



# EMEI JOSÉ NATALINO FONSECA

## Maternal

Professores: Jussara, Maria Aline, Tania e Kamila

### 07.06 – História: “A Lagarta Comilona”

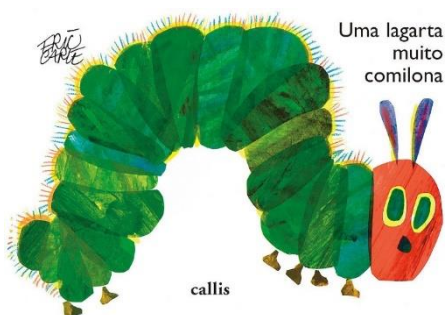
**Objetivo:** Compreender a importância de uma alimentação balanceada com vários tipos de alimentos.

**Materiais:**

- Celular, tv ou computador.
- Folheto de mercado.
- Folha de sulfite.
- Cola.
- Tesoura.

**Desenvolvimento:**

1 – Para iniciar nossa atividade de hoje, vamos começar com uma história muito legal: “**A lagarta comilona**”. Vamos descobrir tudo que nossa amiga lagarta comeu e o que aconteceu depois. Acesse o link da história.



[https://drive.google.com/open?id=12tNf\\_JK703KJ7vyU63ZGFE2A-pqh5RaX](https://drive.google.com/open?id=12tNf_JK703KJ7vyU63ZGFE2A-pqh5RaX)



2 – Vocês viram o que aconteceu? A Lagarta comeu muitas coisas e acabou passando mal. Existem alimentos que são muito saudáveis, enquanto outros se comeremos demais vai nos fazer mal. Agora vamos fazer um cartaz separando os alimentos saudáveis dos não saudáveis. Pegue o material descrito acima:

3 – Pegue a folha de sulfite e faça um traço no meio, de um lado faça uma carinha feliz para alimentos saudáveis e uma carinha triste para alimentos não saudáveis.



4 – Em seguida pegue um folheto do mercado e procure alimentos saudáveis para colar no lado da carinha feliz. E alimentos não saudáveis para colar na carinha triste.



**Registre a atividade com foto após a realização e envie para sua professora.**

\*\*\*\*\*

## 08.06 – Higienização dos alimentos

**Objetivos:** Ensinar a importância de higienizar frutas, legumes e verduras. Incentivar bons hábitos alimentares.

**Materiais:**

- Frutas, legumes e verduras (que tiver em casa);
- Água Sanitária ou hipoclorito de sódio (1 colher de sopa para cada 1 litro de água)
- Bacia, baldes ou qualquer recipiente para colocar alimentos;
- Escova ou esponja para limpeza.

## Desenvolvimento:

- 1 –O adulto deverá encher com água o recipiente que tiver em casa e colocar 1 colher de água sanitária ou hipoclorito de sódio.
- 2 – Com a ajuda de um adulto mergulhar as frutas e legumes frutas e fazer a limpeza com uma escova ou esponja.
- 3 –Após a higienização lavar em água corrente e colocar os alimentos para secar.



Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/Y26E6hDW4sjFM9dA7>. Acesso em 27/05/2021.

Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/JQnUxf8ySjvrhJja8>. Acesso em 27/05/2021

- 4 – Para a higienização de verduras deve-se apenas deixá-las mergulhadas na água com o produto (água sanitária ou hipoclorito de sódio) e deixar de 10 a 15 minutos, após esse tempo enxaguar em água corrente.

Registrem com fotos ou vídeos em enviem para a professora.

\*\*\*\*\*

## 09.06 – História: “A menina que não gostava de fruta”

### Objetivo:

- Estimular a leitura;
- Promover práticas educativas para a construção de hábitos alimentares saudáveis (ou aceitação de uma maior variedade/diferentes de alimentos) em crianças menores;

### Materiais:

- Tv, celular ou tablet
- Folha de sulfite
- Lápis, borracha e cola
- Encarte de mercado com frutas do varejão para colagem

### Desenvolvimento:

- 1 - Com a ajuda de um adulto disponibilizar o vídeo da leitura: “A menina que não gostava de frutas”.



<https://youtu.be/LqulqHWh8Ec>

(Acessado em 28/05/2021)

2 – Após a leitura, converse com as crianças que as frutas têm diferentes gostos e sabores e que elas ajudam a termos uma alimentação balanceada e saudável.

3- Pedir para a criança dizer qual a fruta que mais gosta.

4- Faça um desenho ou colagem da fruta preferida da criança e envie a foto para a professora ok!

\*\*\*\*\*

## 10.06 – Pratos saudáveis

**Objetivo:** Estimular a construção de hábitos alimentares saudáveis através da ludicidade.

**Materiais:**

- TV, celular ou tablet

**Desenvolvimento:**

1 - Assistam o vídeo: Alimentação divertida que a professora Jussara preparou:



<https://youtu.be/T2UxzIrvdgU>

2 - Escolham os ingredientes que fazem parte da rotina das crianças e criem um prato divertido e saudável.

3 - Esse recurso não precisa ser usado diariamente, pois as crianças devem aprender a comer também de modo simples. Mas necessário, para que sejam incentivadas a comerem de forma saudável e divertida.

4 - Deixem a criança participar da construção do prato.

5 - Usem a criatividade e o que disponibilizam em casa.

**Não esqueçam de enviar a foto ou vídeo para a professora!**

\*\*\*\*\*

## 11.06 – Tem criança na cozinha: Salada de Frutas

**Objetivo:** Descobrir diferentes sabores quando se misturam diferentes alimentos.

**Materiais:**

- Celular, TV ou computador.
- Frutas disponíveis em casa ou a preferência da família.
- Vasilha.

## Desenvolvimento:

1 – Vamos começar aprendendo como se faz uma salada de frutas. Segue um vídeo muito divertido, então com a ajuda de um adulto acesse:



<https://youtu.be/-Z5No7Spp3I>

(Acessado em 26/05/2021)

2 – Em seguida vamos pegar as frutas que temos em casa para preparar a nossa salada de frutas. Pode ser maçã, banana, laranja, mamão, a fruta que vocês tiverem.

3 – Higienize tudo como aprendemos essa semana. Depois descasque as que precisarem e com a supervisão de um adulto, corte as frutas em cubos pequenos.

4 - Coloque todas as frutas cortadas dentro de uma vasilha e mexa, misturando elas. Você pode espremer algumas laranjas para colocar na salada de fruta.

Depois é só saborear. Humm!!! 😊



<https://youtu.be/CHPvE1xNjug>

**Lembre-se de tirar fotos durante a atividade para registrar esse momento.**