

ANEXO KITS PEDAGÓGICOS A:

Criação e produção do Kit Pedagógico PIRÂMIDE ALIMENTAR pelos educandos da 7ª série/8º ano do Ensino Fundamental do Ciclo II, orientados pelos alunos bolsistas e pelo professor supervisor, na unidade escolar, no mês de março. O kit é composto por maquetes e foram confeccionados com cartolina, giz de cera, lápis de cor, recortes de alimento e cola. A finalidade é representar esquemas gráficos que distribuem os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas nas refeições de pessoas saudáveis, para ser usado como um roteiro para uma alimentação saudável.

A Pirâmide Alimentar é importante para ajudar e a entender como equilibrar esses alimentos diariamente. Os alimentos são agrupados de acordo com as suas funções e seus nutrientes. Ela tem como objetivo principal mostrar que uma alimentação saudável deve ser variada e moderada e a partir desse tipo de regime alimentar conseguiremos diminuir doenças como a obesidade e a carência de nutrientes. Para uma boa alimentação é importante comer frutas, verduras, e carboidratos. A pirâmide alimentar é também conhecida como pirâmide funcional, ela é baseada em alimentos reguladores, ou seja, a dieta dela tem como objetivo a ingestão de vitaminas, sais minerais, fibras, etc, que melhorem o funcionamento de todo o organismo. A base da pirâmide é formada por controle de peso e exercícios físicos. Um andar a cima alimentos integrais que esbanjam de fibras e óleos vegetais que contenham HDL (High density lipoprotein) lipoproteína de alta densidade. Subindo mais um andar encontramos vegetais e frutas que também fornecem fibras e vitaminas. No quarto andar achamos oleaginosas e leguminosas que são importantes fontes de vitamina, minerais e proteína, mas em especial nesse andar temos os antioxidantes que previne algumas doenças. Peixes, ovos e aves formam o quinto andar, que é rico em proteínas e o ovo rico em colesterol. No sexto andar perto do topo, está presente o suplemento de cálcio que pode vir de leite e derivados. E por fim no topo os grãos refinados ricos em carboidratos e a carne vermelha que contem gordura saturada.



Foto 1: Confeção da Maquete Pirâmide Alimentar pelos educandos, orientados pelos alunos bolsistas.



Foto 2: Confeção da Maquete Pirâmide Alimentar pelos educandos, orientados pelos alunos bolsistas e pela professora supervisora.



Foto 3: Pirâmide Alimentar confeccionada pelos educandos, da 7ª série/8º ano do Ensino Fundamental do Ciclo II, na unidade escolar.



Foto 4: Pirâmide Alimentar confeccionada pelos educandos, da 7ª série/8º ano do Ensino Fundamental do Ciclo II, na unidade escolar.