

## ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA KÁTIA REGINA CARVALHO RIBEIRO

NOME DO ALUNO:

DATA: 28/09/2020

SEMANA: 5

PROFESSOR: Isleide, Kelly, Márcia, Conceição, Viviane, Zezilda.

TURMA: BII

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Classificar objetos, considerando determinado atributo (tamanho, peso, cor, forma etc.).

### Cardápio saudável, atrativo e divertido

Essa semana vamos trabalhar com o tema “Alimentação saudável”, começando pela conscientização dos pais e responsáveis a respeito dos alimentos que devem ser consumidos com moderação como: refrigerantes, doces, balas, batata frita, salgadinhos, pizzas e outros. Apresente conversas constantes sobre hábitos alimentares saudáveis. Por isso trouxemos uma forma lúdica, divertida e atraente aos olhos e ao paladar das crianças.

**Desenvolvimento:** Convide seu filho(a) para participar da preparação dos alimentos, desde o café da manhã até o jantar. Antes do preparo brinquem de identificar as frutas, legumes, verduras e hortaliças aproveite para apresentar as variedade de cores, texturas e outras características, através do tato e sentir os cheiros através do olfato. Converse com a criança sobre a importância da alimentação saudável e de como os legumes, frutas e verduras dão energia para brincar ajudando a um crescimento saudável. Após esse momento, mostre como cada refeição é preparada e sua transformação em pratos nutritivos e saborosos. Monte com seu filho(a) refeições saudáveis, divertidas e atraentes e nomeie a refeição que vocês montaram, deixem a criança colocar a mão na massa e usar sua criatividade na preparação dos alimentos. **Sugestões de pratos atrativos e saudáveis:** Para sobremesa realize uma “oficina de salada de frutas divertidas”, sugira que eles separem por cores e tamanhos. Se tiver hortaliças em casa, colha junto com seu filho e prepare um chá da tarde. Para o jantar separe os legumes e verduras, disponibilize para que seu filho manuseie e sinta as texturas, como já foi feita a brincadeira de identificar, pergunta se ele sabe qual é o legume, se não lembrar procure falar o nome novamente. Faça com que o ambiente seja alegre, acolhedor e tranquilo. Comer deve ser um momento prazeroso, proporcione experiências de uma alimentação nutritivas, como base para uma boa saúde física, mental, afetiva e familiar.



Duração: 60 minutos(+/-)