

Atividade: salada de frutas

A educação alimentar pode começar durante o preparo das refeições, ou até mesmo antes. Convide seu filho para estar na cozinha enquanto você prepara as refeições e use este momento para mostrar como são feitos cada um dos pratos e deixar que as crianças coloquem a mão na massa também. Aproveite para apresentar as variedades de cores, texturas e outras características dos alimentos usados. A criança pode ter preferências por alguns alimentos, o que é natural as idades, então ofereça alimentos preferidos junto a outros que a criança não conhece ou rejeita, poderá facilitar a aceitação de novos sabores. A Educação alimentar é um aprendizado que deve começar em casa, onde as crianças deverão receber o exemplo e a oferta diversificada para uma alimentação consciente e saudável. Consciente dessa importância, o adulto irá separar duas ou mais tipos de frutas para o preparo da receita “Salada de Frutas”, a receita aqui será de apenas duas frutas: mamão e bananas (sugestão, usar frutas da época). Juntamente com a criança o adulto irá separar as frutas a serem utilizadas para a salada de frutas, e antes não esqueça de higienizar bem as mãos e os alimentos, lave bem as bananas mesmo ainda com as cascas também faça o mesmo com o mamão antes de descascá-los. Separe um recipiente limpo e mostre para a criança as frutas a serem utilizadas, pergunte que fruta é essa? Espere que ela responda. Descasque as bananas e o mamão, pique-os e coloque em recipientes pequenos. Sirva para a criança e para todos da família e apreciem a salada de frutas sentados à mesa da cozinha. **Observação:** se desejar esprema duas laranjas à salada de frutas. Dica sustentável: as cascas das frutas poderão ser picadas e usadas para compostagem de plantas.

Essa atividade contribuirá para o aprendizado das cores e nomes das frutas.

Recurso: Frutas que tiver em casa e um recipiente para fazer a salada de frutas.



Referências:

<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>

<https://educacaoinfantil.aix.com.br/meio-ambiente-na-educacao-infantil/>

<https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/>