

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR VALBERTO FUSARI		
Nome do aluno:		Semana 31
Professores: Alexandre, Fabiana, Maria do Carmo, Maria de Lourdes, Claudia, Cristiana Eliane, Milene e Sarah	Data: 19/10/2021	Turma: Maternal A e Maternal B
CAMPO DE EXPERIÊNCIAS: ESPAÇO, TEMPO, QUANTIDADES, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES		

TEMÁTICA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Desenvolvimento da atividade: As crianças não somente aprenderão sobre os alimentos e rotinas saudáveis, como também desenvolverão o conhecimento dos nomes dos alimentos e ainda se divertirão. Para essa atividade você irá precisar selecionar antecipadamente alguns alimentos saudáveis e não saudáveis que tiver em casa (veja a lista abaixo). Apresente para a criança a imagem semáforo e diga para ela que a carinha feliz na cor verde são os alimentos saudáveis (que podemos comer sempre), a carinha amarela são os alimentos que devemos consumir ocasionalmente (de vez em quando) e a carinha vermelha são os alimentos não saudáveis (que devemos evitar). Junto com as crianças classifique os alimentos que selecionou em sua casa, um de cada vez, pedindo para a criança apontar as imagens das carinhas correspondentes. Veja se ela acertou e corrija quando necessário orientando-a se alimentar com aqueles alimentos saudáveis.

Exemplo de alimentos saudáveis: arroz, feijão, legumes, frutas, saladas.

Exemplos de alimentos que devemos consumir ocasionalmente: sobremesas, biscoitos, bolos, sorvete.

Exemplos de alimentos não saudáveis: refrigerante, salgadinhos, doces, balas, hambúrguer, cachorro quente, pizza.



Observação: Não se esqueçam de compartilhar conosco através de foto, vídeo ou relatando como foi o momento da atividade.



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR VALBERTO FUSARI

Nome do aluno:

Semana 31

Professores: Carolina Q, Reinaldo, Silvia, Gilmar, Dinair, Caroline F, Eliana, Ilma e Dinair

Data: 19/10/2021

Turma: Maternal C e Maternal D

CAMPO DE EXPERIÊNCIAS: ESPAÇOS, TEMPOS, RELAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES

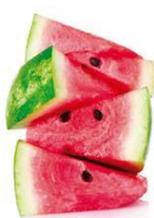
TEMÁTICA: SEMANA DA ALIMENTAÇÃO

Desenvolvimento da atividade: Hoje iremos fazer uma lista dos alimentos que conhecemos, para isso usaremos como referência as cores: verde, vermelho, amarelo... Em um papel um responsável irá perguntar a criança qual alimento conhece que seja da cor (____) e registrar através da escrita, se possível anexar imagens dos mesmos. Pode escrever alimentos de quantas cores for possível e ler para as crianças indicando onde estão as palavras. Exemplo:

Vermelho-1 tomate, 2 caqui **Amarelo-** 1 melão, 2 maracujá.



▪ **Branco:** são fontes de cálcio, potássio e minerais que auxiliam no funcionamento do organismo, coração e na formação dos ossos. *Exemplos:* leite e queijo.



▪ **Vermelhos:** uma substância chamada licopeno é a responsável pela cor desses alimentos. São essenciais na circulação do sangue. *Exemplos:* melancia e tomate.



▪ **Verdes:** contém vitamina A, que inibe substâncias que a danificam e causam doenças as células, além de proteger o coração e a pele. *Exemplos:* pimentão e salsaão.



▪ **Amarelos:** ricos em vitamina B3, mantém o sistema nervoso saudável. Possuem também betacaroteno, que ajuda a manter o bronze. *Exemplos:* manga, laranja e cenoura.



▪ **Marrons:** ricos em fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate a ansiedade. Auxiliam na diminuição do colesterol. *Exemplos:* nozes e castanhas.

Observação: Não se esqueçam de compartilhar conosco através de foto, vídeo ou relatando como foi o momento da atividade.

