

ATIVIDADES



ESTAMOS JUNTOS NA LUTA CONTRA O COVID-19!

**NESTE MOMENTO EM QUE AS CRIANÇAS PERMANECERÃO EM SUAS CASAS,
A ESCOLA CONTINUA A PARTICIPAR DA VIDA DOS ALUNOS,
COM O PRIVILÉGIO DE PODER COLABORAR COM A HARMONIZAÇÃO
DO CONVÍVIO DAS FAMÍLIAS!**

**QUE TAL PEDIR PARA AS FAMÍLIAS QUE REALIZAREM AS ATIVIDADES
COMPARTILHAREM AS FOTOS, PARA QUE POSTERIORMENTE A ESCOLA FAÇA UM
ÁLBUM ESPECIAL COM TODAS AS IMAGENS?**



ATIVIDADES NUTRICIONAIS PARA CRIANÇAS

SEMANA 1



Desafio dos ingredientes

Desafie a criança a encontrar todos os ingredientes de uma receita. Coloque um timer ou alarme para o desafio ficar ainda mais emocionante e, se desejar, inclua um prêmio para o desafio conquistado. Depois, é hora de colocar a mão na massa e fazer a receita junto com a criança!

Observação: Essa é uma forma inteligente de trabalhar a aceitação de alimentos que a criança costuma recusar.



Piquenique das frutas

Pode ser no meio da sala, na varanda ou quintal. Façam do piquenique uma grande brincadeira: enfeitem a toalha e levem os brinquedos para participar, como bonecas, super heróis e dinossauros.

Outra dica é colocar as frutas em recipientes de forma divertida, como espetadas em palitinhos e algumas delas em formatos diversos, que você pode fazer facilmente usando cortadores.

Observação: Importante que a criança participe do preparo das frutas divertidas, para terem mais facilidade de experimentarem novas opções.



Suco maluco

Deixe a criança escolher, em 1 minuto, três ou mais alimentos da sua geladeira (como verduras e legumes) e da fruteira, que podem ser pré-determinados para esta atividade. Diga: "Hora do suco maluco! Vamos ver o que vai virar e quem vai fazer o suco mais maluco?".

A ideia é deixar que as crianças façam as suas escolhas e que façam o seu próprio suco. O legal é cada membro da família criar o seu suco maluco.

Incentive as crianças a serem criativas nas suas combinações!
Vocês ainda podem enfeitar o copo com uma rodela de limão ou de laranja.



Descobrimo

Abra a geladeira e façam juntos uma lista de todos os alimentos presentes. Depois, incentive a criança a descobrir quais são os alimentos de origem vegetal e animal, quais podem ser consumidos crus ou cozidos, quais são de cor vermelha, amarela, laranja, e outras infinitas possibilidades!



Pratinhos divertidos

Criem juntos um pratinho ou lanchinho divertido com um tema simples: pode ser um animal, uma paisagem, uma flor, um trem, um carro, vai da imaginação da criança.

Aqui, o papel dos pais é fornecer alimentos, de preferência saudáveis e de diferentes cores, para a criança manifestar a sua criatividade. Depois do pratinho pronto, é hora de fazer uma foto, perguntar algo que leve a criança a criar uma história e depois comerem todos juntos.

BOM APETITE!



ATIVIDADES NUTRICIONAIS PARA BEBÊS

SEMANA 1





EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM DIVERSOS CEREAIS E FARINÁCEOS

Atividade de estimulação tátil.

Pode-se utilizar quinua, aveia, macarrão cru, arroz e diversas farinhas, com brinquedos que os bebês possam utilizar durante a atividade.





EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM FRUTAS

Estímulo à motricidade e às percepções sensório motoras.

Apresentar frutas inteiras, cortadas ao meio e em pedacinhos para os bebês explorarem. Interessante que os cortes sejam em tamanhos apropriados, para levarem os alimentos na boca.

Utilizar frutas macias e da estação.





EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM VERDURAS E LEGUMES

Estímulo à iniciativa e ao desenvolvimento da autonomia.

Apresentar itens diversos para os bebês explorarem. Interessante que os cortes sejam em tamanhos apropriados, para levarem os alimentos na boca.



OBRIGADA!!!