**EMEI OLINDA MARIA DE JESUS SOUZA**

**TURMA: MATERNAL PROFESSORA: MARTA**

**EDUCADORES: ALESSANDRA-MARCELO-MÁRCIA-SILVIA**

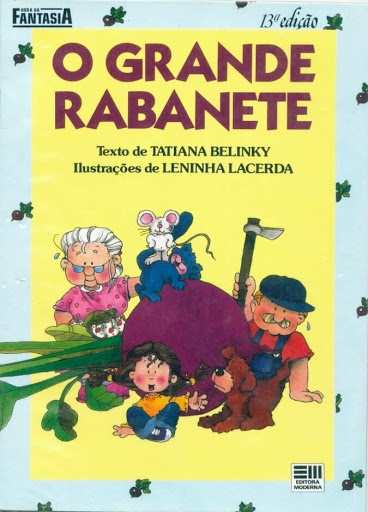
**PERÍODO: 07 A 18/06/2021**

**TEMA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR**

COMER BEM NÃO SIGNIFICA COMER MUITO, MAS DE TUDO UM POUCO. UM PRATO BEM COLORIDO COM VERDURAS, LEGUMES, GRÃOS E UM POUCO DE CARNE NOS AJUDA A CRESCER, MANTER PESO SAUDÁVEL, PROTEGE DE DOENÇAS E ATÉ AJUDA NOSSO CÉREBRO A FICAR ATIVO E APRENDER MAIS FACILMENTE .

O RABANETE, POR EXEMPLO É IMPORTANTE PARA LIMPAR O NOSSO SANGUE E PROTEGER NOSSO CORAÇÃO. NESSA HISTÓRIA ELE É TAMBÉM UM PERSONAGEM DIVERTIDO:

[(22) Professora Marta - História: O grande rabanete - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=MIRxTUDJeiU)



**ATIVIDADE 1-** O VOVÔ PLANTOU UM RABANETE NA HORTA E ELE CRESCEU E FICOU GRANDÃO, GRANDÃO. QUE TAL OBSERVARMOS COMO AS PLANTINHAS CRESCEM?

VOCÊ VAI PRECISAR DE :

- UM POTINHO DE IOGURTE OU OUTRO FRASCO DESCARTÁVEL;

- UM POUCO DE ALGODÃO;

- CINCO FEIJÕES.

- ÁGUA

COLOQUE O ALGODÃO NO POTE E UMEDEÇA COM UM POUCO DA ÁGUA. COLOQUE OS FEIJÕES SOBRE O ALGODÃO. DEIXE NUM LUGAR COM SOL E MANTENHA O ALGODÃO ÚMIDO. OBSERVE O QUE ACONTECE COM O PASSAR DOS DIAS.

FOTOGRAFE E ENVIE PRA PROFESSORA O DESENVOLVIMENTO DO SEU FEIJÃOZINHO!

**OBSERVAÇÃO:** QUANDO O FEIJÃO ATINGIR CERCA DE 20 CM É ELE DEVE SER RETIRADO DO RECIPIENTE, QUE NÃO É MAIS UM AMBIENTE COM NUTRIENTES SUFICIENTES PARA O SEU CRESCIMENTO. PARA FAZER ESTA MUDANÇA, PROCURE UM LUGAR ADEQUADO – QUE PODE SER NO JARDIM OU EM UM VASO – E CAVE UM BURACO DE APROXIMADAMENTE 10 CM. COLOQUE O FEIJÃO E CUBRA AS RAÍZES COM TERRA E NÃO SE ESQUEÇA DE CONTINUAR REGANDO.

**ATIVIDADE 2-** VAMOS BRINCAR DE JOGO DA MEMÓRIA. PRESTE ATENÇÃO E TENTE LEMBRAR ONDE ESTÁ O PAR.

<https://www.jogosgratisparacriancas.com/memoria/jogos_memoria_frutas.php>



VOCÊ CONHECE A BRINCADEIRA DA COMIDA BRASILEIRA?

