

# Projeto Alimentação Saudável

# Nossa turma realizou um projeto no mês de Outubro sobre a Alimentação Saudável.



Em uma aula exploramos o **GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA** e aprendemos muitas coisas.

# Realizamos pesquisas:

#O que é Crudívoro?

#Vegetariano? O que é?

#Veganismo? O que é?

..     |     |     ..


o o o o o o o o

---

definição de Vegano:

O veganismo é a exclusão, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e consideração com animais, para alimentação, vestuário ou quaisquer outros propósitos.


NACIONAL GEOGRÁFIC BRASIL.COM




---

definição de vegetariano:

O vegetarianismo é um padrão alimentar que exclui o consumo de carne (onde se incluem a peixe e que pode ou não incluir derivados de origem animal (p. ex: laticínios e ovos).




[HTTPS://WWW.AVP.ORG.PT](https://www.avp.org.pt)

---

definição de carnívoro:

O carnívoro é quem utiliza carne em sua alimentação.

MEV DICIÓNARIO.ORG



**Essa atividade foi bem divertida:  
Aprendi que...**



que eu aprendi...



Preca-se de balancear  
os  
alimentos

9 que aprendi...



que é melhor comprar produtos

Separados!

O que aprendi...

No Brasil, a internet Uol, é  
fornecida gratuitamente pelas instituições  
públicas. Privilegio único, ao contrário  
do Brasil.



A que aprendi ...



A alimentação do Brasil  
é boa e ajuda na saúde



# Outras pesquisas:

## A Feira



feira



Eu aprendi a história da feira  
e que temos que comer mais  
alimentos saudáveis.

# Merenda escolar:

O QUE APRENDI.....

APRENDI QUE O SUCO TAMBEM TEM MAIS AÇUCAR DO QUE O NORMAL

MERENDAS ESCOLARES

COZINHA





Aprendi que a merenda  
recarrega a energia dos alunos

# Cesta básica e a economia:

| PRODUTO                      | Real (R\$) |
|------------------------------|------------|
| carne importada              | 12,30R\$   |
| carne nacional (0,5 litros)  | 6,10R\$    |
| galinha de corte             | 10,00R\$   |
| água (garrafa de 1,5 litros) | 3,30R\$    |
| alface (1 unidade)           | 3,50R\$    |
| cebola (1 kg)                | 5,10R\$    |
| batata (1 kg)                | 5,30R\$    |
| tomate (1 kg)                | 8,00R\$    |
| laranja (1 kg)               | 4,70R\$    |
| banana (1 kg)                | 5,60R\$    |
| Maçãs (1 kg)                 | 8,00R\$    |
| Queijo fresco (1 kg)         | 43,20R\$   |
| uma dúzia de ovos            | 9,80R\$    |
| arroz (1 kg)                 | 5,70R\$    |
| um quilo de pão (1 kg)       | 7,20R\$    |
| leite (1 litro)              | 5,30R\$    |

Eu aprendi que a cesta básica demora 7 dias ou mais pra chegar nas casas.



