

EMEIEF. “Profª ZENAIDE FERREIRA DE LIRA SEORLIN”

MATERNAL (Professoras Andrea / Juliana / Karen / Stephanie)

ATIVIDADES PARA SEREM DESENVOLVIDAS
NA SEMANA DE 05 a 09/07/21

CULINÁRIA EM FAMÍLIA

PREZADA FAMÍLIA,

ESSA SEMANA VAMOS TRABALHAR COM O TEMA “CULINÁRIA EM FAMÍLIA”.

ESSAS ATIVIDADES MAIS UMA VEZ REFORÇAM O TRABALHO DO NOSSO PROJETO ESCOLAR **”TALHERES DA EDUCAÇÃO... SABERES QUE ALIMENTAM...”** TENDO COMO OBJETIVOS APROXIMAR A CRIANÇA DE UM ESTILO DE VIDA QUE PRIORIZA O APRENDIZADO, O EQUILÍBRIO, A MODERAÇÃO E O CUIDADO CONSIGO E COM O OUTRO E DESSA FORMA INCENTIVAR O CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS, POSSIBILITANDO O FAZER E O EXPERIMENTAR DE MANEIRA PRAZEROSA, ORGANIZADA E SEGURA.

ATIVIDADES COMO ESTAS, ALÉM DE TRABALHAR TODOS ESSES OBJETIVOS TAMBÉM APROXIMAM A FAMÍLIA E POSSIBILITAM MOMENTOS DE GRANDE INTERAÇÃO JUNTOS.

SEGUE ABAIXO, ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA SEREM TRABALHADAS DURANTE ESSA SEMANA.

CONTAMOS COM O APOIO DE VOCÊS!

ATIVIDADE 1: TODA COMIDA BOA

ASSISTAM ESSE VÍDEO E CANTEM JUNTOS: “TODA COMIDA BOA DA TERRA, DA ÁGUA VEM... TODA COMIDA BOA TEM MUITO CARINHO TAMBÉM!”



<https://www.youtube.com/watch?v=3-NibWZcW1U>

DEPOIS DE ASSISTIREM AO VÍDEO VAMOS PEDIR PARA A CRIANÇA DESENHAR ALGUNS ALIMENTOS QUE ELA CONSIDERA SAUDÁVEIS (COMIDA BOA).

DEIXE A CRIANÇA DESENHAR LIVREMENTE E LEMBRE-SE DE PERGUNTAR QUAIS ALIMENTOS ELA DESENHOU E PRINCIPALMENTE DE ELOGIAR SEU LINDO DESENHO!

IMPORTANTE: LEMBRE-SE DE REGISTRAR ATRAVÉS DE FOTOS ESSE MOMENTO DE ATIVIDADE EM FAMÍLIA E ENVIAR PARA A PROFESSORA.

ATIVIDADE 2: IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O VÍDEO A SEGUIR VÍDEO EDUCATIVO PARA CRIANÇAS COM O QUAL VÃO APRENDER O QUE SIGNIFICA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. A ALIMENTAÇÃO É O PROCESSO QUE OS SERES HUMANOS REALIZAM PARA PODER TER ENERGIA SUFICIENTE AO LONGO DO DIA.



https://www.youtube.com/watch?v=90zaBTVd7_c

DEPOIS DE ASSISTIREM AO VÍDEO, VAMOS FAZER ALGUMAS PERGUNTINHAS PARA NOSSAS CRIANÇAS:

- PARA CRESCERMOS FORTES E SAUDÁVEIS, COMO DEVE SER NOSSA ALIMENTAÇÃO?

(COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E EQUILÍBRIO NAS QUANTIDADES)

- DEVEMOS COMER TODOS OS DIAS OS MESMOS ALIMENTOS OU VARIÁ-LOS?

(DEVEMOS VARIAR OS ALIMENTOS PARA INGERIRMOS DIFERENTES TIPOS DE NUTRIENTES NECESSÁRIOS AO NOSSO CORPO)

- PORQUE DEVEMOS BEBER ÁGUA FREQUENTEMENTE?

(PARA NOS MANTERMOS HIDRATADOS E NOSSO CORPO FUNCIONANDO CORRETAMENTE)

LEMBRE TAMBÉM DE DIZER QUE COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS NOS DEIXA MAIS PROTEGIDOS CONTRA TODO TIPO DE DOENÇA.

IMPORTANTE: LEMBRE-SE DE REGISTRAR ATRAVÉS DE FOTOS ESSE MOMENTO DE ATIVIDADE EM FAMÍLIA E ENVIAR PARA A PROFESSORA.

ATIVIDADE 3: RECEITINHAS EM FAMÍLIA

E SE ESTAMOS FALAMOS DE CULINÁRIA É PRECISO TER RECEITA NÃO É MESMO?! ENTÃO AGORA VOCÊ VAI AJUDAR A SUA CRIANÇA A PREPARAR UMA RECEITINHA, PARA DEIXAR ESSE DIA AINDA MAIS GOSTOSO E DIVERTIDO!

VOCÊ PODERÁ ESCOLHER A RECEITA QUE QUISER, PORÉM NO VÍDEO ABAIXO TEM DICAS MUITO LEGAIS! DIVIRTAM-SE!



<https://www.youtube.com/watch?v=Bn7lQcy4whY>





IMPORTANTE: LEMBRE-SE DE REGISTRAR ATRAVÉS DE FOTOS ESSE MOMENTO DE ATIVIDADE EM FAMÍLIA E ENVIAR PARA A PROFESSORA.

ATIVIDADE 4: RECORTAR E COLAR SEPARANDO OS ALIMENTOS

VAMOS AGORA AJUDAR A SUA CRIANÇA A RECORTAR DE REVISTAS OU FOLHETOS PROMOCIONAIS DE LOJAS OU SUPERMERCADOS, ALIMENTOS DIVERSOS.

COM SUA AJUDA, AJUDE A CRIANÇA A DIVIDIR AO MEIO UMA FOLHA DE SULFITE. EXPLIQUE QUE JUNTOS VOCÊS **IRÃO COLAR OS ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS** QUE DEVEMOS COMER COM FREQUÊNCIA E OS **NÃO SAUDÁVEIS** QUE DEVEMOS COMER DE VEZ EM QUANDO.

VEJA ALGUNS EXEMPLOS E FAÇAM O DE VOCÊS, DO SEU JEITINHO!



Alimentos Saudáveis



Alimentos NÃO Saudáveis



IMPORTANTE: LEMBRE-SE DE REGISTRAR ATRAVÉS DE FOTOS ESSE MOMENTO DE ATIVIDADE EM FAMÍLIA E ENVIAR PARA A PROFESSORA.