<https://www.youtube.com/watch?v=dGmD-yId9Gg>



**ATIVIDADE 3-** UM PRATO SAUDÁVEL DEVE TER PELO MENOS CINCO CORES:

**1.BRANCO**:ARROZ, BATATA, MANDIOCA, FARINHAS

**2.VERDE**: ALFACE,AGRIÃO,ESPINAFRE, PIMENTÃO, BROCOLIS,COUVE

**3.VERMELHO**:TOMATE, BETERRABA, PIMENTÃO

**4.AMARELO**: FRUTAS COMO LARANJA, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ

**5.PRETO/MARROM**:FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO-DE-BICO, CARNES.

PROCURE EM REVISTAS, LIVROS OU ENCARTES DE SUPERMERCADOS FIGURAS DE ALIMENTOS, RECORTE E MONTE NUMA FOLHA COMO SE FOSSE UM PRATO.

NÃO ESQUEÇA DE COLOCAR SEU NOME NA FOLHA.

CREDITO: NUTRISOFT

QUAL É O PRATO PREFERIDO DA SUA FAMÍLIA?

-PRATO FUNDO (TIQUEQUÊ):

<https://www.youtube.com/watch?v=PxBWKU9n-44>



**ATIVIDADE 4-** AJUDAR NO PREPARO DOS ALIMENTOS É UMA TAREFA MUITO RICA DE APRENDIZAGENS:-

-LAVAR AS MÃOS COM CUIDADO ANTES DE MEXER NOS ALIMENTOS;

-SEPARAR E LAVAR OS INGREDIENTES.

-SENTIR A TEXTURA, O CHEIRO, A COR E O SABOR DOS INGREDIENTES;

-PEDIR AJUDA DE UM ADULTO PARA MEXER EM FACAS, COM FOGO E APARELHOS ELÉTRICOS;

-SABOREAR A RECEITA TRANQUILAMENTE JUNTO COM AS PESSOAS QUE VOCÊ GOSTA.

VAMOS À NOSSA RECEITA:

SUCO DO HULK

-SEPARE 6 LARANJAS E PEÇA PRA UM ADULTO TE AJUDAR A ESPREMER.

-PEGUE UMA FOLHA DE COUVE E RASGUE EM PEDAÇOS PEQUENOS.

-PEÇA PARA UM ADULTO TE AJUDAR A BATER NO LIQUIDIFICADOR.

CHAME SUA FAMILIA PARA PROVAR ESSA DELICIA E FICAR MAIS FORTE QUE O HULK!



CRÉDITO: PINTEREST

VAMOS CONHECER O ALFABETO DOS ALIMENTOS?

