

## UMA PORÇÃO É O TAMANHO CERTO!

### Tema: Eu e Minhas Escolhas

**Visão Geral:** Nesta série de atividades, será introduzido para os alunos o conceito do tamanho de uma porção. Eles vão ouvir a história da "Cachinhos Dourados e os Três Ursos" e identificarão as coisas que são muito grandes, muito pequenas e do TAMANHO CERTO! Eles vão ligar o conceito de CERTO para tamanhos de porções e medir tamanhos de porções de alimentos e bebidas usando colheres de medição e copos.

### Vocabulário:

- Energia: Aquilo que precisamos para nos mover, trabalhar e brincar. Algumas atividades requerem mais energia que outras
- Meu Prato (MyPlate): Uma forma de nos lembrar o que colocar no prato a cada dia

### Atividade 1: O TAMANHO CERTO!

**Tipo de Atividade:** Energia para Ler, Energia para Descobrir, Energia para Atuar, Energia para Mover

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico, Social Emocional, Físico

### Os alunos vão:

- Ouvir uma leitura em voz alta e responder a perguntas sobre a história, "Cachinhos Dourados e os Três Ursos".
- Agir em cenários e seguir as instruções.
- Descrever algo que seja O TAMANHO CERTO para eles!

### Materiais:

- "Cachinhos Dourados e os Três Ursos". (Esta história tem várias versões, um delas está incluída no final desta lição)

**Tempo:** 20-30 minutos

### Instruções:

1. Peça aos alunos que fiquem em círculo. Então, peça que sigam as instruções abaixo:
  - Fingir que está carregando algo que é muito grande
  - Fingir que você está carregando algo que é muito pequeno

- Fingir que você está tentando escalar algo que é muito alto
- Fingir que você está tentando entrar embaixo de algo que é muito baixo
- 2. Diga aos alunos que eles vão ouvir uma história sobre uma menina que entra em uma casa onde algumas coisas são muito grandes para ela e algumas coisas são muito pequenas. Mas algumas coisas são DO TAMANHO CERTO!
- 3. Leia ou conte a história de "Cachinhos Dourados e os Três Ursos" aos alunos. Ao ler, peça aos alunos que indiquem quando algo é muito grande, muito pequeno, muito duro, muito macio, muito alto, muito baixo e DO TAMANHO CERTO!  
Nota: Se você tem uma versão deste livro com imagens, sinta-se livre para substituir!
- 4. Pergunte aos alunos o que eles acham que significa quando algo é do TAMANHO CERTO! Se os alunos têm problemas para visualizar, você pode querer comparar a sua cadeira e a cadeira deles ou a sua mesa e a mesa deles e perguntar qual é o tamanho certo para eles.
- 5. Peça aos alunos que nomeiem qual dos seguintes itens eles acham que seria o TAMANHO CERTO para alguém de seu tamanho / idade:
  - Jogar uma bola ou jogar um elefante
  - Pular para cima e para baixo ou pular até a lua
  - Espremer um limão ou espremer uma pedra
  - Comer uma banana ou comer 12 bananas
  - Beber um copo de suco de laranja ou beber 10 copos de suco de laranja
- 6. Finalmente, vá ao redor do círculo e peça aos alunos para nomear algo que é certo para eles. Você pode fornecer exemplos como um par de luvas, uma bicicletinha, uma caixa de suco, um jogo, um livro, um par de tesouras, etc.

## Atividade 2: O que é uma Porção?

**Tipo de Atividade:** Energia para Descobrir, Energia para Atuar

**Domínio:** Cognitivo, Linguístico

**Os Alunos vão:**

- Medir tamanhos de porções de alimentos e bebidas
- Votar em quais tamanhos de porções são muito grandes, muito pequenas e do TAMANHO CERTO

**Materiais:**

- Fatia de pão
- Bola de tênis
- Bola de baseball

- Baralho
- Dois dados
- Caixa de leite
- Alimentos e bebidas que são fáceis para os alunos medirem. Ex.: cereais, fatias de pão, cenouras, vagem, suco de laranja, pedaços de abacaxi, leite, queijo, requeijão, feijão
- Copos e colheres de medição
- Cavalete com folhas

