

## BERÇÁRIO INTEGRAL

**EDUCADORAS:** KELLY, LUCIANA, ADEILSA, SHEILA E VANDERLEY

**ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS  
NA SEMANA DE 03 A 05 DE NOVEMBRO DE 2021.**

### **ATIVIDADE 01: BRINCAR DE COMIDINHA: PARA ALÉM DE UMA BRINCADEIRA, UM ATO DE AMOR E CUIDADO**



[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Feducacaointegral.org.br%2Fmetodologias%2Fcomo-o-brincar-natureza-estimula-desenvolvimento-criancas%2F&psig=AOvVaw1e7WvWf3u06\\_uxOQ8mjWx5&ust=1636036026283000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0Q3YkBahcKEwi4gfzAs\\_zzAhUAAAAHQAAAAQAw](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Feducacaointegral.org.br%2Fmetodologias%2Fcomo-o-brincar-natureza-estimula-desenvolvimento-criancas%2F&psig=AOvVaw1e7WvWf3u06_uxOQ8mjWx5&ust=1636036026283000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0Q3YkBahcKEwi4gfzAs_zzAhUAAAAHQAAAAQAw)

Algumas folhas e pétalas, um punhado de terra, um pouco de água, baldinhos, panelinhas, peneira, uma colher e muita imaginação! Se brincar de faz de conta é parte da infância de toda criança, **brincar de comidinha** é uma das líderes entre os faz de conta! Afinal, quem não se recorda de revirar as gavetas e armários da cozinha de casa em busca dos melhores instrumentos para preparar aquele bolo de barro ou aquela sopa de flores no quintal?

#### **Bebês aprendem - Brincar de comidinha e seus significados mais profundos**

Ainda que só de faz de conta, o ato de cozinhar é um ato de amor e carinho. Mas para além disso, **brincar de comidinha é uma maneira de colaborar para uma relação mais saudável com a comida.** Uma forma de estreitar o vínculo dos pequenos com os alimentos, fazendo com que eles compreendam e se aproximem de todo o processo que envolve o preparo e a partilha das refeições. É nesse momento que se estabelece uma relação mais equilibrada e harmoniosa com a comida.

**Proposta:** Então, sabendo de tudo isso, que tal juntar os potinhos, panelas e colheres e correr para o jardim para explorar a natureza e brincar de comidinha com seu pequeno? Participe junto, incentive e aproveite esses deliciosos momentos para relembrar sua infância e trocar aprendizados, muito carinho e amor!

## ATIVIDADE 02: INTRODUIZIR MILHO NO CARDÁPIO DA CRIANÇA



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.comidaereceitas.com.br%2Fbebidas-e-sucos%2Fsuco-de-milho-verde.html&psig=AOv-Vaw3dpZluLwbbzzzTppTTXmZw&ust=1636037530269000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0Q3YkBahcKEwjo0ZahufzzAhUAAAAHQAAAAQAw>

O milho é um importante alimento para nossa cultura e também para a nossa nutrição. Seu nome, de origem indígena caribenha, significa “sustento da vida”. Alimentação básica de várias civilizações importantes ao longo dos séculos, os Olmecas, Maias, Astecas e Incas reverenciavam o cereal na arte e na religião.

Os índios, principalmente os guaranis, tinham o cereal como o principal ingrediente de sua dieta. Com a chegada dos portugueses, o consumo aumentou e novos produtos à base de milho foram incorporados aos hábitos alimentares dos brasileiros.

Como explica a especialista em nutrição clínica em pediatria, Marina Ossick, o milho pode ser incluído a partir dos seis meses de idade no cardápio do bebê. E o bacana é que, além de saborosíssimo, grão oferece uma série de benefícios para o organismo.

No início da introdução alimentar, Marina recomenda que os pais ofereçam o milho cozido inteiro, em pedaços pequenos para a criança possa segurar e fazendo cortes longitudinais nos grãos para a casquinha ficar grudada e o meio sair com mais facilidade. Uma outra maneira, seria refogadinho na panela, com alho, cebola ou um pouquinho de azeite para ficar macio.

Assim que a criança comemorar o primeiro aniversário – e sempre com a permissão de seu pediatra – a listinha extensa de preparações salgadas com milho já está liberada, como sopas, cremes, farofas e outras receitas com mais ingredientes. Já as doces, como pudim, bolo cremoso e sorvete, devem esperar um pouquinho mais, até os dois anos de idade, por conta das orientações pediátricas sobre o consumo de açúcar na infância.

E você deve estar se perguntando... Mas e a pipoca? Pois é! Filminho, cobertor, família... para ficar melhor, só falta a pipoquinha!

**Proposta:** Faça uma receita com milho. É importante que seu/a bebê esteja por perto durante a preparação da receita. Assim, terá contatos com gostos, cheiros e texturas diferentes. Sirva sua receita com a família toda à mesa.