

# 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:  
Apreendi 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 e privillégio filio, arroy e  
prelunos.



A que aprendi ...



A alimentação do Irã  
é boa e ajuda na saúde

# Outras pesquisas:

## A Feira



fiera



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

# Merenda escolar:

O QUE  
APRENDI.....

APRENDI  
QUE O  
SUCO  
TANG TEM  
MAIS  
AÇÚCAR  
DO QUE  
O NORMAL

MERENDAS  
ESCOLARES

COZINHA



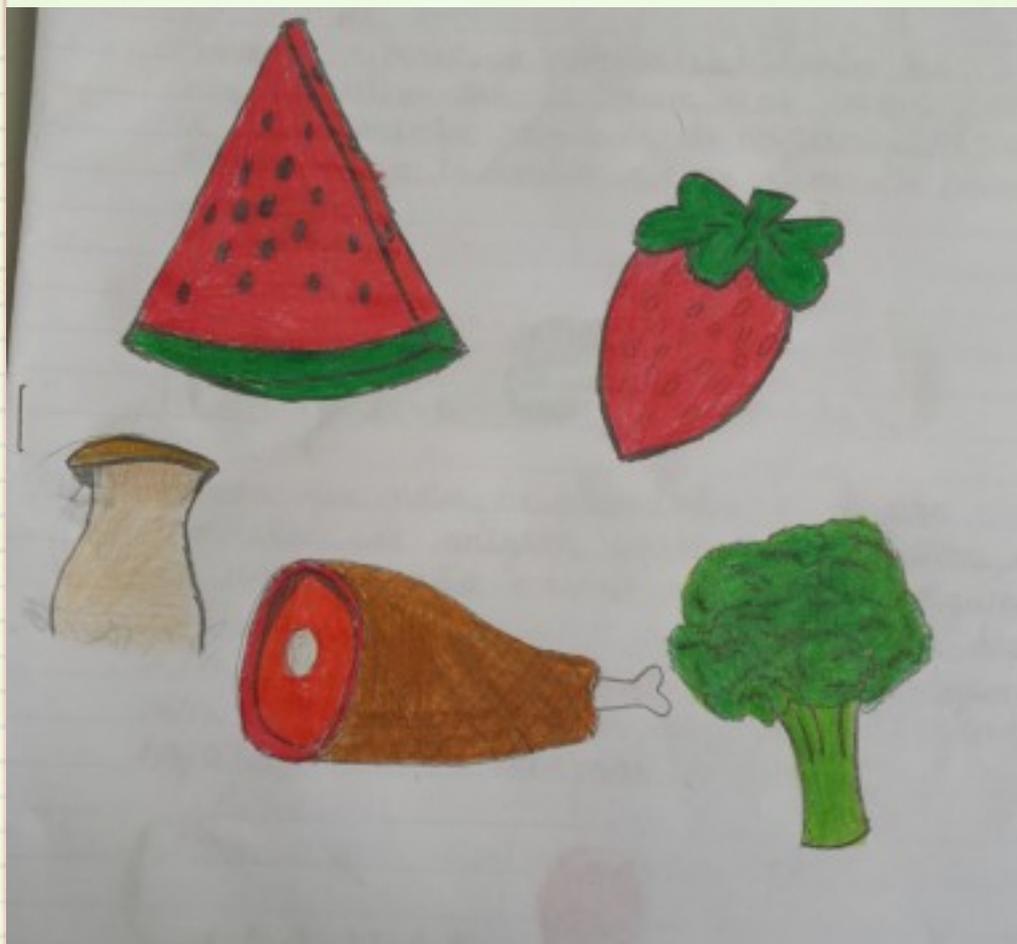


Aprendi que a merenda  
recarrega a energia dos alunos

## Cesta básica e a economia:

PRODUTO	Real (R\$)
carne importada	12,30R\$
carne nacional (0,5 litros)	6,10R\$
galeto de frango	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:

