

Roleta dos alimentos

Material

- Revistas e panfletos de supermercado
- Tesoura
- Cartolina
- Garrafa de água de 50cl.
- Cola
- Marcador preto
- X-ato



❖ Como fazer?

1. Construa uma Roda dos Alimentos com a ajuda das crianças, utilizando recortes de revistas ou panfletos de supermercado.
2. Cole a Roda dos Alimentos numa cartolina com dimensões superiores às da roda, para poder fixar uma seta (pintada na própria cartolina ou colada).



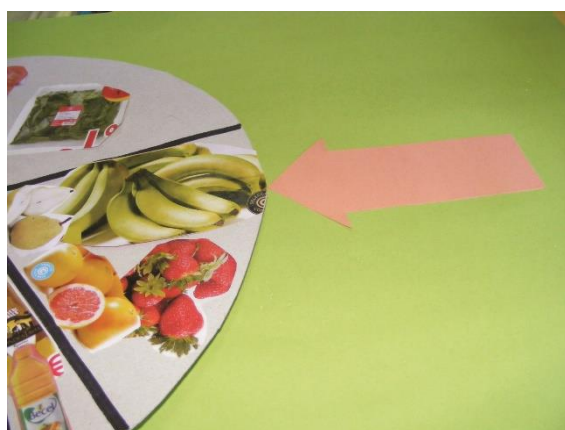


3. Com a parte de cima de uma garrafa de água, colada no centro da cartolina, fixe o eixo em torno do qual a Roda dos Alimentos irá girar. A garrafa deve passar também por uma abertura que deve fazer no centro da roda.



❖ Como jogar?

1. Coloque este cartaz num lugar de destaque na sala. Todos os dias, próximo da hora de almoço, faça girar a Roda dos Alimentos. Quando parar, a seta indicará um grupo de alimentos.



2. Nessa refeição, e de acordo com a ementa do dia, todas as crianças terão de ter no prato pelo menos um ingrediente pertencente a esse grupo, mesmo que não gostem dele ou não o conheçam. Aos poucos, as crianças habituar-se-ão a novos paladares.



❖ **Importa salientar...**

Este jogo só terá efeitos positivos se for previamente explicado às crianças e se o educador as motivar para a importância da diversidade alimentar na dieta. Esta ideia pode ser também uma sugestão a alargar ao agregado familiar de cada criança, criando assim uma parceria entre a escola e a família na educação alimentar.