

BALANCEANDO A ALIMENTAÇÃO



Nicole Guaíta - Assessoria de Educação Física SPE



[Ouça aqui as instruções para esta aula.](#)

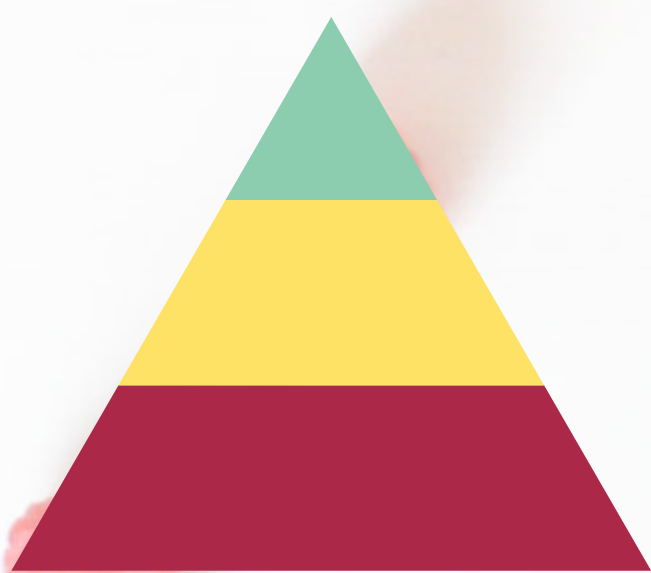


BALANCEANDO A ALIMENTAÇÃO

Aprenda [AQUI](#) sobre uma ferramenta de avaliação alimentar, a pirâmide alimentar.



Refleta [AQUI](#) sobre quais fatores afetam a alimentação.



PIRÂMIDE ALIMENTAR

Existem vários tipos de pirâmide alimentar. Conheça [AQUI](#) uma delas.

Agora, preencha a pirâmide disponível [AQUI](#) analisando a sua alimentação.

Pesquise outros tipos de pirâmide alimentar como por exemplo a destinada para crianças, vegana, dentre outras.

GASTANDO ENERGIA COM O SQUASH

Leia [AQUI](#) sobre o squash e depois preencha a tabela disponível [AQUI](#) sobre que tipo de alimentação é adequada para sua prática.



SESSÃO CINEMA

Assista ao filme "Tomates verdes fritos" e reflita sobre a relação da alimentação com nossas emoções.