

#alimentaçãosaúdável

Propostas didáticas para crianças
de 4 a 8 anos e 9 a 13 anos

O CAFÉ DA MANHÃ

É A REFEIÇÃO MAIS

IMPORTANTE DO DIA?

Muitas vezes ouvimos essa frase. Vamos aprender
mais sobre o papel da nossa primeira refeição diária
e a necessidade de valorizá-la.

Os hábitos alimentares fazem parte de nós: são formados desde nosso nascimento e se consolidam à medida que crescemos, na infância e na adolescência. É por isso que eles também fazem parte dos nossos costumes socioculturais.



Esses hábitos são desenvolvidos nos diferentes espaços de convívio e aprendizagem do dia a dia, com a alimentação oferecida pela família, escola e nossas rotinas; é por isso que a influência de múltiplos fatores socioeconômicos é tão importante.



TOMAR CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã é um dos hábitos alimentares fundamentais, principalmente na infância e adolescência. Depois de longas horas de jejum entre o jantar e o despertar do dia seguinte, é necessário recuperar energia e nutrientes para colocar o corpo em movimento.

O café da manhã fornece a energia necessária para começar o dia e, portanto, é uma das mais importantes refeições diárias. Estima-se que deve cobrir entre 25 e 30% das necessidades

nutricionais diárias e alimentos de três dos grupos básicos: laticínios, cereais e frutas ou vegetais.

Apesar de sua relevância nutricional, os estilos de vida contemporâneos fizeram com que o café da manhã se tornasse uma das refeições mais ignoradas ou mal feitas, por causa da pressa, de alguns minutos extras de sono ou, às vezes, de economia. Algumas das consequências de não tomar o café da manhã ou fazê-lo de forma nutricionalmente deficiente são: fraqueza geral, mau humor, dificuldades de concentração e menor desempenho físico e intelectual.

Muitos estudos destacam a importância do café da manhã para o desenvolvimento adequado, sua influência no peso corporal adequado e sua relação com o melhor desempenho escolar e aprendizagem. Esses estudos também destacam a importância do café da manhã em alunos do ensino fundamental e, principalmente, em adolescentes, pois são eles que tendem a pular essa refeição ou comê-la sozinhos. Como resultado, o café da manhã tornou-se um hábito que perdeu peso na dieta diária.

Tomar café da manhã é muito importante!



COMO SE DESENVOLVEM *hábitos alimentares saudáveis?*

Uma forma de fazer isso é distribuir o alimento em quatro refeições diárias: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar; e adicionar um lanche no meio da manhã. Assim evitamos consumir grandes quantidades de alimentos de uma só vez, e cada uma das refeições cobre diferentes necessidades nutricionais. É importante ter em mente que a maior contribuição nutricional deve ser no café da manhã, almoço e jantar.



Entre 4 e 8 anos

SUGESTÃO DE ENSINO

O educador pede às crianças que façam uma breve pesquisa entre os adultos mais velhos de sua família, pedindo que digam a elas como era o café da manhã durante a infância, que alimentos comiam, se o comiam na companhia de outros ou se o comiam de livre vontade, entre outros.

Depois de coletar as informações, as crianças compartilham com seus colegas, discutindo as mudanças e continuidades, sobre quais alimentos predominam, quais fornecem mais nutrientes e se os hábitos de café da manhã da família mudaram.



Entre 9 e 13 anos

SUGESTÃO DE ENSINO

Nesta proposta, as crianças são convidadas a pensar em qual das quatro refeições habituais de um dia é a mais importante.

O debate acontece e o educador ajuda as crianças a formularem, em equipe, argumentos sobre a importância de cada uma das refeições.

Pode-se encerrar a discussão com os argumentos mais sólidos e com as melhores defesas. A partir deles, prepare uma carta de apresentação para cada refeição (ou formate-a como perfil de rede social, por exemplo, dependendo da idade do grupo), apontando suas principais características, necessidades nutricionais e exemplos de alimentos sugeridos em cada caso.



CONTEÚDO RELACIONADO

Para obter mais informações sobre a importância de uma alimentação saudável e do café da manhã, e suas múltiplas possibilidades, recomendamos que você participe do **curso online e gratuito**:

“É na infância que se aprende a comer bem”,
em nosso portal educativo.

www.portaleducacionalbrasil.fundacionarcor.org/

