FIBRAS - COMO ANDA SEU INTESTINO?

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Gabriela Cotinguiba Novais
Amanda Araújo Bom Fim Dos Santos
Jakeline Santana Pinto

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Desenvolvemos um trabalho prático com as crianças em uma escola de educação infantil, explicando a importância das fibras alimentares (solúveis e insolúveis), mostrando de maneira lúdica e divertida onde podemos encontrar as fibras alimentares. Mostramos diversos tipos de frutas, exemplificando a importância de cada uma. Explicando também que as frutas são ricas em água que também auxilia no trânsito intestinal adequado.
Também mostramos a escala de bristol divertida para crianças, falando da importância do consumo de fibras e sua relação com o coco.
Mostramos como a alimentação saudável rica em frutas variadas e legumes é importante para manter uma intestino saudável.