<https://www.youtube.com/watch?v=TpB5Mi2WiWg>

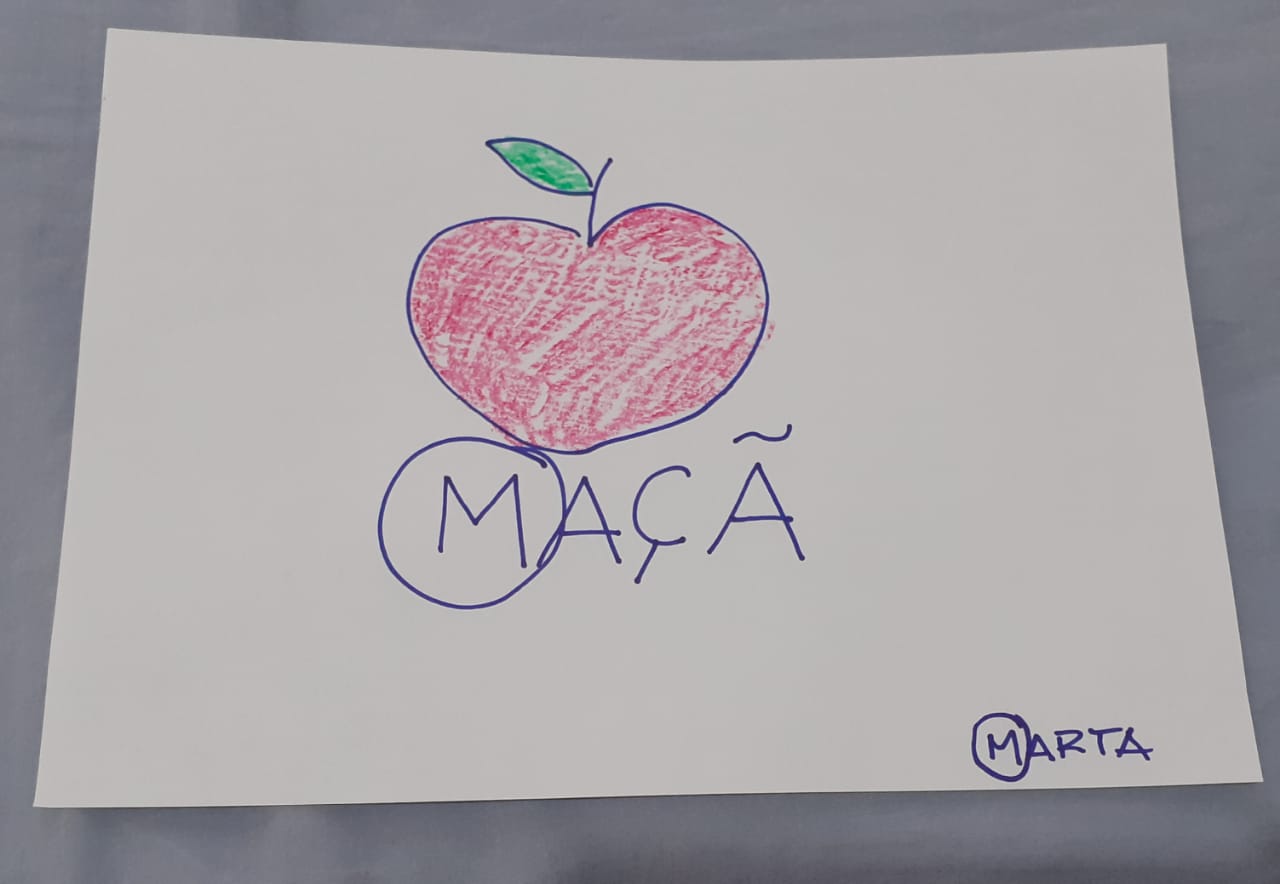


CRÉDITO:DREAMSTIME.COM

**ATIVIDADE 5-** ASSISTA AOVÍDEO E RESPONDA:

-QUAL FRUTA COMEÇA COM A MESMA LETRA QUE SEU NOME?

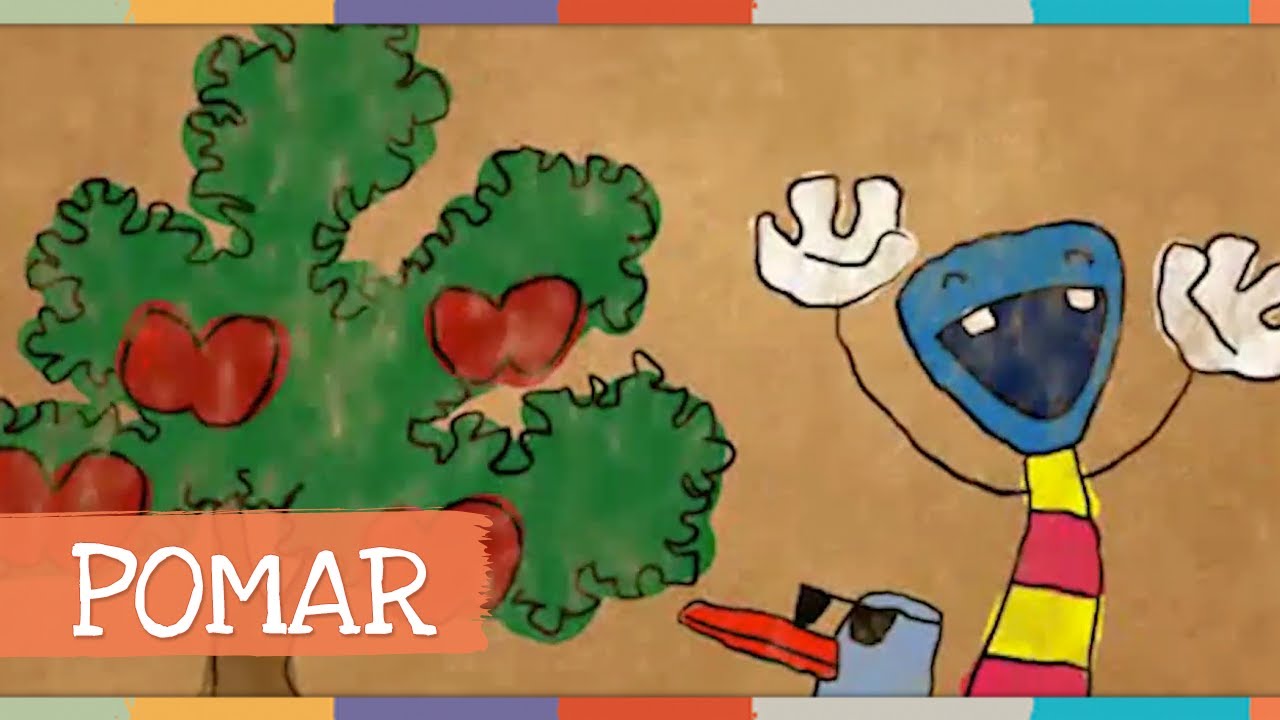
- FAÇA UM DESENHO DELA E PEÇA PRA UM ADULTO ESCREVER O NOME. DEPOIS CIRCULE A LETRA INICIAL.



