



EMEI JOSÉ NATALINO FONSECA

Minigrupo

Professores: Fabiana, Igor e Mirtes

03.05 – Contação de História e Música sobre Alimentação Saudável

Objetivo: Incentivar os bons hábitos alimentares e despertar a atenção das crianças para uma alimentação saudável.

Materiais Necessários:

- Celular, tablet ou computador.

Desenvolvimento:

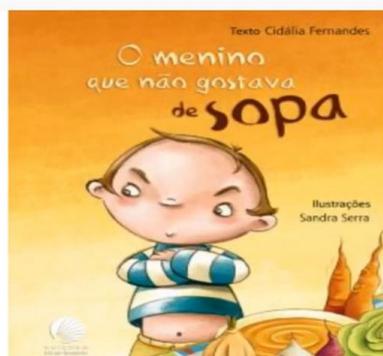
1 - Os pais ou responsáveis devem ler a historinha para a criança de forma interessante e estimuladora. Após a contação de história, acessar o link indicado e colocar o vídeo para as crianças assistirem e cantarem a musiquinha.

– Palavra Cantada / Sopa do neném



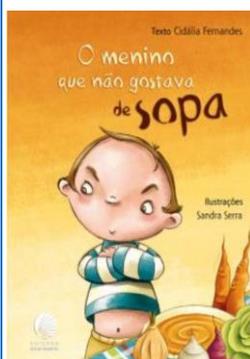
➔ <https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOw>

- Quem quiser ouvir à historinha abaixo, clique no link:



➔ <https://youtu.be/fpcGqkiqtqM>

- Se preferir, poderá ler a história para a criança:



O MENINO QUE NÃO GOSTAVA DE SOPA

(Cidália Fernandes)

Era uma vez um menino
Que se chamava João
Com dois aninhos apenas
Já sabia dizer não.

Quando a mãe lhe pedia
Para a sopinha comer
Ele fazia que brincava
E não queria saber.

Ele reagia assim
E sabem qual era a razão?
E que a sopa era o primeiro
Prato da refeição.

-Anda comer, meu tesouro!
- Dizia a mãe com carinho.
Mas o nosso Joãozinho
Fazia logo beicinho.

Fazia birra e chorava
Dizia sempre que não.
Que não gostava de sopa
Que preferia... o pão.

- Mas a sopa dá saúde,
Faz os meninos crescerem.
- Insistia a mamãe
Sem saber o que fazer.

Então um dia a mãe
Disse-lhe desesperada:
-Se não comeres a sopa,
Não podes comer mais nada!
No início o menino
Pensava que era a brincar
Mas a mãe era exigente
Não podia vacilar.

O menino olhou o prato
Cheio de cores variadas
E de repente viu nele
Duas faces encarnadas.

Duas cenouras carnudas
Um nabo e uma beterraba
Surgiram na colorida
Mistura de que não gostava.

-Olá – disse-lhe o nabo
Tão branco como a neve -
Ouvi dizer que aqui
A sopa nunca se bebe.

O Joãozinho olhava
Sem querer acreditar.
Como é que os legumes podiam
Assim como ele falar.

-Todos os meninos devem
Comer muitos vegetais
Porque eles lhes garantem
Poder viver muito mais.

A cenoura e a abóbora
Dão-te cor e alegria
Vitaminas, minerais
Indispensáveis à vida.

O feijão e a batata
Fornecem-te muita energia.
Deves comê-los com gosto
Para não adoeceres um dia.

O menino olhava espantado
E só dizia que não.
Uma couve bem verdinha
Resolveu falar-lhe então:

- Esta cozinha que tenho
Devo-a ao sol meu amigo
E o que eu mais gostava
Era de partilhá-la contigo.

Para ficares bem forte
Espinafres debes comer.
Somos todos teus amigos
Queremos ver-te crescer.

A cebola e a alface
São importantes também
Somos legumes gentis
E queremos o teu bem.

Os tomates vermelhinhos
A soja e as lentilhas
Pertencem à mesma família
Das pequeninas ervilhas.

Anda lá, ó Joaozinho,
A tua espera ficamos
Agora já nos conheces
Sabes por que aqui estamos.

O menino olhou o prato
E cumpriu o seu dever.
- Se quero ficar bem forte
Toda a sopa vou comer!

E querem saber, meninos,
Ao que a mãe assistiu?
Depois de comer um prato,
O João outro pediu.

- Queres mais sopa, meu filho?
- Pergunta a mãe admirada.
Tinha-se afastado um pouco
Não tinha dado por nada.

04.05 – Suco Maluco

Objetivo: Conhecer alimentos diversos.

Materiais:

- Frutas, verduras ou legumes que tiver em casa.
- Água filtrada.
- Açúcar caso necessário.
- Liquidificador.
- Jarra (ou o próprio copo do liquidificador).

Desenvolvimento:

A ideia principal dessa atividade é que as crianças façam suas próprias escolhas, sem julgamento, e que participem na hora de fazer o seu próprio suco. Também que seja um momento divertido e de muita aprendizagem em família.

- ✓ Deixe que a criança escolha três ou mais alimentos entre verduras, legumes e frutas que tenham em casa.
- ✓ Em seguida coloque porções desses alimentos no liquidificador com um pouco de água.
- ✓ Bata até tudo ficar líquido.
- ✓ Caso haja necessidade coloque um pouco de açúcar, lembrando que seu uso excessivo é prejudicial à saúde.
- ✓ Experimentem o resultado dessa mistura maluca.

