

PLANO DE AULA

Tema: Com aproveitar os alimentos ao máximo	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:

Conteúdo	Alimentos saudáveis, como aproveitar o máximo dos alimentos.
Objetivos	Ensinar como aproveitar os alimentos para se evitar o desperdício.
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	Lápis, Papel, cola, tesoura, encartes de supermercados, revistas e jornais.
Desenvolvimento	<p>Uma das maneiras de colaborarmos com a questão da fome em nosso país e no mundo é não desperdiçando os alimentos.</p> <p>Para isso, existem alternativas como:</p> <p>As carnes costumam ser os alimentos mais caros mas existem alimentos que possuem valor nutritivo semelhante a exemplo do arroz com feijão (juntos), ovo, leite, milho, vegetais verde-escuros e legumes. Em alguns locais as carnes de peixe e de frango são bem mais baratas que a de vaca e possuem o mesmo valor nutritivo;</p> <p>Um frango assado, cozido ou em pedaços é suficiente apenas para 4 ou 5 pessoas. Mas se esse frango for desfiado, poderá alimentar cerca de 8 pessoas ou mais. O mesmo acontece com a carne bovina, moída ou desfiada;</p> <p>Comprar mais verduras e frutas em vez de refrigerantes, biscoitos, doces, salgadinhos, bebidas alcoólicas, cigarro... Muitas pessoas dizem que não têm dinheiro para "fazer feira" mas gastam o dinheiro comprando alimentos supérfluos. Outra alternativa é aproveitar as promoções de frutas e verduras em feiras e supermercados, geralmente no fim do dia;</p> <p>Comer diferentes tipos de frutas e verduras, comprando-as na época da safra, que é quando estão mais baratas e mais nutritivas;</p> <p>Utilizar algumas cascas de frutas e verduras como adubo ou até mesmo para fazer receitas de alimentos;</p> <p>Aproveitar o que sobrou no almoço para fazer uma sopa no jantar.</p> <p>Propor construção de lista/encarte da "lista de compras perfeita".</p>