

| <b>ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ MARIA BERNADETE BANDEIRA DE SEIXAS</b>                                                                                                |                     |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Nome do aluno:                                                                                                                                                 |                     | <b>Semana 16</b>              |
| <b>Professor:</b> Aurileide, Joelma, Karen, Kate, Lucilene, Lucimara, Márcia, Maria Cristina, Marta, Paula, Solange, Talita, Vanessa Mota e Vanessa Rodrigues. | Data:<br>21/06/2021 | Turma:<br>Maternal<br>A, B, C |
| <b>Campo de Experiência:</b> Escuta, fala, pensamento e imaginação.                                                                                            |                     |                               |

**Tema:** Alimentação saudável.

**Atividade:** A turminha gostosa.



**Olá famílias.**

Essa semana vamos dar continuidade a temática alimentação saudável, sendo o alimento uma forma de linguagem cultural, pois por meio dele, construímos uma relação com o outro e como escola e família devemos promover uma educação alimentar saudável, reduzindo desperdícios e proporcionando conhecimento para construção de novos hábitos. Um cardápio com frutas, legumes e verduras nos traz energia e saúde!

**1º momento:** preste atenção na história do João Pedro e na letra da música: link do vídeo:

<https://youtu.be/tlXyAYO-xL4> “ produzido pelo sabiamente”

João Pedro era um menino que não gostava de comer e sabe de uma coisa, ele estava ficando fraquinho, fraquinho. Não conseguia pegar as bolas no gol e quando ia apostar corrida com os seus amigos sempre ficava em último no máximo em penúltimo lugar.

A mamãe ficou preocupada com o João Pedro e falou:

- Filhinho vou te levar ao médico.

Quando chegou no médico, ele perguntou para o João:

-João o que você gosta de comer e João respondeu arroz.

- Arroz! Sim, e o que mais perguntou o médico?

- Arroz disse o João.

- João eu já entendi que você gosta de comer arroz, mas o que mais você come com arroz?

- Só arroz - disse o João.

- João aí está a explicação, você está fraquinho assim porque o seu prato de almoço não está colorido, ele está só branco.

- Toda vez que você for almoçar peça para a mãe colocar sempre alimentos coloridos, feijão (marrom), beterraba (vermelha), cenoura (laranja) e muitos outros alimentos coloridos.

- Ah, então é isso doutor?

- Sim João, experimente e você vai ver a diferença.

Quando passou o tempo o João foi ficando mais forte porque ele obedeceu ao médico. Ele comia legumes, verduras, frutas e sempre gostava de cantar essa musiquinha aqui ...

- Eu gosto de comer cenoura, alface, aipim, arroz, feijão, tomate, um bife ou peixe assim, beterraba, espinafre, brócolis é bom para mim, quanto mais colorido meu almoço for, mais forte e bonitão eu fico disse o meu doutor.

### **2º momento:**

A) De acordo com a letra da música, como ter mais saúde para brincar?

B) Uma alimentação saudável pode evitar que fiquemos doentes?

C) Cite o nome de alguns alimentos que fazem parte da alimentação saudável?

### **3º momento:**

Percebe-se que a maioria desses alimentos conseguimos comprar na feira ou mercado?

Que tal montarmos uma lista de feira ou mercado? Peça para criança citar alguns alimentos saudáveis que podemos achar na feira ou mercado e que estão presente na história e fazem muito bem para nossa saúde.



Se possível não esqueça de enviar fotos ou vídeos da atividade no grupo do WhatsApp da sua sala, obrigada.