

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA NEUSA LUZ SANCHES

NOME DO ALUNO:	DATA: 09/10/2020	SEMANA: 06
PROFESSOR: Adriana, Elisângela, Janaina, Lourdes e Sandra, Antonia, Deise, Cristiane, Elma, Fernanda e Larissa	TURMA: BIIA/B	
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: “Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações”.		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: (EI02ET05) Explorar e identificar as características dos alimentos, como: forma, tamanho, cor, odor e sabor, enriquecendo e ampliando suas experiências sobre alimentação saudável.		

ATIVIDADE 5

6ª FEIRA

TEMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: SUCO MALUCO



Imagem retirada da internet.

Deixe a criança escolher, em 1 minuto, três ou mais alimentos da sua geladeira (como verduras e legumes) e da fruteira. Diga: hora do suco maluco! Vamos ver o que vai virar e qual vai ser o suco mais maluco?

A ideia é deixar que a criança faça as suas escolhas, sem julgamentos, e que participe na hora de fazer o seu próprio suco. O legal é cada membro da família criar o seu suco maluco. Incentive as crianças a serem criativas nas suas combinações, mesmo se depois não ficar gostoso! Vocês ainda podem enfeitar o copo com uma rodela de limão ou de laranja.

Estimativa: 1 hora

Sugestões de sucos deliciosos, saudáveis e super coloridos!

Equipe Neusa



Imagem retirada da internet

Suco Amarelo

Ingredientes: 1 fatia de manga, polpa de 1 maracujá doce, 1 colher de açafrão da terra em pó, 1 colher de chá de farinha de linhaça ou chia, 200 ml de água, 1 colher de chá de mel

Efeitos: energético, anti-inflamatório e antioxidante.

Suco Rosa

Ingredientes: 1/2 xícara de morangos, 1/2 pitaya rosa, 2 colheres de sopa de framboesas congeladas, 4 folhas de hortelã, 200 ml de água de coco

Efeitos: reduz a vontade de comer doces e é antioxidante.

Suco Laranja

Ingredientes: 150 ml de água ou água de coco, suco de ½ limão, 1 fatia de mamão, 1 ramo de agrião, 1 cenoura pequena

Efeitos: antioxidante, aumenta a imunidade e dá aquele up no bronzeado.

Suco Roxo

Ingredientes: 100 gr de polpa de açaí sem xarope, 200 ml de suco de uva integral sem açúcar

Efeitos: energia e antioxidante.

Suco Verde

Ingredientes: 150 ml de água ou água de coco, suco de ½ limão, 1 xícara de agrião ou 1 folha de couve, 2 colheres de sopa de salsinha picada, 1 lasca de gengibre, hortelã a gosto

Efeitos: detox e dá aquele up na energia.

Aproveite para descobrir o suco preferido da família e compartilhe conosco suas receitas!

ATIVIDADE COMPLEMENTAR

PROJETO MUSICALIZAR PARA INTEGRAR

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Música: FORTE E GRANDÃO

(EI01ET03) Explorar o ambiente pela ação e observação, manipulando, experimentando e fazendo descobertas.

Acesse o link abaixo e assista ao Vídeo junto com a família

https://youtu.be/EMdhg_O69Rw



Equipe Neusa