mas não todos. É por isso, que temos que comer muitos tipos de alimentos para que assim nosso corpo tenha todos os nutrientes.

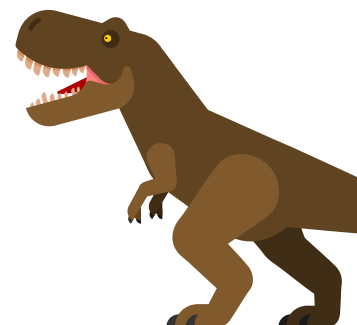
Mas o que é uma alimentação equilibrada? É uma alimentação que apresente diversidade de alimentos nas quantidades certas. Isto é, podemos comer todos os tipos de alimentos, mas na quantidade certa.

Para determinarmos qual a quantidade de alimentos que devemos comer, temos que separar os alimentos em 6 grupos:



Grupo 1: Neste grupo estão os pães, macarrão, mandioca cozida, batata cozida, farinhas. Exemplo:

- Café da manhã - Pão, cereais
- Almoço - Arroz, batata
- Lanche da tarde - Biscoito
- Jantar - Macarrão

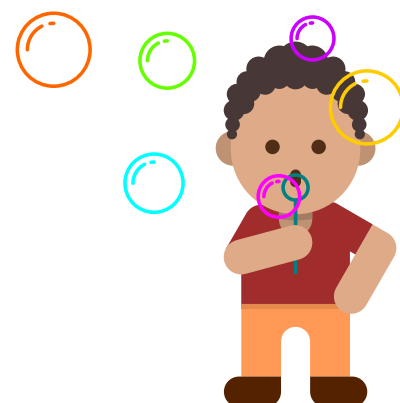


Grupo 2: Neste grupo estão, os legumes e vegetais de folha como: cenoura, tomate, alface, vagem, brócolis, couve, couve-flor. A criança deve comer 3 porções destes alimentos por dia. Exemplo:

- Café da manhã - um pedaço de cenoura no suco de laranja
- Almoço - alface e tomate
- Lanche da tarde - Biscoito
- Jantar - Macarrão

Grupo 3: Neste grupo estão as frutas. A criança deve comer pelo menos 3 porções de frutas por dia. Exemplo:

- Café da manhã - suco de laranja
- Almoço - sobremesa uma fruta
- Lanche da tarde - uma fruta





Grupo 4: Neste grupo estão as carnes, ovos, nozes e leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha). A criança deve comer de 2 a 3 porções destes alimentos por dia. Exemplo:

- Almoço - incluir um pedaço pequeno de carne e uma leguminosa dessas feijão, soja, grão de bico, lentilha, ervilha.
- Jantar - incluir um pedaço pequeno de carne e uma leguminosa dessas feijão, soja, grão de bico, lentilha, ervilha.



Grupo 5: Neste grupo estão o leite, iogurte e queijos. Dois a três copos de leite por dia são suficientes. Leve em consideração o leite incluído em sopas, purês, sorvetes, cremes, etc. O leite pode ser substituído por iogurtes ou queijo.

Grupo 6: Neste grupo estão os doces, chocolate, chicletes, salgadinhos, açúcar, manteiga, óleo. Todos os alimentos deste grupo devem ser consumidos com moderação.

Devemos saber fazer boas escolhas, ter bons hábitos e seguir algumas orientações que chamamos de “Princípios da Alimentação Saudável” que podem ser resumidos em: variedade, moderação e equilíbrio.

- **Variedade:** comer diferentes tipos de alimentos;
- **Moderação:** comer a quantidade de alimentos adequada para você (de acordo com o seu tamanho, idade, atividade física, etc.);
- **Equilíbrio:** reúne as duas características citadas anteriormente, ou seja, comer alimentos variados, tendo cuidado com as quantidades (“comer de tudo um pouco”).



Texto adaptado de: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/planos_aula.pdf Acesso em 09/04/2020

Para saber mais assista ao vídeo Alimentação saudável - Sid, o Cientista: <https://youtu.be/-julykmMEAU>

COLOCANDO EM PRÁTICA



Vocês se lembram que em nossa última conversa sobre os alimentos, vocês auxiliaram na higienização dos alimentos para fazer uma saborosa salada? Agora faremos um pouquinho diferente: auxilie um adulto em sua casa a preparar o cardápio do almoço. Primeiro conte a ele sobre a importância de se ter uma alimentação variada, usando os conhecimentos que aprendeu no vídeo do Sid, o Cientista. Se for necessário assista novamente para não esquecer de nenhum detalhe.

Após isso, combine um momento com o adulto para auxiliá-lo a fazer as escolhas mais saudáveis para o almoço, usando os ingredientes que estiverem disponíveis em sua casa, sem desperdiçar nada. Isso é muito importante!

Depois que tudo estiver pronto tire uma foto do seu prato bem saudável e poste em alguma rede social que sua família tiver. Lembre-se de usar as hashtags **#brincandodentrodecasa** **#soualunodemogi**

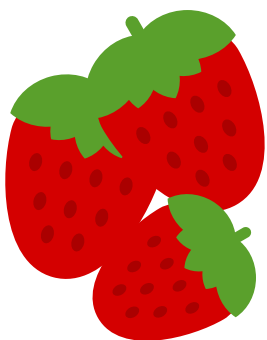
HORA DA EXPERIÊNCIA

Vamos fazer uma sobremesa saudável

SORVETE DE MORANGO COM BANANA

INGREDIENTES

- Banana cortada em rodela e congelada.
- Morango congelado
- A quantidade de cada ingrediente vai do seu gosto. Mais banana ou mais morango não importa.



MODO DE FAZER

Bata no liquidificador com água, até ficar com uma consistência de sorvete e pronto. Esse é o sorvete mais fácil do mundo!

Dica: Bater com leite vegetal ao invés de água também fica ótimo.

Fonte: <https://criancabemnutrida.com/2018/10/23/receita-sorvete-de-morango-organico-com-banana/> Acesso em 09/04/2020

PARA SABER MAIS!

VÍDEOS

PARA DANÇAR E APRENDER

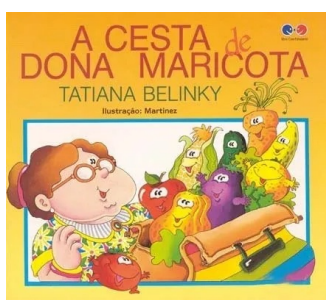
Você vai pirar nessa música que é frutástica. As crianças vão aprender que mamão e manga fornecem Vitamina A. Essa vitamina é ótima para os seus ossos, dentes e cabelo. Elas também vão aprender sobre a vitamina B1. Aprender é sempre diversão na certa com PlayKids.

<https://youtu.be/uMy6ljZOYzA>

LEITURA

A CESTA DE DONA MARICOTA

AUTORA: TATIANA BELINKY. EDITORA: PAULINAS



Em A cesta de dona Maricota, os alimentos contam as vantagens nutritivas de se comer verduras, frutas e legumes.

PARA LER E SE DIVERTIR

Site com as publicações da Turma da Mônica e muito mais. Para ler, se divertir e se informar.

<http://turmadamonica.uol.com.br/alimentossaudaveis/>