**Tempo:** 20-30 minutos

### Instruções:

1. Peça aos alunos para lembrarem se uma banana ou 12 bananas é o TAMANHO certo para eles. Explique que 12 bananas é muito para eles comerem. Eles ficariam muito cheios e poderiam ter uma dor de barriga de tanto comer! A comida que colocamos no nosso prato e as bebidas que colocamos em nossos copos devem ser a quantidade certa para nós. Isso é chamado uma porção!
2. Peça aos alunos ideias de como podemos dizer se os alimentos em nossos pratos são do TAMANHO CERTO.
3. Mostre aos alunos os copos e colheres de medição. Explique que podemos usar essas ferramentas para nos ajudar a ver o tamanho de uma porção. Também podemos usar objetos comuns que temos em casa.
4. Segure um dos alimentos que você trouxe para a aula. Peça aos alunos para prever quanto deste alimento seria uma porção do TAMANHO CERTO. Muitas crianças serão guiadas por sua fome, mas você também pode introduzir a eles que existem porções que são do TAMANHO certo para eles. Os alunos poderiam descrever a porção do TAMANHO CERTO ou você poderia colocar objetos na frente deles e eles poderiam escolher. Por exemplo, se você trouxer leite, você poderia perguntar se eles acham que a porção CERTA seria do tamanho de uma bola de beisebol ou do tamanho de um par de dados. Você pode precisar segurar os dois objetos para ajudar os alunos a visualizarem. Escreva suas previsões nas folhas do cavalete. Em seguida, use as diretrizes no folheto de tamanho de porção incluído no final desta lição para compartilhar a resposta correta.
5. Repita este exercício com 3-5 alimentos. O objetivo desta atividade é ajudar os alunos a entenderem que existem tamanhos de porções certas para todos os alimentos que comem. Mas não é necessário sobrecarregá-los com muitos alimentos. Mostrando 3-5 é o SUFICIENTE! Se possível, permita que os alunos provem os alimentos uma vez que vejam as porções.

## Modificações:

### Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem discutir como as porções de alimentos podem ser diferentes para diferentes membros de suas famílias.

### Simplifique para Alunos Mais Novos

- Os alunos mais jovens podem ter dificuldade em prever. Você pode apenas mostrar-lhes os tamanhos CERTOS das porções para os alimentos que você trouxe para a escola.

## Alinhamento de Padrões NAEYC

- **2.A.10** O currículo orienta os professores a incorporarem conteúdo, conceitos e atividades que promovam o desenvolvimento social, emocional, físico, linguístico e cognitivo e integrem áreas-chave de conteúdo, incluindo alfabetização, matemática, ciência, tecnologia, expressão criativa e artes, saúde e segurança, e estudos sociais.
- **2.K.01** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para incentivar boas práticas de saúde nas crianças, tais como se servir e se alimentar, descansar, ter boa nutrição, fazer exercícios, lavar as mãos e escovar os dentes.
- **2.E.04** As crianças têm várias oportunidades de (a) lerem livros de uma forma envolvente em grupo ou individualmente pelo menos duas vezes por dia no caso de período integral ou uma vez por dia no caso de meio-período; (g) se envolverem em conversa que os ajudem a compreender o conteúdo do livro.
- **2.F.04** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças incluírem termos matemáticos nas conversas do dia-a-dia.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (b) drama.

## Seja Esperto desde o Início em Casa!

As crianças em idade pré-escolar não devem entender as calorias ou como seus corpos usam energia, mas podem começar a aprender informações fundamentais para ajudá-los a tomar decisões saudáveis a respeito da dieta e do exercício. As aulas Esperto desde o Início são um conjunto de atividades flexíveis projetadas para introduzir e reforçar esses conceitos, e nós incentivamos você a integrar o resto das atividades do Eu e Minhas escolhas e Dê uma chance! no seu currículo. Ao longo dessas atividades, as crianças aprenderão sobre a energia que precisam para trabalhar e brincar; fazer escolhas saudáveis sobre o que comem e bebem em uma variedade de grupos de alimentos; e como se mover ao longo do dia com atividades divertidas que ajudam a manter seus corações fortes e saudáveis.

À medida que seus alunos progredem para o ensino médio, o currículo Contamos Juntos Decisões Saudáveis, Hábitos Saudáveis™ pode ajudá-los a se concentrarem em conceitos mais

---

# juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

rigorosos relacionados à autoestima, tomada de decisão, nutrição saudável e atividade física regular.

[br.JuntosContamos.com](http://br.JuntosContamos.com)



## A história da Cachinhos Dourados e os Três Ursos

Era uma vez uma garotinha chamada Cachinhos Dourados. Ela foi dar um passeio pela floresta. Logo, ela encontrou uma casa. Ela bateu e, quando ninguém respondeu, ela entrou.

