



# **ESCOLA SEM MUROS** em casa também se aprende **ESTUDOS**

**ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II**  
**alunos de 9 a 11 anos**



# Pirâmide Alimentar





**EDUCADOR: Damaris M.S.S. Braga**

**UNIDADE ESCOLAR: E.M.E.F."Dom José Antônio do Couto". VILA I**

**SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Camila Lima**

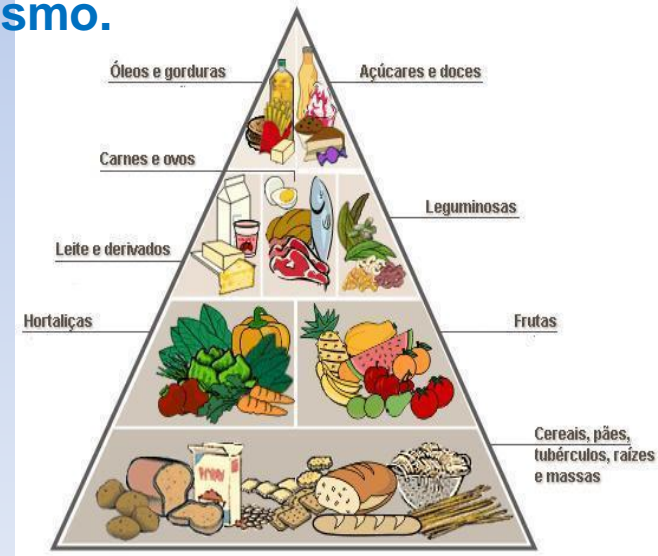
**Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.**

# ATIVIDADE DO DIA:

## Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica dos alimentos e tem o objetivo de auxiliar as pessoas na seleção de uma alimentação adequada e saudável. Cada parte da pirâmide mostra os tipos de alimentos que cada pessoa deve ingerir por dia. O tamanho que cada tipo de alimento ocupa representa a “quantidade” que se deve ingerir do mesmo.

Ex. Devemos ingerir mais frutas e hortaliça do que óleos e açúcares.



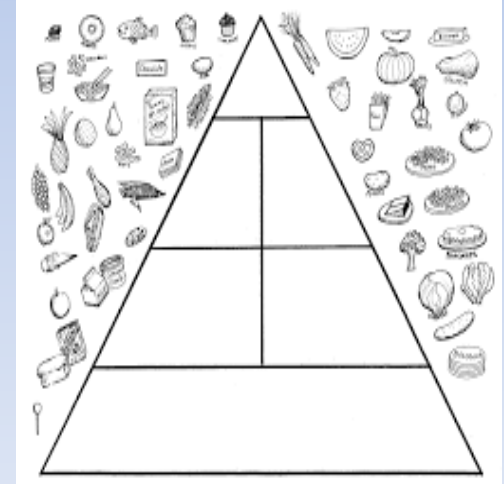
# Pirâmide Alimentar

A atividade proposta é montar uma lista com as refeições do dia a dia, incluindo os itens da pirâmide que está na imagem ao lado

**1- Materiais:** uma folha de papel almaço ou de caderno, um lápis, uma borracha e lápis de cor;

**2- Atividade:** Levando em consideração os alimentos que têm em sua casa você deverá montar uma lista com todas as refeições que você faz por dia. Depois, deverá olhar a pirâmide alimentar e colocar apenas a quantidade correta que você deverá comer por dia de cada tipo de alimento da pirâmide. Ao montar sua lista, não se esqueça de colocar todas as pontuações necessárias (vírgula, dois pontos, ponto e vírgula, reticências ou ponto final).

**3 – Depois de montar sua lista com os alimentos em cada refeição do seu dia, você deverá montar sua própria pirâmide alimentar usando a sua lista de alimentos que você fez com todas as suas refeições do dia. Você deverá desenhar e colorir sua pirâmide alimentar.**



# Pirâmide Alimentar

E aí? Como ficou sua pirâmide alimentar? Que tipo de alimento você consome mais?

Para ter uma alimentação mais saudável e equilibrada, confira a dica abaixo:



# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

