



## 055 De que grupo é cada alimento?

Classificar os alimentos em função do grupo alimentar a que pertencem

### Introdução sessão

Apresentar o método de classificação de alimentos "Choose my plate" (Veja mais informações em <https://www.choosemyplate.gov>). Entregue os alimentos Miniland, vá nomeando cada alimento e diga a que grupo de alimentos é que pertence: quais deles são Frutas, Vegetais, Proteínas, Cereais e Produtos Lácteos.

### Jogo com produto Miniland

Imprima e recorte os cartões. Coloque-os em cima da mesa de face para baixo. Cada criança pega num cartão, vê-o, dobra-o, guarda-o e procura o alimento Miniland que corresponda à imagem. Mostra o alimento Miniland ao resto do grupo. Joga-se identificando a que grupo é que cada alimento pertence. Quem souber a que grupo é que pertence, cola no alimento um autocolante da cor correspondente (Frutas-vermelho, Vegetáveis-verde, Proteínas-púrpura, Cereais-laranja, Produtos Lácteos-azul), de acordo com o grupo a que o alimento pertença. Em seguida, levantam-se os cartões e verifica-se se acertou.



### Jogo digital

No fim, jogue o jogo digital para reforçar conteúdos. O jogo consiste em classificar e identificar a que grupo é que cada alimento pertence. Em primeiro lugar, o cozinheiro dá três pequenos conselhos sobre alimentação. 1º conselho: reduzir o consumo de açúcar, sal e gorduras. 2º conselho: efetuar 60 minutos de exercício por dia. 3º conselho: beber muitos líquidos por dia. O jogo consiste em arrastar o alimento para a secção do prato, de acordo com o grupo ao qual corresponda. É necessário classificar 16 alimentos ao todo.



### Conteúdos educativos

#### Ciências Naturais

- Identificar alguns alimentos básicos, classificá-los e conhecer a sua frequência de consumo recomendável

#### Linguagem

- Vocabulário relacionado com os alimentos e os nutrientes

#### TIC

Uso do ambiente digital.



### Material Miniland compatível

- Ref. 30582 Hortaliças
- Ref. 30581 Frutas
- Ref. 30583 Pastelaria
- Ref. 30765 Cestinho frutas
- Ref. 30766 Cestinho hortaliças
- Ref. 30811 Frutas, hortaliças y f. secos
- Ref. 30584 Fiambre
- Ref. 30585 Comida rápida
- Ref. 30592 Sortido alimentos embalados
- Ref. 30596 Sortido alimentos embalados
- Ref. 30815 Sortido comida rápida

#### Educação Multilíngue

Vocabulário dos grupos de alimentos em inglês



### Idadi

5-9 anos.



### Temática

Alimentação  
Nutrição