Na mesa da cozinha, haviam três tigelas de mingau. Cachinhos Dourados estava com fome. Ela provou o mingau da primeira tigela. "Este mingau está muito quente!", ela exclamou. Então, ela provou o mingau da segunda tigela. "Este mingau está muito frio", disse ela. Então, ela provou a última taça de mingau. "Ahhh, este mingau está perfeito," ela disse feliz e ela comeu tudo.

Depois de ter comido o café da manhã dos 3 ursos, ela se sentiu um pouco cansada. Então, ela entrou na sala de estar onde ela viu três cadeiras. Ela se sentou na primeira cadeira para descansar seus pés. "Esta cadeira é muito grande!" Ela exclamou.

Então ela sentou na segunda cadeira. "Esta cadeira é muito grande, também!" Ela choramingou.

Então ela tentou a última e menor cadeira. "Ahhh, esta cadeira é do tamanho certo", ela suspirou. Mas assim que ela se sentou na cadeira para descansar, ela se quebrou!

Como a Cachinhos Dourados estava muito cansada, ela foi, então, para o quarto. Deitou-se na primeira cama, mas era muito dura. Então ela foi para a segunda cama, mas era muito macia. Então ela deitou na terceira cama e era perfeita. Cachinhos Dourados adormeceu.

Enquanto dormia, os três ursos voltaram para casa.

- Alguém comeu meu mingau- grunhiu o Papai urso.

"Alguém comeu meu mingau", disse a Mamãe urso .

"Alguém comeu meu mingau e comeu tudo!" - gritou o urso bebê.

- Alguém sentou na minha cadeira - rosnou o Papai Urso

"Alguém sentou na minha cadeira", disse a Mamãe Urso.

"Alguém sentou na minha cadeira e quebrou minha cadeira", gritou o urso bebê.

Eles decidiram olhar ao redor um pouco mais e quando eles foram para o quarto, o Papai Urso grunhiu: "Alguém dormiu na minha cama"

"Alguém dormiu na minha cama, também", disse a Mamãe Urso

"Alguém está dormindo na minha cama !!! " Exclamou o urso bebê.

Nesse momento, Cachinhos Dourados acordou e viu os três ursos. Ela gritou, "Socorro!" E ela pulou e correu para fora da quarto. Cachinhos Dourados desceu correndo as escadas, abriu a porta e correu para a floresta. E ela nunca voltou para a casa dos três ursos.

FIM

## PORÇÕES

### GRÃOS

Pão – Uma porção = 1 fatia (do tamanho de uma caixa de CD)

Cereal ou Arroz - Uma porção =  $\frac{1}{2}$  xícara (do tamanho de uma bola de baseball)

### VERDURAS E LEGUMES

Cenouras ou Aipo – Uma porção =  $\frac{1}{2}$  xícara (do tamanho de um mouse de computador)

Alface - Uma porção = 1 xícara (do tamanho de uma bola de baseball)

### FRUTAS

Frutas Vermelhas - Uma porção = 1 xícara (do tamanho de uma bola de tênis)

Suco de Fruta - Uma porção =  $\frac{3}{4}$  xícara (do tamanho de uma caixinha de suco)

### PROTEÍNAS

Manteiga de Amendoim - Uma porção = 2 colheres de sopa (do tamanho de uma bola de pingue-pongue)

Nozes - Uma porção =  $\frac{1}{4}$  xícara (do tamanho de uma bola de golfe)

### LATÍCIÍNIOS

Queijo - Uma porção = 225 gramas (do tamanho de dois dados)

Leite - Uma porção = 1 xícara (do tamanho de uma bola de baseball)

## Energia em Casa

Esta semana, seu filho aprendeu sobre os tamanhos CERTOS das porções. Eles aprenderam que comer a quantidade correta de alimentos e bebidas para seu tamanho corporal dá a eles a quantidade certa de energia para brincar e crescer. O tamanho de uma porção é a forma de medir os alimentos com base no que nossos corpos precisam e pode ser muito diferente da quantidade de alimentos servidos.

As crianças ouviram a história da "Cachinhos Dourados e os três ursos" para aprender o que significa quando algo é do TAMANHO CERTO. Em seguida, eles usaram copos de medição, colheres de medição e objetos comuns, como bolas de beisebol e dados para ver os tamanhos das porções de diferentes alimentos.

Você pode ver quantas porções de cada grupo de alimentos são recomendadas para o seu filho, indo em [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Você também pode reforçar o conceito dos tamanhos das porções, mostrando para seus filhos a informação da porção nas Tabelas Nutricionais na maioria dos alimentos e bebidas.