

**MINIGRUPO**

**Professora: Fátima**

**Educadoras: Eliana, Fernanda, Janete, Lea, Marines.**

**DE 02 DE AGOSTO a 06 DE AGOSTO 2021.**

**ALIMENTAÇÃO**

É no ambiente familiar que as refeições são produzidas e oferecidas as crianças. Portanto é o lugar ideal para o início de desenvolvimento de ações de melhor desenvolvimento da saúde. A aquisição e ampliação de uma alimentação saudável é de fundamental importância a ser ensinada e oferecida a criança desde cedo. Já que alimentos ricos em açúcar, corantes e conservantes tomam cada vez mais espaço no supermercado e na mesa das famílias. Pensando ser a alimentação algo prazeroso e também super importante para o desenvolvimento. Essa semana vamos abordar essa temática incentivando a alimentação saudável.

**1º DIA- É BOM SE ALIMENTAR – DESAFIO**



**Música: Alimentação- <https://youtu.be/dK6gbNcRyY0>**

É muito bom comer alimentos variados e ter um prato colorido. Você sabia que tem crianças que nem provaram o alimento e já falam que não gostam. Tenho certeza que você já recusou algum alimento sem nem se quer experimentar.

Hoje nossa atividade será um desafio!!

Vamos hoje provar na nossa refeição um alimento novo. Só um pedacinho pra ver se você vai quer esse alimento saudável que só fará bem a você.

Observação: A aceitação será bem sucedida de outros familiares estiverem junto provando também!!

Referência: <https://www.docelima.com.br/site/especial-kids/alimentacao/654-como-fazer-as-criancas-provarem-novos-alimentos.html>

## 2º DIA: EXPEDIÇÃO DA COR DA FRUTA

HISTÓRIA: ANA E AS FRUTAS- TURMA CARAMELO

ACESSE AO LINK: <https://youtu.be/G0sv4cZ1CIA>



Para a atividade de hoje você deverá experimentar um alimento saudável que sua família escolher. Que delícia!! Após experimentar você vai dizer a cor do alimento. Após comer o alimento, você deverá fazer uma expedição pela casa procurando objetos dessa mesma cor.

Registre esse momento e os objetos encontrados enviando uma foto no grupo da turma.

## 3º DIA – BRINCADEIRA ATENÇÃO CONCENTRAÇÃO



Para realizar a atividade de hoje precisa prestar muita atenção. Por toda vez que aparecer fruta vamos bater palmas, mas quando não for fruta não podemos bater as palmas.vamos lá brincar.

Acesse ao link <https://youtu.be/oqnveqvnnji>

## 4º DIA – Suco Maluco



Hoje vamos provar um suco diferente, pois vamos usar 2 ingredientes na sua produção. Para essa atividade será necessário uso de liquidificador.

Temos aqui algumas sugestões, mas você em família poderá também fazer a sua mistura.

### **Laranja com maçã**

Bata 1 copo de suco de laranja com 1 maçã.

### **Acerola com laranja**

Bata 6 acerolas com 80ml de suco de laranja e ½ copo de água. Coe. Adoce só se necessário. Sirva.

### **Manga com laranja**

Bata ½ manga cortada em pedaços com 1 copo de suco de laranja. Coe e sirva.

### **Melancia com morango**

Bata ½ melancia com 8 morangos. Coe. Adoce só se necessário. Sirva

### **Goiaba e maçã**

Bata 2 goiabas maduras com 1 maçã grande e 1 litro de água. Coe. Adoce só se necessário. Sirva.

### **Limão e couve**

Bata 2 copos de limonada com 1 folha de couve. Coe e sirva.

### **Laranja com beterraba**

Bata o suco de 6 laranjas com ½ beterraba. Coe. Sirva.

### **Laranja com mamão**

Bata o suco de 6 laranjas com a ½ mamão pequenos (sem a casca) picado. Coe e sirva

**REFERÊNCIA:** <https://www.campusvilla.com.br/crianca-na-cozinha-veja-os-beneficios-e-atividades-para-cada-idade/>