Educação Física 1º ano e 2º ano aula 26/5

Parte 1

Dicas de Alimentação saudável infantil na quarentena.

Alimentação saudável é quando consumimos todos os tipos de alimentos.

Quais são os tipos de alimentos que devemos consumir?

Devemos consumir os três grupos de alimentos na mesma refeição: energéticos, construtores, reguladores.

Alimentos energéticos: São aqueles que darão energia para nossas atividades diárias, exemplos: pão, arroz, macarrão, massas, biscoitos.

Alimentos construtores: São aqueles que construirão os músculos e os tecidos. São responsáveis por manter o organismo funcionando quando nos machucamos; fazem a construção da pele novamente. Exemplos: carnes, ovos e feijões.

Alimentos reguladores: aqueles que regulam o funcionamento do corpo. São eles: frutas, verduras e legumes. Neles estão presentes também as fibras, vitaminas e minerais.

Uma refeição saudável, um prato balanceado, deve ter os três grupos de alimentos: energéticos, reguladores e construtores.

Por que devemos ter uma alimentação saudável?

Devemos ter uma alimentação saudável (um prato balanceado) para a nossa imunidade estar fortalecida, prevenindo de contrair doenças. A alimentação saudável do dia- dia é que deixa a imunidade em alta.

O que é imunidade?

Imunidade são mecanismos de defesa do organismo. Ela é essencial na defesa do organismo contra diversas doenças, mantendo o corpo com bom funcionamento.

Parte Prática: Agora, depois de ter lido este texto, faça um desenho de prato saudável. Coloque nome e série e entregue na escola.