

ESCOLA MUNICIPAL PASTOR ANTONIO CUMPIAN SILVA		
Nome do aluno:		Semana: 31
Professor: Alessandra, Eliene, Ivani Cleide, Joziene, Maria e Miriam.	Data: 21/10/21	Turma: BII
Campos de Experiência: O Eu, O Outro, E O Nós.		

Atividade: [Selecionando alimentos Saudáveis e não Saudáveis.](#)

Introdução: Como já foi mencionado nas atividades anteriores, ter uma alimentação saudável é de uma grande importância, traz diversos benefícios à saúde, principalmente para crianças em fase de desenvolvimento. Devemos nos atentar e desenvolver hábitos alimentares saudáveis diante dos nossos filhos. Sabemos que nos dias de hoje os alimentos artificiais tem sido preferência das crianças. Porém não devemos nos deixar levar pela mídia e os efeitos da publicidade, prejudicando o desenvolvimento sadio do corpo.

Executando a atividade: Previamente separe duas caixas de papelão, ou duas bacias, desenhe uma carinha feliz e uma triste, numa folha de sulfite, ou até mesmo de caderno. Veja imagem disponível no final desta atividade, em seguida cole uma em cada caixa ou nas bacias. Sobre uma toalha de mesa coloque vários alimentos saudáveis (legumes, verduras, frutas, cereais, leite, etc. E não saudáveis (refrigerante, salgadinho, doces, suco artificial, ou outros que tiver em casa, etc.). Utilize embalagens também, só não esqueça de borrifar álcool nelas para que a criança manuseie.

Acomode com a criança em torno dos alimentos e promova um diálogo sobre eles. O adulto poderá dizer que ali há vários alimentos que nos deixa forte, feliz, grande, disposto para correr, brincar, que por essa razão vai para a caixa feliz (citar os nomes desses alimentos saudáveis) e a criança deve ir colocando na caixa da carinha feliz. Da mesma forma vai pondo os não saudáveis na outra caixa, pois eles nos deixam sem energia, fracos e desanimados até para brincar então por isso ocupam a caixa da carinha triste. Dica valiosa: aproveite a hora da refeição em família para reforçar esses hábitos alimentares saudáveis, levando a criança fazer associações com a atividade. Registre esses momentos de aprendizagem.

**Alimentos saudáveis me deixam:
deixam**

Muito feliz e forte!



Alimentos não saudáveis me

Triste e muito fraquinho!



EQUIPE CUMPIAN