

## Lição 14: Nutrição Vegetal

**Resumo de Lição:** Meninos e meninas vão fazer um cartaz e ensinar aos outros sobre nutrição.

**Objectivo:** Meninos e meninas vão aprender... sobre a nutrição de diferentes frutas e legumes.

**Duração:** 40 minutos

### O que você precisa:

Um pedaço de papel (A4 ou maior) para cada grupo  
Lápis de cor, marcadores, giz ou tinta  
Guia de bolso, cartões de memória flash ou Manual do Professores sobre Horta Escolar de informação nutricional.

### Passos da lição.

#### 1. (3 minutos) – Introdução

Peça aos meninos e meninas para fazerem a revisão da última lição.

#### 2. (20 minutos) - Meninos e meninas fazem cartazes sobre nutrição.

Faça com que os meninos e meninas trabalhem em pequenos grupos. Instruções:

1. Escolha uma fruta ou vegetal.
2. Leia sobre a fruta ou vegetal
3. Faça um cartaz com toda a informação nutricional importante sobre ela.
  - a. Escreva o nome da fruta ou vegetal, na parte superior do cartaz.
  - b. Desenhe a fruta ou vegetal no meio.
  - c. Escreva os benefícios para a saúde da fruta ou vegetal no cartaz.
  - d. Desenhe que partes do corpo o vegetal ou fruta ajuda.

Os meninos e meninas podem usar o Guia de Bolso para encontrar mais informação nutricional. Os cartões de memória flash sobre vegetais irão ajudá-los a desenhar o vegetal.

#### 3. (10 minutos) Cada grupo mostra e explica o seu cartaz para o grupo.

Se houver tempo, mande os meninos e meninas agruparem os cartazes por tipo de benefícios para a saúde que a fruta ou vegetal tem.





#### **4. (5 minutos) – Revisão**

Faça as seguintes perguntas:

- Por que nós aprendemos sobre o valor nutritivo dos vegetais e frutas hoje?
- Quais verduras e frutas são importantes para comer?

*Resposta:* As respostas variam, mas uma grande variedade de alimentos nos providenciam diferentes vitaminas e minerais que o corpo necessita.

#### **5. (1 minuto) - Encerramento**

Guardar os cartazes para aulas futuras. Diga aos meninos e meninas quando será a próxima aula e o tema.