ARQUIVO DO PROFESSOR

POMAR É O LUGAR ONDE FICAM AS ÁRVORES QUE DÃO FRUTAS. VOCÊ SABE O NOME DA ÁRVORE QUE DÁ LARANJA? E A QUE DÁ GOIABA? VAMOS APRENDER?

**POMAR (PALAVRA CANTADA)** [**https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg**](https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg)



**ATIVIDADE 6-**VAMOS BRINCAR DE APANHAR FRUTAS?

PRECISAMOS DE:

- FITA ADESIVA:

- BOLAS OU OBJETOS LEVES.

ESTIQUE A FITA COM O ADESIVO PARA BAIXO NUM LUGAR MAIS ALTO QUE A CRIANÇA (QUE ELA PRECISE SE ESTICAR OU PULAR PARA ALCANÇAR).

COLE AS BOLAS AFASTADAS UMAS DAS OUTRAS.

AGORA TENTE COLHER ESSAS FRUTAS.( CONTE QUANTAS CONSEGUIU).



VAMOS CONHECER A HISTÓRIA DA GALINHA MARICOTA QUE SÓ QUERIA COMER UM SANDUICHE, MAS ....

<https://www.youtube.com/watch?v=dXxGoCqeZnE>



**ATIVIDADE 6-** GOSTOU DA HISTÓRIA DA GALINHA MARICOTA?

- VAMOS LEMBRAR ALGUMAS PARTES IMPORTANTES:

- QUEM CHEGOU PRIMEIRO PARA OPINAR SOBRE O SANDUICHE?

- QUEM CHEGOU POR ÚLTIMO PARA OPINAR SOBRE O SANDUICHE DA MARICOTA?

- FAÇA UMA BOLINHA PRA CADA INGREDIENTE QUE A GALINHA MARICOTA COLOCOU NO SEU SANDUICHE NO FINAL DA HISTORIA. CONTE QUANTOS FORAM, PEÇA PRA UM ADULTO ANOTAR O NÚMERO E COPIE.

**ATIVIDADE 7-** AGORA QUE VOCÊ JÁ APRENDEU MUTAS COISAS SOBRE OS ALIMENTOS, QUE TAL UMA BRINCADEIRA DE COMIDINHA?

-SE TEM QUINTAL PODE RECOLHER FOLHAS, FRUTINHAS, FLORES, GALHOS, PEDRINHAS, TERRA.

- SE NÃO TEM QUINTAL USE A IMAGINAÇÃO NOS INGREDIENTES: (OU PEÇA PRA UM ADULTO TE LEVAR NUM PASSEIO NA PRACINHA PRA TOMAR AR E SOL),BOTÕES, FOLHAS SECAS, CONCHAS, PAPEL PICADO, MASSINHA. MISTURAR EM POTES QUE A MAMÃE NÃO USA MAIS COMO MARGARINA, COLHERES PLÁSTICAS, ETC.



