

NÍVEL: MATERNAL

ATIVIDADES DA SEMANA DE 02/08/2021 A 06/08/2021

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

OBJETIVO GERAL DA SEMANA: Desenvolver hábitos alimentares saudáveis nas crianças, conscientizando sobre a importância de uma boa alimentação (regrada e nutritiva) para manter a saúde.

ATIVIDADE 1 – “ALIMENTOS SAUDÁVEIS”

OBJETIVOS:

- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Conscientizar quanto aos benefícios de uma alimentação saudável;
- Promover o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Estimular a linguagem oral.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Nesta semana vamos aprender mais a respeito da alimentação saudável. Converse com a criança que devemos comer verduras e legumes no dia a dia para ter saúde para brincar, crescer forte e saudável. O consumo de alimentos industrializados em excesso, prejudicam a nossa saúde, a saúde dos dentes e não possuem nutrientes, vitaminas, necessárias para o crescimento e desenvolvimento.

2ª Parte: Assista ao vídeo “ALIMENTO RUIM vs ALIMENTO SAUDÁVEL” – Mundo Aquarela Kids. [\(CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR\)](#).



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=SlptTa3UbgM>
Canal Mundo Aquarela Kids
Acesso em 16/07/2021

ALIMENTO RUIM vs ALIMENTO SAUDÁVEL

QUE FOME ESTOU SENTINDO
QUE FOME ESTOU SENTINDO
NA HORA DO LANCHE, ALMOÇO OU JANTAR
PRECISO COMER PRA FORTE FICAR!

EU QUERO SABER, EU QUERO SABER
O QUE DE SAUDÁVEL EU POSSO COMER
EU QUERO SABER, EU QUERO SABER
O QUE É SAUDÁVEL COMER

CAFÉ COM PÃO FRESQUINHO
LEITE COM CHOCOLATE
TORRADA COM GELEIA
VITAMINA DE ABACATE

ARROZ, FEIJÃO, SALADA
UMA CARNE BEM PASSADA
UM SUCO DE LARANJA
OU ENTÃO UMA LIMONADA

QUE FOME ESTOU SENTINDO
QUE FOME ESTOU SENTINDO
NA HORA DO LANCHE, ALMOÇO OU JANTAR
PRECISO COMER PRA FORTE FICAR!

MAS TEM ALIMENTOS QUE NÃO PODE EXAGERAR
PRESTE ATENÇÃO NO QUE EU VOU FALAR
BARRA DE CHOCOLATE
BALAS DE MONTÃO
UM GRANDE ALGODÃO DOCE
NÃO É SAUDÁVEL NÃO

UMA ENORME PIZZA
UM LANCHE GIGANTÃO
UM POTE DE SORVETE
NÃO É SAUDÁVEL NÃO

Direção, Roteiro, Vozes e Produção: Mundo Aquarela Kids

3ª Parte: Pergunte para a criança quais alimentos apareceram, quais devemos comer com frequência e quais devem ser consumidos sem exageros.

4ª Parte: Enviar uma foto de algum momento da alimentação do dia da criança, para ela mostrar os alimentos saudáveis presentes na refeição.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 2 – ENCONTRO ONLINE

OBJETIVOS:

- Construção de vínculo entre crianças-crianças e crianças-professoras;
- Conscientizar sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos;
- Expressar-se sobre fatos da história narrada;
- Vivenciar situações de utilização da contagem oral e noções de quantidade;
- Classificar considerando determinado atributo;
- Explorar a atenção.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Acessar o link que será enviado no grupo de WhatsApp da turma para participar do encontro virtual com a professora, educadoras e demais crianças da turma.

- Professoras e educadoras farão o acolhimento, conforme as crianças forem entrando.
- História de Tatiana Belinky “A cesta de dona Maricota”.
- Dinâmica 1: Exploração de alimentos, listando as cores e contando.
- Dinâmica 2: Apresentar uma fruta, legume ou verdura.
- Dinâmica 3: Bater palmas seguindo o comando.
- Despedida e finalização.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet.

ATIVIDADE 3 – “CESTA DE ALIMENTOS”

OBJETIVOS:

- Participar de atividades que envolvam recorte e colagem;
- Observar e manusear materiais impressos, como livros, revistas e folhetos de supermercado;
- Identificar imagens relacionadas às suas vivências e à história da semana.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Já aprendemos sobre os alimentos saudáveis e conhecemos a história da Dona Maricota. Que tal fazer compras como ela? Em uma folha de sulfite desenhe uma cesta.

2ª Parte: Peça para a criança procurar em livros, revistas ou folhetos de supermercado alimentos como frutas, verduras e legumes. Recortar e colar na cesta.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; folha sulfite; tesoura; cola; livros, revistas ou folhetos de supermercado.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 4 – “FRUTA PREFERIDA”

OBJETIVOS:

- Desenvolver a coordenação motora fina;
- Utilizar materiais variados com possibilidades de manipulação;
- Expressar suas sensações e preferências em momentos de alimentação;
- Ampliar o vocabulário.

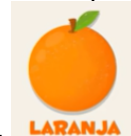
O QUE FAZER?

1ª Parte: Quais frutas você conhece? Vamos conhecer outras? [\(CLIQUE AQUI PARA CONHECER\)](#).



