

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA NEUSA LUZ SANCHES		
NOME DO ALUNO:	DATA: 07/10/2020	SEMANA: 6
PROFESSOR: Alaíde, Alessandra, Alexandra, Elisângela, Maria Inês e Renata		TURMA: MAT A/B
CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Escuta, fala, pensamento e imaginação		
OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: (EI02EF04) Formular e responder perguntas sobre fatos da história narrada, identificando cenários, personagens e principais acontecimentos. Despertar na criança o interesse por uma alimentação saudável e de alto valor nutritivo, identificar diferentes tipos de alimentos e promover o consumo de frutas, legumes e verduras.		

A IMPORTÂNCIA DA ROTINA ALIMENTAR PARA A CRIANÇA

A rotina alimentar é vital para a saúde e o desenvolvimento da criança. O primeiro passo para criar essa rotina é estabelecer horários para as refeições, mesmo que em um dia atípico não se cumpra, o importante é que se tenha regularidade para o horário das refeições.

É importante garantir que a criança faça as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar, se possível oferecer lanchinho, como um suco, ou fruta entre essas refeições, pois os médicos recomendam que se coma a cada três horas, evitando longos períodos de jejum, que é prejudicial ao estômago.

Procure fazer pelo menos uma das principais refeições com a criança para que ela tenha bons exemplos, do que comer, como se portar e até mesmo de como mastigar corretamente os alimentos.

Tenham bons hábitos alimentares, incluindo sempre que possível frutas, legumes e verduras ao cardápio, quanto mais colorido os alimentos no prato, melhor! Diminua o consumo de alimentos gordurosos e industrializados, sua saúde vai agradecer!

Evite distrações, como a TV, SMARTPHONE ou TABLET durante as refeições, pois isso faz com que a criança não preste atenção na comida e não mastigue o alimento direito, esse é um dos fatores que tem elevado o número de casos de obesidade infantil.

Uma excelente dica para estimular a boa alimentação da criança é deixá-la participar da preparação do alimento, além de proporcionar momentos gostosos em família, a criança visualizará o preparo do prato e por ter ajudado em sua confecção, despertará o interesse em querer experimentá-lo.

ATIVIDADE 3 4ª FEIRA

VÍDEO: COMER É BOM (ROTINA ALIMENTAR)



Link para assistir ao vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=rs2XIVOfKA>

RECURSO: TV com Wi-Fi, TABLET, COMPUTADOR ou CELULAR

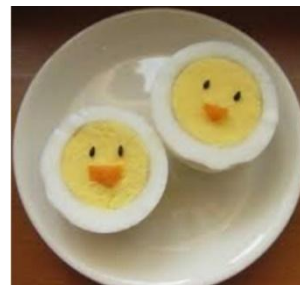
DURAÇÃO: 30 MINUTOS

DESENVOLVIMENTO

Após assistirem ao vídeo acima, converse com a criança sobre a música, pergunte: Quais são os alimentos que apareceram na música? Qual desses alimentos ela já experimentou? Se gostou ou não? Qual desses alimentos ela gostaria de comer? Em seguida, explique que para crescer com saúde e ter energia para andar, comer falar, estudar e até mesmo para dormir é preciso se alimentar bem.

Que tal tornar a hora da refeição além de apetitosa, mais divertida?

Escolha uma das refeições principais e faça uma pequena obra de arte no prato da criança, ela vai adorar a surpresa! Use a criatividade como no exemplo das imagens abaixo e inclua pelo menos uma verdura ou legumes, além de ser divertida, incentiva a criança a comer melhor!



Tire uma foto desse momento maravilhoso e nos envie no grupo de WhatsApp ou do Classroom

Equipe Neusa