

<b>ESCOLA MUNICIPAL PASTOR ANTONIO CUMPIAN SILVA</b>		
<b>Nome do aluno:</b>		<b>Semana: 31</b>
<b>Professor:</b> Ana Claudia, Célia, Elisangela, Regiane, Josiane e Lucielma	<b>Data:</b> 20/10/2021	<b>Turma:</b> BI
<b>Campos de Experiência:</b> Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações		

### **Os benefícios de uma boa alimentação na infância**

Uma alimentação saudável na infância é o primeiro passo para uma vida mais duradoura e com maior bem-estar. A infância e a juventude são fases de aprendizado, nas quais todos passam por diversas transformações. Fazer com que essas mudanças aconteçam da forma mais natural possível é um dos objetivos de adotar hábitos mais saudáveis desde o início da vida. As refeições possuem um impacto em tudo que fazemos diariamente, é ela quem nos fornece energia, mantém o corpo funcionando corretamente e ajuda no desenvolvimento. Então, nada mais justo do que ter um cuidado especial com elas. Todos os tipos de alimentos podem beneficiar o desenvolvimento infantil.

### **Atividade: Sorvete de Manga**

As frutas são consideradas um dos alimentos mais saudáveis, pois consumimos “in natura”, onde é preservada suas vitaminas.

Nesta atividade, serão utilizadas duas frutas, que agrada ao paladar de todos “a manga e a banana”. Que tal, fazer esse delicioso sorvete com os nossos pequenos, vejam como é fácil essa receita.

Ingredientes: 1- manga fatiada em cubinhos; 1 Banana fatiada; 1 Colheres de sopa de leite.

Preparo: Congele a manga e a banana em fatias. No liquidificador bata a manga, a banana e o leite até ficar homogêneo. Coloque em potinhos ou copinhos de café e coloque um palito de sorvete e levar ao freezer para congelar e depois é só se deliciar!

Nesta atividade, explore o sabor das frutas, o odor, a cor delas, deixe a sua criança descascar as frutas. Converse com sua criança e diga quantas frutas utilizou para fazer esse delicioso sorvete. Mande as fotos de vocês realizando essa atividade.

