

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO		
NOME DO ALUNO:	DATA: 02/10/2020	SEMANA: 5
PROFESSOR: CÉLIA, GILDA, TANIA E WILTON		TURMA: JARDIM I
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: ESPAÇOS, TEMPOS, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES.		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: (EI03ET04) Registrar observações, manipulações e medidas, usando múltiplas linguagens (desenho, registro por números ou escrita espontânea), em diferentes suportes.		

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SEXTA-FEIRA: 02/10/2020

BOM DIA A TODOS FAMILIARES E ALUNOS!!!

Alimentação balanceada é sempre o melhor caminho para uma vida saudável. Vamos continuar falando de uma alimentação voltada para o bem estar, para a saúde do corpo, da mente, sendo ela fundamental para o bom funcionamento do organismo.

A alimentação realizada de modo saudável e aliada com exercícios físicos contribui para a qualidade de vida.



A alimentação saudável deve ser colorida e diversa.

Assista ao vídeo com a música da Palavra Cantada- **POMAR** (link abaixo), pelo menos umas duas vezes ou mais, uma apenas ouvindo e a outra cantando e dançando, mas fiquem atentos aos nomes das frutas e de suas árvores. Depois faça uma pequena brincadeira, o adulto fala o nome da árvore e a criança o nome do fruto que a mesma produz.

Link: <https://youtu.be/d20pdB1vRzM>

Ao término vamos fazer uma lista com nome das frutas e das plantas que as produzem (árvores), o adulto junto com a criança irá escolher **6** nomes de árvores **falada na música**, e escrever numa folha em forma de lista, na sequência pergunte a criança que fruto a árvore produz e escreva na frente do nome da mesma.

Exemplo: PARREIRA- UVA
INGAZEIRO – INGÁ

OBS.: SEMPRE ESCREVER COM LETRA DE FORMA PARA CRIANÇA OBSERVAR OU COPIAR.

Segue a letra da música para auxiliar:

POMAR <u>PALAVRA CANTADA</u> BANANA, BANANEIRA GOIABA, GOIABEIRA LARANJA, LARANJEIRA MAÇÃ, MACIEIRA MAMÃO, MAMOEIRO ABACATE, ABACATEIRO LIMÃO, LIMOEIRO TOMATE, TOMATEIRO CAJU, CAJUEIRO UMBU, UMBUZEIRO. MANGA, MANGUEIRA	PERA, PEREIRA AMORA, AMOREIRA PITANGA, PITANGUEIRA FIGO, FIGUEIRA MEXERICA, MEXERIQUEIRA AÇAÍ, AÇAIZEIRO SAPOTI, SAPOTIZEIRO MANGABA, MANGABEIRA UVA, PARREIRA COCO, COQUEIRO INGÁ, INGAZEIRO JAMBO, JAMBEIRO JABUTICABA, JABUTICABEIRA.
---	--

Na sequência vamos fazer uma receita, com a participação da criança auxiliando na separação da quantidade de ingredientes que será utilizado, ajudando a colocar no liquidificador ou recipiente.

Segue algumas receitas de sucos (experimente, é gostoso) e de um bolo, escolha a que for possível realizar ou faça aquela de fácil acesso.

Suco de beterraba com laranja e cenoura Ingredientes: 1 beterraba 5 laranjas 1 cenoura Em um liquidificador adicione o suco das laranjas (sem as sementes). Em seguida, acrescente a beterraba e a cenoura , descascadas e cortadas em cubos pequenos. Bata por alguns minutos, até virar uma mistura homogênea. Depois disto, se preferir pode passar o suco por uma peneira. E está pronto!	Suco de alface com maracujá 1/2 copo d'água polpa de dois maracujás 2 folhas de alface 1 açúcar a gosto Como preparar: Lave bem as folhas de alface, e coloque com os outros ingredientes no liquidificador e bata.. Depois coe acrescente gelo e beba imediatamente.
--	---

suco de couve com maracujá e laranja

200 ml de água;
1 folha de couve manteiga;
Suco de 1 maracujá;
Suco de 1 laranja.

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador. A polpa do maracujá, couve, água, suco de laranja. Bata tudo até incorporar. Coe e sirva com cubos de gelo. Sirva sem adoçar ou com mel ou açúcar.

Suco de couve com maracujá e limão

200 ml de água;
1 folha de couve manteiga;
Suco de 1 maracujá;
Suco de 1 limão;
Adoce a gosto.

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador. A polpa do maracujá, couve, água, suco de limão. Bata tudo até incorporar. Coe e sirva com cubos de gelo. Adicione adoçante a gosto.

BOLO DE BANANA FIT

INGREDIENTES

4 ovos
200 g de aveia
2 colheres (sopa) de manteiga
4 bananas
1 xícara de uvas passa
1 colher (sopa) de fermento



MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador
2. Coloque para assar em uma forma untada
3. Leve ao forno a 200° C por 40 minutos

Por favor, peça para a criança escrever o próprio nome em todas as atividades realizadas. Aguardo o retorno de todas as atividades em forma de áudio, vídeo, foto ou relato escrito de como foi à atividade para a criança.

Bom estudo família!!!
E um ótimo final de semana!!!
BEIJOS!!!