Enquanto realizamos essa experiência com as crianças, podemos ouvir a sugestão de música de hoje: Palavra Cantada | Pomar no link:



<https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg>

05.05 – Contação de História e Música sobre Alimentação Saudável

Objetivo: Incentivar os bons hábitos alimentares e despertar a atenção das crianças para uma alimentação saudável.

Materiais:

- Celular, tablet ou computador.

Desenvolvimento:

1 - Os pais ou responsáveis devem ler a historinha para a criança de forma interessante e estimuladora. Após a contação de história, acessar o link indicado e colocar os vídeos para as crianças assistirem e cantarem as musiquinhas.

ANA E AS FRUTAS



Fonte: <https://i.ytimg.com/vi/G0sv4cZ1CIA/maxresdefault.jpg> Acesso em: 14/04/2021

Era uma vez, Ana, uma menina muito bacana.

Ela adorava frutas. Comia peras, maçãs e uvas.

Certo dia, um convite animado: ir à feira com a mamãe ao seu lado!

No meio do passeio, um feirante agitado, dando gritos de "Banana, banana" pra todo lado!

Ana logo perguntou:

- Moço, essa fruta tem semente?

E o feirante respondeu:

- Não tem! Experimente!

Ao morder a banana, seu mundo parou!

Era a fruta mais doce que Ana provou!

- Quero muito descobrir um novo sabor,

Conhecer e provar cada fruta com amor,

Com elas viajar em um mundo de cor,

Banana, maçã, pera, uva: que sabor!

- Agora quero ver quem vai acertar a minha fruta predileta!

Minha fruta preferida é ??? Rima com meu nome: Ana!

Amarela e pintadinha é

... Resposta certa: banana!!!



Fonte: https://www.mostradecinemainfantil.com.br/wp-content/uploads/2014/04/ana_e_as_frutas_still_03.jpg

2 - Agora assistam aos vídeos e divirtam-se com as musiquinhas!

- Ana e as Frutas



➔ <https://www.youtube.com/watch?v=mT44HaTZUGQ>

- Clube da Anitinha / Salada de Frutas



➔ <https://www.youtube.com/watch?v=gXyfibe5vzk>

06.05 – Higienização dos alimentos

Objetivo: Orientar crianças e famílias sobre a importância da higienização dos alimentos.

Materiais:

- Frutas, verduras ou legumes a serem higienizados.
- Bacia.
- Água.
- Hipoclorito de sódio (popularmente conhecido como “cândida”).
- Guardanapo.
- Celular, tablet ou computador.

Desenvolvimento:

Depois que as mãos estiverem bem limpinhas vamos às frutas, verduras ou legumes a serem higienizados, seguindo esses passos:

- ✓ Em uma bacia, prepare uma solução de água com hipoclorito de sódio, utilizando **1 L de água para 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio.**
- ✓ Sob a orientação de um adulto a criança vai colocando os alimentos dentro da bacia, deixando-os submersos.

Os alimentos devem ficar de molho por **15 minutos**.

- ✓ Para finalizar com a ajuda de um adulto, tirar os alimentos da solução desinfetante e enxaguá-los com água corrente.
- ✓ Em seguida, secá-los com o guardanapo e eles estarão prontos para uma deliciosa refeição.



Fonte: <https://alimentacaoemfoco.org.br> Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/higienizacao-de-alimentos/> último acesso em: 14/04/2021

Registre sua atividade com foto ou vídeo!

07.05 – Piquenique das frutas

Objetivo: Em família fazer um piquenique das frutas com as crianças.

Materiais:

- Toalha de mesa. Você poderá escolher se vai fazer o piquenique em cima de uma mesa ou no chão, em cima da toalha;
- Brinquedos;
- Almofadas, cadeiras ou banquinhos;
- Frutas diversas;
- Recipientes para colocar as frutas.

Desenvolvimento:

1 - Enfeite a toalha e leve os brinquedos para participar, como bonecas, super-heróis e dinossauros. Se a opção escolhida for colocar a toalha no chão, podem colocar almofadas ao redor do ambiente para sentar-se ou apoiar-se; se a escolha for colocar a toalha em cima de uma mesinha, podemos usar cadeiras ou banquinhos.

2 - Lavar e descascar todas as frutas escolhidas para a realização do piquenique. Frutas cortadinhas vão deixar tudo mais saudável, gostoso e colorido. Colocar as frutas em recipientes de forma divertida.

3 - Após o piquenique, assista ao vídeo: “A menina que não gostava de fruta”, no link:



➔ <https://www.youtube.com/watch?v=LqulqHWh8Ec>

Atividades complementares para os alunos de Educação Especial (Inclusão) - Tarde

Atividade: “Cozinhando em família”

Objetivos: Estimular as diferentes linguagens, favorecer a aprendizagem através do contato e da experiência com objetos de diferentes pesos, tamanhos e texturas. Favorecer a apreciação de diferentes alimentos.

Materiais:

- Ingredientes para desenvolver a receita escolhida, utensílios.

Desenvolvimento:

Convide a criança para cozinhar com você, utilize ingredientes que estejam disponíveis em sua casa (uma salada por exemplo), e que façam parte da rotina da família, use sua criatividade! Lembre-se de que a criança não deverá manusear objetos cortantes ou participar de etapas que ofereçam riscos à saúde, sempre sob supervisão do adulto. Estimule a criança a manusear os objetos e alimentos, fale sobre as diferentes, texturas, formas e sabores. Esta atividade é muito rica em aprendizagens e também muito divertida!



<https://turinha-static.pkds.it/blog/production/2019/01/11111828/crian%C3%A7as-aprendem-na-cozinha.jpg>

acesso em: 16/04/2021 às 14:17

Registro e interação: Faça um vídeo ou fotografe a criança realizando a atividade e envie para a professora, ela vai amar! 😊