

CORES DOS ALIMENTOS

O conteúdo de Ciências, dessa unidade, dos alunos do 3º ano EF do Colégio São Paulo, trata dos alimentos e do corpo humano. Os estudantes viram em sala de aula os conceitos dos nutrientes, pirâmide alimentar e sistema digestório. Para enriquecer o assunto, a nutricionista da cantina e refeitório A&C Nutrição, Tatiana Mota, foi convidada para dar



uma palestra aos alunos. No início de agosto, as turmas do 3º ano foram ao Teatro São Paulo para conversar com a profissional. Visando abordar uma novidade, que complementasse o estudo das crianças, Tatiana falou sobre as cores dos alimentos, seus pigmentos e suas funções no corpo humano. Nomes desconhecidos como licopeno, betacaroteno, clorofila e antocianina foram fazendo sentido para os alunos, junto com diversas imagens

de alimentos diferentes, em sua maioria frutas, legumes e verduras. Os alunos deveriam reconhecer os alimentos e falar seus nomes, à medida que eles iam aparecendo na tela. Teve fruta fácil, que todo mundo sabia, como maçã, morango, uva, limão, mamão... Mas também teve silêncio no Teatro diante de fotos de figo, agrião, caqui, pêssigo, damasco, carambola, repolho, ameixa, jabuticaba... Foi um momento divertido, cheio de aprendizado. Para tornar a apresentação mais lúdica, figuras de personagens da turma da Mônica apareciam associados a cada cor, ilustrando os benefícios daqueles pigmentos no nosso organismo. No final, uma sessão de perguntas, para que os alunos pudessem tirar suas dúvidas, e o combinado de montar sempre um prato colorido nas refeições!