CRÉDITO: PAPODEPRACINHA



ARQUIVO INSTITUCIONAL NDI-2013

FOTOGRAFIA:ROSELI CUNHA

**NÃO SE ESQUEÇAM DE ENVIAR VÍDEOS E FOTOS PRA PROFESSORA. BOM TRABALHO, PESSOAL!**

**REFERÊNCIAS:**

-RABANETE, grande,O. In EMEI Olinda Maria de Jesus Souza (2m30s) 27 Mai.2021. Disponivel em [(22) Professora Marta - História: O grande rabanete - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=MIRxTUDJeiU) Acesso em 27.Mai.2021 às 14h25m.

MEMÓRIA, jogo da. In Jogosgratisparacrianças.com. Disponivel em <https://www.jogosgratisparacriancas.com/memoria/jogos_memoria_frutas.php> . Acesso em 01 Jun.2021 às 14h51m.

-BRASILEIRA, brincadeira da comida. In Joy Barbosa (1m34s) 14 Abr..2021. Disponivel em <https://www.youtube.com/watch?v=dGmD-yId9Gg> . Acesso em 02 Jun.2021 às 16h39m.

-FUNDO, prato In Tiquequê (2m32s) 25 Nov.2014. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=PxBWKU9n-44> . Acesso em 01 Jun. 2021 às 14h49m.

- FRUTAS, alfabeto das. In Aprenda Sorrindo Kids (3m35s) 03 fev.2021. Disponivel em <https://www.youtube.com/watch?v=TpB5Mi2WiWg> . Acesso em 02 Jun.2021 às 17h33m.

-POMAR. In Palavra Cantada (3m04s) 29 Ago.2013. Disponivel em <https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg> . Acesso em 02 Jun.2021 às 17h31m.

-MARICOTA, sanduiche da, O. In Educalu (4m47s) 07 Jul.2020. Disponivel em

<https://www.youtube.com/watch?v=dXxGoCqeZnE> . Acesso em 01 Jun.2021 às 17h15m.

Com as escolas fechadas, educadores podem incentivar pais a valorizarem os momentos das refeições, quando possível, e envolver as crianças em todo o ritual. "Convidar para ajudar a preparar a mesa, a apoiar na higienização e na preparação dos alimentos, conversar sobre a comida e sobre os hábitos de higiene pessoal antes de comer... Tudo isso ensina muito sobre o cuidado de si, sobre as relações e sobre a importância da alimentação", explica Bruna.

Em tempos de Educação remota, vale sugerir que as famílias convidem as crianças a estarem presentes na cozinha, brinquem com os alimentos, observem a sua preparação e – quando possível – participem. Assim, reconhecem não só os aspectos de saúde, mas também, podem acompanhar os processos de transformação física e química que acontecem quando se faz uma salada, quando se prepara um suco ou se assa um pão

Sorvete de manga 2

1 manga cortada em cubos

1 inhame

1/2 copo de água

Bata tudo e coloque em forminhas para congelar.

Sorvete saudável de fruta

✓ 6 bananas nanicas bem maduras cortadas em rodelas e congeladas

✓ 1 caixinha de morangos higienizados e congelados

✓ 1 pote de iogurte natural bem gelado

Modo de preparo:

Pegue as frutas congeladas do freezer 15 minutos antes de preparar. Coloque as frutas e o iogurte para bater no processador ou liquidificador e misture bem até ficar homogêneo. No liquidificador é preciso que as frutas estejam um pouco mais amolecidas e bata em porções. Depois coloque a mistura em uma vasilha e volte ao congelador até o ponto de sorvete.

<https://familycenter.com.br/5-receitas-de-lanches-saudaveis-para-fazer-nesta-quarentena-para-as-criancas/>

Ingredientes:

-2 inhames médios

-8 morangos

-1 colher de sopa de açúcar de coco (opcional)

Modo de preparo:

Lave bem e cozinhe o inhame com casca até que ele fique bem macio. Espere esfriar e descasque. Lave oito morangos e retire os cabinhos e folhas. Bata no liquidificador o inhame cozido, os morangos e o açúcar de coco, até que a mistura fique bem homogênea. Se precisar, adicione um pouco de água. E só! O danoninho de inhame está pronto para ser servido.

<https://detoxdecorpoealma.com/5-receitas-saudaveis-para-fazer-com-as-criancas/>