



Tema: Os perigos do consumo excessivo de açúcar

Faixa etária: 6/7 anos

História: Há muitos anos atrás vivia no Reino Laranja um homem chamado Candyman que criava receitas originais com frutos, mas abusava muito do açúcar. As pessoas estavam cada vez mais doentes, com dores de dentes e dores de barriga, e a Mestre Laranja viu-se obrigada a criar um feitiço que abriu uma dimensão paralela para onde expulsou o Candyman e onde este criou o Reino do Açúcar. Com uma máquina que transforma o cheiro do açúcar em poderosas ondas magnéticas, Candyman mantém toda a população do seu perigoso reino hipnotizada.

Para saber mais sobre a história da Nutri Ventures acesse a www.nutri-ventures.com/pais/historia/

Atividade: Classificar e selecionar os alimentos

Objetivos:

- Identificar alimentos saudáveis;
- Saber distinguir entre alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Desenvolver a capacidade de reflexão e decisão;
- Desenvolver a capacidade de concentração e memória.

Tempo estimado para realização da atividade:
- 30 minutos

ESTRATÉGIAS

Introdução

- Distribuir as fichas onde os alunos vão trabalhar e questioná-los sobre o que sabem do tema que vão abordar: ex. O que gostas de comer ao lanche na escola ou em casa?

Desenvolvimento

- Breve explicação sobre a importância de escolher um lanche saudável, cheio de poderes, para ajudar nas tarefas da escola e nas brincadeiras;
- Visionamento do episódio;
- Realização da atividade.

Conclusão

- Perguntar aos alunos o que ficaram a saber: ex. Que alimentos não costumavas trazer para o teu lanche e que vais começar a trazer? Há outros que vais deixar de trazer? Porquê?

Apontamento nutricional: Os açúcares fazem parte dos hidratos de carbono sendo a sua versão mais simples.

Todos os açúcares fornecem a mesma energia: 4 calorias por cada grama. No entanto, os alimentos contêm densidades energéticas diferentes, o que os distingue entre bons e maus alimentos. Os alimentos considerados no Reino dos Açúcares são de elevada densidade energética mas de baixa densidade nutricional.

Quando consumidos em quantidades excessivas, estes alimentos podem causar, entre outros, cáries dentárias, excesso de peso, obesidade e excesso de gorduras e/ou açúcar no sangue.

Por este motivo, são alimentos cujo consumo deve ser muito reduzido e limitado apenas a épocas e dias festivos. É importante que se explique às crianças os malefícios do consumo excessivo de doces.

Recursos:

- Computador/Projetor;
- Fotocópias (Atividade);
- Lápis (carvão e de cor).