



Escola Municipal de Educação Infantil Primeiros Passos.

Cristal – RS – 2019. Cel. (51) 997854570.

Av. Darcy Peixoto da Silveira Filho, 170.

Lema: "Ensina a criança no caminho em que deve andar, e ainda quando  
For velho, não se desviará dele." Pv.22.6

**Turma – Berçário 2B Tarde**

**Professora – Silvana**

## Família + Escola



**Atividade1-** Vídeo elaborado pela professora com a dramatização da música Os cinco sentidos, explicação sobre o tema com o uso de fantoches. Os alunos serão convidados a repetir a apresentação da música, fazendo os respectivos gestos, registrar por meio de foto ou vídeo e postar no grupo da turma.

**Atividade 2 –** A mágica das cores. Experiência usando cores primárias para estimulação sensorial tátil e visual. Os alunos poderão fazer a experiência em suas casas usando outras cores e divulgarem em nosso grupo suas descobertas.



**Atividade 3 –** Alimentação saudável: Preparar uma das receitas (em anexo) elaboradas pela nutricionista da rede, doce ou salgado de acordo com a preferência da criança, lembrando que a criança poderá participar do preparo, ou assistir de perto para que possa perceber a transformação dos alimentos. Lembrem-se de registrar esse momento e compartilhar. Música: O que tem na sopa do neném. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcviOw&t=18s>



**Atividade 4–** Vídeo com a dramatização da música Toda comida é boa.



**Atividade 5-** Vídeo O nome das frutas, assistir ao vídeo educativo. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=u3NwcdAMMBI> Desafio: Postar no grupo da turma uma foto comendo sua fruta preferida.

Música: A música das frutas. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=x3ZFTkfUWz4>

Música: Aprenda as frutas. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4TGEok-MYT>



## Anexos:

### Receita Nutritiva

#### Bolinho de arroz assado

##### Ingredientes:

- ❖ 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- ❖ 1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado;
- ❖ 2 ovos;
- ❖ 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- ❖ 1 colher (sopa) de óleo;
- ❖ Sal (a gosto).



##### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, menos o óleo, e com o auxílio de uma colher molde os bolinhos. Despeje em forma untada com óleo e asse em forno médio (180°C) até dourar.

Sugestão: você pode fazer o bolinho de arroz com frango desfiado e cenoura ralada ou apenas com vegetais (cenoura e /ou espinafre).

Acrescente vegetais em suas preparações tornando-as mais nutritivas, ricas em vitaminas e minerais. Sugestão: acrescentar cenoura, couve, espinafre ou brócolis na preparação do arroz, carnes ou molhos.

Beijos da Nutri Bianca!



### Doce de Abóbora

Ingredientes:

- ❖ 1kg de abóbora descascada e cortada em cubos
- ❖ ½ xícara (chá) de água
- ❖ 6 cravos-da-índia
- ❖ 2 xícaras (chá) de açúcar



Modo de preparo:

Em uma panela, leve ao fogo a abóbora com água e cozinhe por 30 minutos, ou até começar a secar, mexendo de vez em quando. Adicione os cravos, o açúcar e cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez quando. Deixe esfriar e leve à geladeira.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Dica da Nutri: Substitua doces ultraprocessados (industrializados) que, com frequência, são nutricionalmente desbalanceados, ricos em açúcares e gorduras por frutas e doces caseiros.

**Prefira preparações doces (doces caseiros) a ultraprocessados!**

Beijos da Nutri Bianca!

## Sugestão de Receita Nutritiva para o Lanche

### Muffin Salgado

Ingredientes:

- 3 batatas cozidas grandes
- 2 cenouras cozidas grandes
- 1 cebola
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal
- Pimenta



Modo de preparo:

Coloque as batatas e as cenouras em uma panela e cubra com água, tampe e deixe cozinhar. Pique a cebola bem fininha. Aqueça o óleo em uma frigideira e, em seguida, coloque a cebola picada para refogar. Depois de cozinhar as batatas e as cenouras, escorra a água e esmague-as em um prato fundo com um garfo. Não use outro utensílio para amassar, senão a massa pode ficar muito pastosa.

Adicione a cebola refogada e os ovos, junto as batatas e as cenouras amassadas e verifique o tempero. Acrescente sal e pimenta a gosto. A massa deve ser firme e fácil de modelar, acrescente a farinha de trigo. Coloque um pouco de massa na forma ou forminha descartável de muffin. Forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos. Faça o teste do palito. Se o topo do muffin estiver dourado e firme e, depois de espertar o palito, o mesmo estiver seco, o muffin está pronto e deve ser retirado do forno. (Caso você não tenha forma ou forminha descartável de muffin, você pode usar forma de bolo -preferência retangular.)

O guia alimentar para população brasileira elaborado pelo Ministério da Saúde apresenta os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável. Dentre os passos é destacado o planejamento do uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Refeições compartilhadas feitas no ambiente de casa são momentos preciosos para cultivar e fortalecer laços entre pessoas que se gostam.

Link de acesso ao guia alimentar para população brasileira:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Beijos da Nutri Bianca!