



## 056 Eu sou saudável!

### Elaborar um menu equilibrado

#### 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. Entregue as 32 cartas e emparelhe as cartas com o alimento Miniland.

#### Jogo com produto Miniland

Distribuem-se as cartas e os alimentos Miniland de forma equitativa. Decide-se um primeiro jogador que tenha uma carta de grupo de alimentos e a colocará sobre a mesa. Seguindo pela sua direita, os outros vão tirando à vez uma carta com a mesma cor que a carta que está na mesa, ou então um alimento que corresponda a esse grupo de alimentos. Se não tiver carta, nem alimento, passa a vez. Quando todas as cartas e alimentos desse grupo tiverem sido usados, o jogador seguinte colocará outra carta de grupo de alimentos diferente. O jogo continua até que alguém esgote todas as cartas e alimentos e diga "Eu sou saudável". Há 2 cartas de exercício físico que podem ser usadas em qualquer momento em forma de joker.



#### Jogo digital

No fim, jogue o jogo digital para reforçar conteúdos. O jogo consiste em arrastar os alimentos para a bandeja, colocando os 7 alimentos de acordo com o grupo de alimentos indicado no menu. O jogo termina quando se completar o menu. 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.



#### 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 Cestita frutas
- Ref. 30766 Cestita hortaliças
- Ref. 30811 Frutas, hortaliças y f. secos
- Ref. 30584 Fiambre
- Ref. 30585 Comida rápida
- Ref. 30592 Sortido alimentos envasados
- Ref. 30596 Sortido alimentos envasados
- Ref. 30815 Sortido comida rápida

##### Educação Multilíngue

Vocabulário dos grupos de alimentos em inglês



#### Idadi

5-9 anos.



#### Temática

Alimentación y nutrición.