

ESCOLA MUNICIPAL MARIA DA GLÓRIA BARBOSA XAVIER		
NOME DO ALUNO:	DATA: 30/09/2020	SEMANA: 5
PROFESSOR: Andréia, Geneilson, Isabel Oliveira, Letícia, Lúcia, Luciléia, Sheila e Tamara		TURMA: Maternal
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: O Eu, o Outro e o Nós.		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Respeitar regras básicas de convívio social nas interações e brincadeiras.		

Orientações para ou pais e ou responsáveis – Atividade 3

TEMA: Alimentação Saudável

Dona Maricota fez deliciosas receitas com as suas frutas, verduras e legumes. Que tal fazermos uma também?

Bingo das Frutas, Verduras e Legumes.

Reúna toda família e confeccione um cardápio onde cada dia semanaterão as frutas, legumes e verduras que serão ingeridas. Conseguindo comer pelo menos 3 frutas, 3 legumes e 3 verduras durante a semana, a criança ganha um ponto e marca no cardápio. No final do mês se a criança seguir comendo de acordo com o mesmo, ela ganhará uma surpresa (não precisa ser presente). Pode ser uma brincadeira com as crianças ou fazer uma deliciosa receita. A sugestão de receita é o Browne Fit que estará logo abaixo.

Receita:

- 150g de chocolate amargo 70%;
- ½ xícara de óleo de coco;
- 2 ovos 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de aveia em flocos finos.

Misture o chocolate e o óleo de coco e leve ao micro-ondas por 30 segundos até derreter.

Depois adicione o ovo e o açúcar e mexa até ficar homogêneo, e por fim adicione a aveia e misture bem. Unte as forminhas e leve ao forno 180° por 35 minutos. Bom apetite!



Link	<u>Música:</u> https://www.youtube.com/watch?v=3-NibWZcW1U <u>História:</u> https://www.youtube.com/watch?v=Ne1dlfFPnU0
Observações	Conte-nos como foi realizar a atividade e se gostaram da receita.