ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA AUGUSTINHO MARCON

PROFESSORA: GISLAINE GUINDANI

DISCIPLINA: PROSEDI

PERÍODO: VESPERTINO

DATA: 18 a 22/05/2020

TURMA: 1° ANO

**AULA 02- SEQUÊNCIA DIDÁTICA**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

* FOLHA BRANCA;
* LÁPIS DE COR;
* PRATOS DESCARTÁVEIS SE TIVER EM SUA CASA;
* LIVROS, REVISTAS OU PANFLETOS DE SUPERMERCADO PARA RECORTE;

**SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

 O SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO PRETENDE DEMONSTRAR QUE NA ALIMENTAÇÃO, TODOS OS ALIMENTOS SÃO IMPORTANTES, MAS ALGUNS PODEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE, JÁ OUTROS DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO.

**1° PASSO**: DESENHE EM UMA FOLHA, OU EM UM PAPELÃO UM SEMÁFORO E PINTE. OS CÍRCULOS E O SEMÁFORO NÃO DEVEM SER MUITO PEQUENOS.



**2° PASSO**: EM CADA CÍRCULO DE SEU SEMÁFORO, VOCÊ IRÁ COLAR OS ALIMENTOS QUE CARACTERIZAM CADA COR DO SEMÁFORO.

VOCÊ PODE DESENHAR ESSES ALIMENTOS EM OUTRA FOLHA, PINTAR, RECORTAR E DEPOIS COLAR NA COR QUE ELE CORRESPONDE, OU PESQUISAR ESSES ALIMENTOS EM LIVROS, REVISTAS OU PANFLETOS DE SUPERMERCADO, RECORTAR E COLAR.

COM A AJUDA DE UM FAMILIAR, OBSERVE E LEIA ALGUNS ALIMENTOS QUE VOCÊ PODE DESENHAR OU COLAR EM CADA CÍRCULO DE SEU SEMÁFORO.

OS ALIMENTOS ABAIXOS SÃO SÓ ALGUNS EXEMPLOS.

**SINAL VERMELHO.** PARE! CUIDADO! ESSES ALIMENTOS NÃO PODEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE:

* SUCOS INDUSTRIALIZADOS;
* REFRIGERANTES;
* DOCES;
* BATATAS FRITAS;
* NATAS, MARGARINAS, MAIONESE, KETCHUP

 **SINAL AMARELO.** ATENÇÃO! NÃO EXAGERE! SÃO ALIMENTOS QUE DEVEMOS COMER COM MODERAÇÃO.

* OVOS;
* MANTEIGA;
* CARNE;
* PEIXE;

 **SINAL VERDE**. ALIMENTE-SE À VONTADE! SÃO ALIMENTOS MUITO IMPORTANTES PARA O NOSSO CRESCIMENTO. PODEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE.

* FRUTAS;
* LEGUMES;
* ÁGUA;
* FEIJÃO.

 SE VOCÊ PREFERIR PODE COLAR OS CÍRCULOS PINTADOS EM PRATOS DESCARTÁVEIS, COM AS GRAVURAS E ORGANIZAR SEU SEMÁFORO.

OBSERVE **OS EXEMPLOS** DE SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO E CAPRICHE NA SUA ATIVIDADE.

 

