

Habilidades priorizadas: Reconhecer os diferentes tipos de alimentos, desenvolvendo os sentidos, estimulando a linguagem oral e visual; reconhecer a importância de ingerir alimentos saudáveis e higienizados para sua própria saúde.

Objetivos de ensino: Incentivar os bons hábitos alimentares; incentivar hábitos de higiene, como lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho, entre outros; identificar a preferência alimentar; conscientização da importância de nos alimentarmos; reconhecer os alimentos que fazem bem à nossa saúde dando ênfase aos alimentos saudáveis e a higienização dos alimentos.

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e reflexões com a família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

A Cesta da Dona Maricota (Tatiana Belinky)

*dona maricota boa cozinheira
voltou com a cesta cheia da feira
cenoura, laranja, pepino, limão,
banana e milho, ervilha, mamão*

*morango, espinafre, tomate e cebola
alface, palmito, maçã, escarola
guardou na despensa e na geladeira,
deu um suspiro ufa! que cansa!
e foi descansar*

*então essas verduras,
legumes e frutas,
fresquinhas maduras
todos animados depois da viagem
puseram-se logo a contar vantagem*

*o milho falou: olhem eu sou mais belo
sou louro, gostoso e tão amarelo!
o belo sou eu declarou o tomate
não mais do que eu! contestou o abacate!*

*pois olhem pra mim provocou o palmito
sou branco e macio eu sou mais bonito!
então a laranja falou bem amável:
melhor que bonita, eu sou saudável!*

*e logo o espinafre gritou: não tem erro!
sou verde e saudável sou cheio de ferro
falou a cebola: aqui, atenção!!
saudável sou eu! boa pro coração!*

*e disse a ervilha: sou pequenina por fora,
mas por dentro tenho proteína
logo o limão disse: quem é que não vê?
tenho a vitamina preciosa - a tal "c"*

*mas nisso aparece dona maricota
e as frutas gostosas viraram ...compota!
e os belos legumes em toda a sua glória
viraram sopa e acabou-se a história!*



2. ATIVIDADE

Na história descrita acima, Dona Maricota fez um sopão com seus legumes. A atividade proposta é preparar com a ajuda da criança uma sopa deliciosa!

O preparo da sopa ajudará a conscientizar as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável e responsável, despertando o cuidado com o corpo e com o meio em que vivemos. Apresente algumas verduras e legumes que fazem parte do dia a dia, bem como, a importância do consumo destas e o processo de higienização (lavar antes de comer).

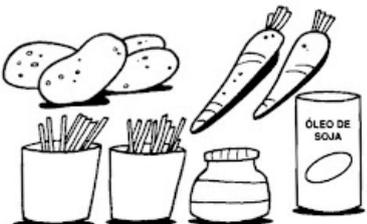
A receita pode ser feita com os ingredientes que você preferir e tiver disponível em casa. Abaixo temos uma sugestão:

RECEITA PARA O INVERNO

SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO

INGREDIENTES

- 4 BATATAS.
- 1 CEBOLA PICADA.
- 2 CENOURAS VERMELHAS.
- 3 CENOURAS AMARELAS.
- 2 COPOS DE MACARRÃO.
- 1 COLHER DE TEMPERO.
- 2 COLHERES DE ÓLEO.
- 3 COPOS DE ÁGUA.



MODO DE FAZER

- COLOQUE O ÓLEO NO FOGO E DEIXE ESQUENTAR.
- COLOQUE O TEMPERO, DOURE A CEBOLA E REFOGUE OS LEGUMES.
- CUBRA-OS COM ÁGUA, TAMPE A PANELA E DEIXE FERVER.
- DEPOIS, COLOQUE O MACARRÃO E DEIXE COZINHAR DURANTE, MAIS OU MENOS, 20 MINUTOS.
- SIRVA-SE E COMA À VONTADE!



Método do Semáforo – Classificação dos alimentos: Classificar os alimentos nas cores do Semáforo / Alimentos com moderação.



VÍDEO DO MÉTODO



mlbr.com.br/semametc



3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

1. Converse com a criança sobre os alimentos e sobre a importância da alimentação para a saúde. Argumente que a todo momento nosso corpo precisa de energia para andar, correr, falar, estudar e até mesmo para dormir.

Em seguida, levante as seguintes questões:

- Por que temos que comer?
- Você gosta de comer frutas? Qual a sua fruta preferida?
- O que você mais gosta de comer: verduras ou legumes?
- Como uma alimentação pode ser saudável?
- O que é preciso comer para ficar saudável?
- O que você come?

2. Em seu caderno ou folha sulfite, faça um gráfico como o modelo abaixo e cole o que tem na cesta de Dona Maricota, utilizando imagens de revistas e panfletos de supermercados.

Na cesta de Dona Maricota tem:

FRUTAS	VERDURAS	LEGUMES
--------	----------	---------

3. Recortar dos panfletos de supermercados os alimentos e em seguida separá-los em dois grupos saudáveis e não saudáveis. Cole em seu caderno ou folha sulfite.

4. Conte como foi ajudar na preparação da sopa. O que você mais gostou de fazer? Você gostou da sopa?

SUGESTÕES DE VÍDEOS



Música educativa para crianças |
Alimentação Saudável

youtube.com/watch?v=UfdT8lcASTw



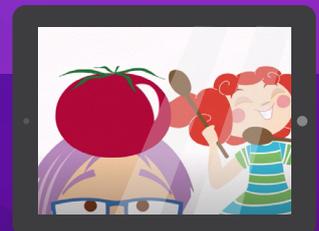
Verduras e legumes - Vocabulário
para crianças

youtube.com/watch?v=Z4dr_hkn-nk



A cesta da Dona Maricota

youtube.com/watch?v=szXKv48GcpE



Palavra Cantada | Sopa

youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvIOw

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!