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=u3NwcdAMMBI>
Canal Smile and Learn - Português
Acesso em 16/07/2021

Olá amigos, eu sou o Palavrím, o mestre das palavras, e hoje vou ensinar para vocês, as frutas! É muito importante comer frutas e verduras, pois são uma das principais fontes de nutrientes para o nosso organismo. Por isso, nós deveríamos comer cinco frutas e verduras por dia. Vamos nessa!



É redonda, laranja e tem muita vitamina C, para evitar os resfriados.



É vermelha, mas também existem verdes e amarelas.



É comprida e amarela.

É pequena pode ser roxa ou verde.



É grande, pesada, verde por fora e vermelha por dentro.





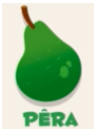
É grande e tem a casca áspera.


É marrom por fora e verde por dentro.



É alaranjado e tem a casca como se fosse de veludo.

É avermelhada e um pouco menor.  CEREJA Tem a casca dura e marrom, por dentro é amarelo.  ABACAXI

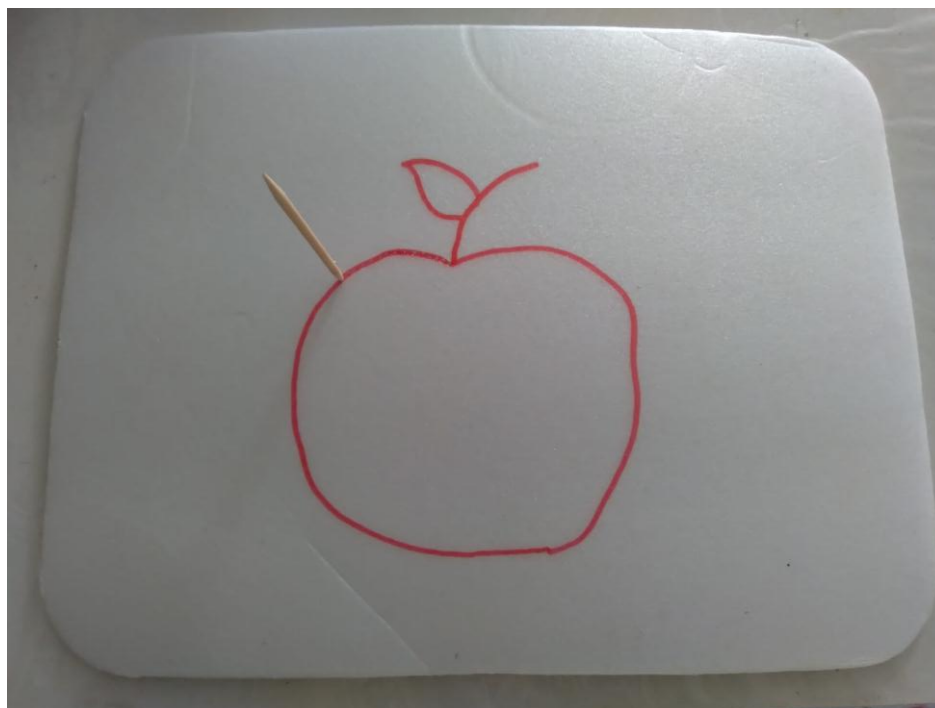
Normalmente é verde, mas também pode ser amarela.  PÊRA

É vermelho e tem umas folhinhas verdes pequenas.  MORANGOS

É amarela e um pouco alaranjada.  MANGA É verde e azedo.  LIMÃO

2ª Parte: Qual a sua fruta preferida? Pergunte à criança qual a fruta que ela mais gosta e peça para dizer o seu sabor.

3ª Parte: Vamos registrar a fruta preferida da criança de uma maneira diferente? Com uma canetinha, desenhe o contorno da fruta em uma bandeja de isopor. Utilizando um palito de dente a criança deverá fazer furinhos em cima do que foi desenhado, como na foto abaixo, sob a supervisão do responsável.



Créditos: Autoria própria

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; canetinha; bandeja de isopor; palito de dente.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 5 – “RECEITA COM FRUTAS”

OBJETIVOS:

- Explorar e descrever as características das frutas;
- Observar ações sobre os alimentos;
- Favorecer a linguagem oral e o vocabulário.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Que tal fazer uma deliciosa receita em casa? Apresente à criança uma receita (de vitamina ou salada de frutas), fale os ingredientes e as quantidades.

2ª Parte: Insira a criança no preparo sob supervisão do adulto, deixe-a explorar as frutas, perceber a textura, cheiro, sabor, tamanho, peso, etc.

Vitamina

- Ingredientes: ½ mamão, 1 maçã cortada em pedaços, 1 banana cortada em rodela, 300ml de leite.
- Como fazer: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Salada de frutas

- Ingredientes: ½ mamão picado, ½ melão picado, 1 maçã picada, 2 bananas em rodela, suco de 3 laranjas.
- Como fazer: Misture todas as frutas com o suco de laranja (exceto a banana). Coloque a banana apenas na hora de servir a salada.

OBS: essas são apenas sugestões, podem-se utilizar outras frutas ou fazer outra receita.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; ingredientes da receita.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.