

Alimentação saudável

Deus nos deu a natureza a fim de que retiremos dela nosso alimento; tudo o que comemos e bebemos possui sua origem na natureza, o homem apenas transforma os materiais.

Sugestões:

- . Colocar em uma caixa diversos tipos de alimentos: pão, bolacha, leite, suco, água, frutas, legumes, açúcar, sal, cereais. Cada aluno pega algo na caixa, diz a característica do alimento (se é doce, salgado, ácido, azedo) e qual a origem do alimento. Ao final pode ser servido um pedaço de pão ~~ob~~olo para todos.
- . Após a atividade anterior, de identificação dos alimentos, falar das vitaminas dos alimentos e a importância de se comer o que é bom para a saúde. Convidá-los a preparar um lanche. Fazer com que eles repartam de maneira igual os alimentos, aproveitando para salientar a solidariedade, o fato de todos participarem na tarefa e a satisfação de se obter o resultado. Pode-se fazer uma batida de leite com banana ou uma salada de frutas.

(fonte: GRUPO ESPÍRITA SEARA DO MESTRE - <http://www.searadomestre.com.br>)