# Hora do lanche: O que tem na lancheira?



# A alimentação e a saúde:

que aprendi

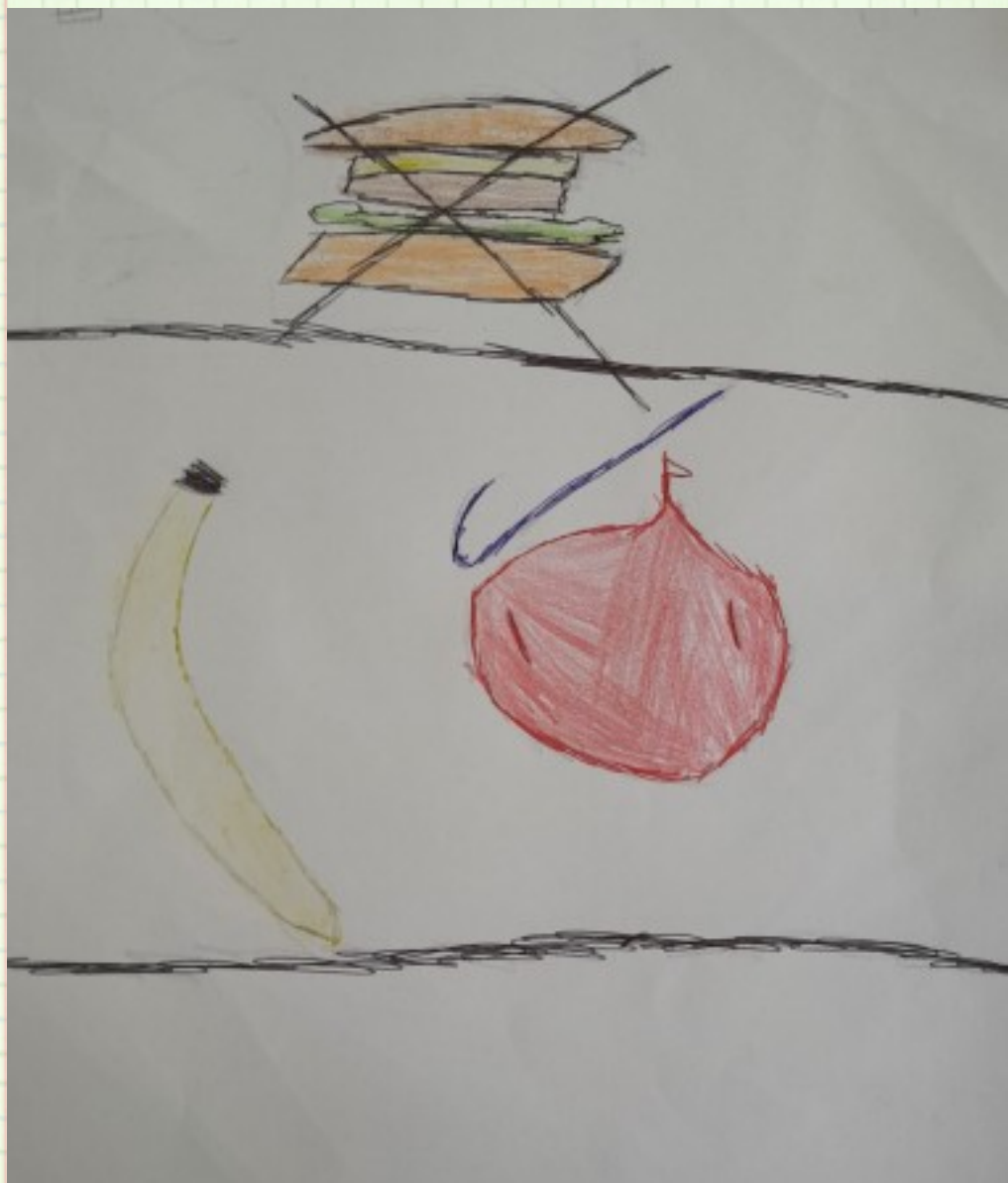
Não alimentar-se de forma equilibra-  
da pode causar doenças como:

- Pressão alta
- Diabetes
- Desnutrição
- Obesidade





# A comida saudável e o desenvolvimento das crianças:



# O QUE EU Apreendi...



Eu aprendi, que se você manter  
uma boa alimentação você irá  
viver um vida mais longa e mu-  
to saudável e comer a cada 3 horas  
quando não mata só não coma muito.



# Como o projeto surgiu ?

Em uma roda de conversa os alunos demonstraram interesse pelo assunto e um conhecimento incrível.

## Outro ponto...

Em uma reunião, alguns pais relataram a dificuldade dos alunos com alimentação especialmente no período da manhã.

## Conclusão e devolutiva:

Depois da turma pesquisar:

#Os alunos se tornaram mais reflexivos com seus hábitos alimentares.

#Levaram seus novos conhecimentos para família.

# E agora se alimentam melhor pela manhã, principalmente com a merenda da escola