

ESCOLA MUNICIPAL PASTOR ANTONIO CUMPIAN SILVA		
Nome do aluno:		Semana: 5
Professor: Ana Claudia, Elisangela, Regiane, Josiane e Lucielma	Data: 07/04/2021	Turma: B-I
Campos de Experiência: Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.		

Esperamos que todos estejam bem e com saúde!!

Esta semana, estamos falando sobre saúde através de atividades bem divertidas. Estamos vivendo um momento muito difícil com essa pandemia, alguns cuidados devem ser tomados, protocolos a seguir e os cuidados com a nossa saúde tão importante neste momento. Além disso, devemos higienizar muito bem o que compramos e o que consumimos. Por isso, uma breve e importantíssima explicação de como higienizar frutas e verduras. E logo após, faremos uma atividade divertida e que vai cuidar da nossa saúde, deixando bem forte o nosso sistema imunológico, não deixando que fiquemos doentes.

Como fazer a higienização de frutas e verduras?

Segundo o Ministério da Saúde, os passos para a higienização adequada de frutas e verduras, são:

- Selecionar, retirando as folhas, parte e unidades deterioradas;
- Lavar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e as frutas e legumes um a um;
- Colocar de molho por 10 minutos em água clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio [2,5%] ou água sanitária – 2,0 a 2,5% – para 1 litro de água);
- Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e legumes um a um;
- Deixar secar naturalmente;



Atividade: Suco de frutas

Deixe que a criança passe um paninho limpo nas frutas, assim, ela aprenderá que devemos sempre higienizar os alimentos, preservando a saúde. Após ter feito a higienização das frutas, no caso, utilizaremos laranjas, para fazer um suco delicioso que vai proteger a nossa saúde. Você irá precisar de 12 laranjas, água, açúcar ou adoçante (se preferir) e gelo se preferir.

Deixe que a sua criança segure as laranjas com a casca e sem casca, que sintam o cheiro, o gosto, o peso, o sabor a doce ou o azedinho da laranja, Conte com ela quantas laranjas serão utilizadas para fazer o suco, fale também dos outros ingredientes que utilizará e para que serve. Esprema, adoce, coloque em uma jarra e depois sirva para a criança, diga a ela que a laranja se transformou em um delicioso suco, muito saboroso e que vai ajudar a cuidar da nossa saúde, deixando-a mais forte.

Nesta atividade, a criança estará desenvolvendo sensações e sentidos, explorando, descobrindo sobre propriedades de cada objeto como: cor, peso, sabor, relacionados à transformação. Não se esqueça de enviar fotos da atividade.



EQUIPE CUMPIAN

