

**E. M. E. F. Otto Becker**  
**Pré 1 – Professora Luana**

- **Hora do Conto: E o dente ainda dói.**

A professora postará um vídeo com a contação de história.



- **Confeção de jacaré de material reciclado**

Utilizando caixas, rolo de papel higiênico ou caixas de ovos, confeccionar o jacaré da história. Podem ser utilizados os materiais que tiverem em casa.



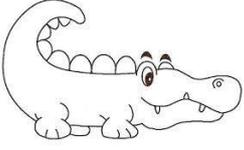
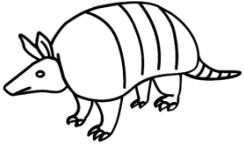
- **Higiene dos dentes**

Assistir o vídeo no link <https://www.youtube.com/watch?v=qvh38dluldc>

A professora também postará este mesmo vídeo durante a semana.

**Desafio:** enviem foto no grupo da turma do momento da escovação dos dentes da criança.

- Pinte os animais. Depois, faça bolinhas de papel e cole a quantidade correspondente no espaço em branco. Caso não seja possível fazer as bolinhas de papel, podem ser utilizados quadradinhos de papel recortado.

|   |             |  |
|---|-------------|--|
|    | 1<br>UM     |  |
|    | 2<br>DOIS   |  |
|    | 3<br>TRÊS   |  |
|    | 4<br>QUATRO |  |
|  | 5<br>CINCO  |  |
|  | 6<br>SEIS   |  |
|  | 7<br>SETE   |  |
|  | 8<br>OITO   |  |
|  | 9<br>NOVE   |  |
|  | 10<br>DEZ   |  |

## Sugestão de Receita para o Lanche (nutricionista Bianca)

### Bisnaguinha de Cenoura

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/3 xícara de água em temperatura ambiente
- 1/3 xícara de óleo
- 2 xícaras de cenoura crua picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar cristal
- 1 envelope de fermento biológico
- 550g de farinha de trigo



### **Modo de preparo:**

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento. Coloque a mistura em uma tigela e adicione o fermento e misture. Em seguida, adicione aos poucos a farinha. Sove até desgrudar das mãos. Se precisar acrescentar mais farinha. Cubra a massa com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Pré- aqueça o forno a 200°C. Abra a massa usando um rolo, deixando uma altura de mais ou menos 2cm. Corte a massa em retângulos semelhantes a bisnaguinha. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e deixe crescer por mais 10 minutos. Abaixar o forno para 180°C e deixe assar por cerca de 13 minutos ou até dourar. Rendimento: aproximadamente 30 bisnaguinhas.

Essa receita é uma versão saudável das famosas bisnaguinhas. O guia alimentar para população brasileira recomenda preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados\* e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, entre outros. Evite alimentos ultraprocessados, pois são nutricionalmente desbalanceados; ricos em açúcar, gordura e sódio.

**Não troque a “comida de verdade” por preparações industrializadas.**

\* Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas como, por exemplo, grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados.

Beijos da Nutri Bianca!