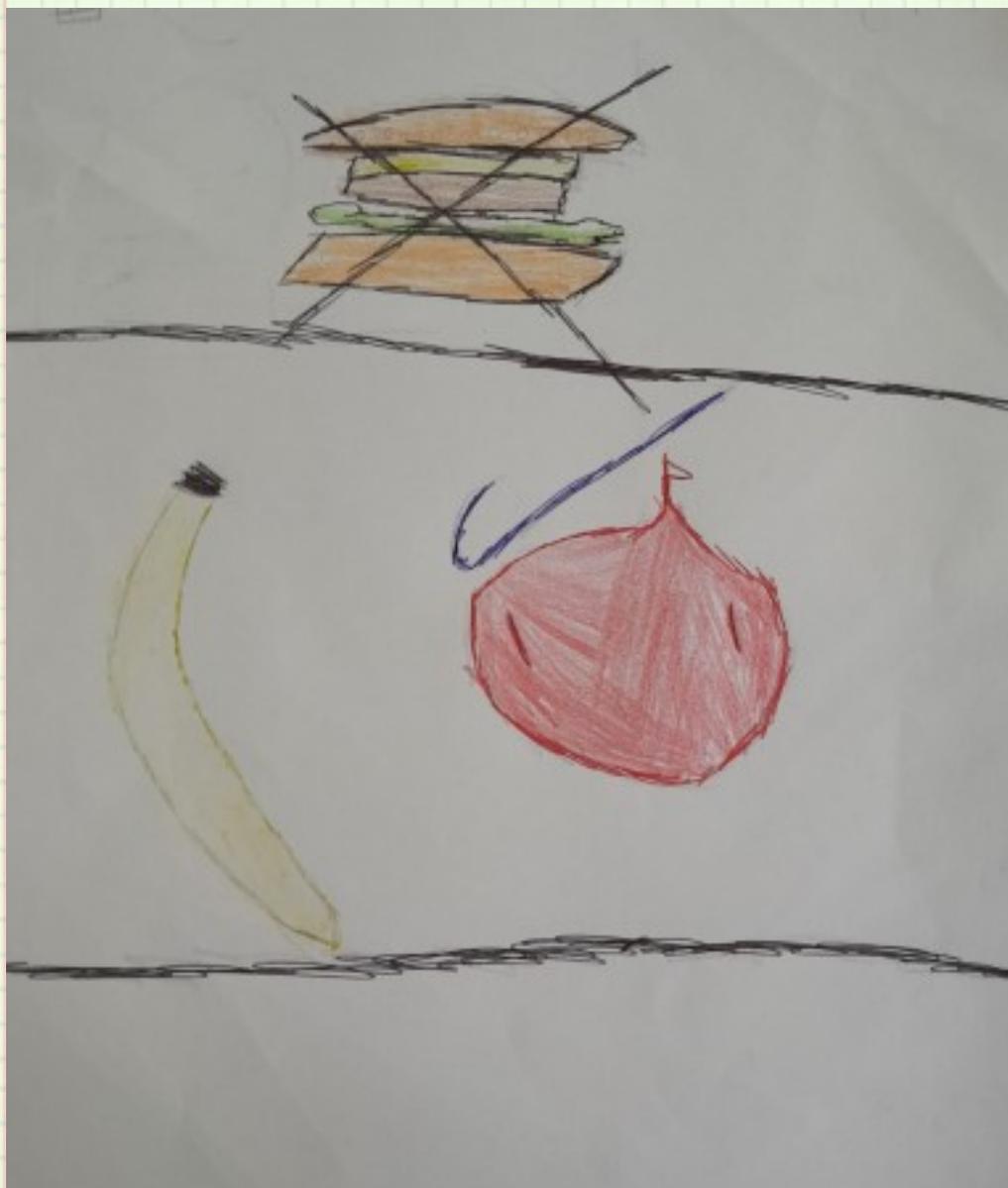
que aprendi

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