

VIVÊNCIAS PROPOSTAS PARA O PERÍODO DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Vocês já pararam pra pensar o quanto é importante termos uma alimentação e hábitos saudáveis? Mas, ao observarmos o que as crianças gostam de comer, nos deparamos com alimentos nada saudáveis: refrigerantes, biscoitos recheados, balas, pirulitos, salgadinhos fritos, chicletes com corante, etc. De vez em quando, tudo bem, o problema é quando esses alimentos viram rotina na vida das crianças e resultam em perigos, tais como: obesidade infantil, diabetes, hipertensão, dentre outras doenças. Somado a isso, temos a questão do longo tempo em frente à TV ou computador, brincadeiras que não estimulam o movimento corporal tão importante para o desenvolvimento infantil. Além disso, manter a mente sadia também é muito importante!

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>Então, que tal começar a semana conversando com as crianças sobre a importância da alimentação saudável e fazendo alguns combinados sobre provar frutas e legumes? Para isso será necessário comprar algumas coisas. Como a orientação é ficar em casa, algum adulto vai precisar ir sozinho às compras, mas as crianças podem participar ajudando-os a escrever uma lista de compras. Pegue uma folha de papel e com a ajuda das crianças vá escrevendo o nome de frutas e legumes. Não se esqueçam de escrever com letras de forma, vá conversando com as crianças sobre o som das letras que estão sendo usadas.</p> <p>Agora que os adultos foram às compras e fizeram a higienização das frutas e legumes, chegou a hora de convidar as crianças para brincarem de Hortifruti em casa. Com ajuda das crianças separem os legumes e frutas por categorias como se estivessem arrumados no Hortifruti, deixem as crianças manusear os legumes, frutas e verduras chamando a atenção delas para as cores, texturas, sabores e</p>	<p>Hoje o dia é de sopa. Corra lá e chame as crianças para olhar a geladeira e descobrir quais legumes que vocês têm em casa. Faça suspense e peça as crianças para adivinhar o que vocês farão juntos. Por fim, diga a elas que vocês farão uma deliciosa e nutritiva SOPA de legumes. Depois as convide para serem as ajudantes. Deixe-as ajudar em tarefas que não ofereçam risco como lavar os legumes, jogar a casca na lixeira, pegar utensílios e temperos, ajudar a arrumar a mesa, etc. Mas, antes de tudo vocês precisarão escrever a receita juntos.</p>  <p>SOPA DE LEGUMES Ingredientes:</p> <p>Legume 1: _____ Legume 2: _____ Legume 3: _____ Legume 4: _____ Temperos: _____ Sal Óleo</p>	<p>Temos novidade no pedaço! Vamos fazer uma horta? Vocês vão precisar de sementes, pode ser aquelas dos legumes que vocês usaram é só deixar secar ao sol, e vão precisar reservar um espaço no quintal com terra preta para fazer o canteiro. Na sua casa não tem quintal? Não tem problema, vocês podem reaproveitar embalagens vazias ou latas e fazer sua horta em vasinhos. Como as plantinhas quando estão pequenas são todas parecidas, vocês vão precisar escrever o nome de cada semente plantada para a identificação de cada canteiro. Que tal fazer um cronograma de quem vai regar a horta a cada dia?</p> <p>Vamos construir um Diário de registro da germinação das sementes? É bem fácil, num caderno, bloquinho de anotações ou simplesmente numa folha, vocês (adultos e crianças) irão anotar a data, registrar como está o tempo e o que aconteceu com a semente, o que vocês observaram. Podem desenhar também.</p>	<p>Você sabe o que você está comendo? Comecem o dia fazendo essa pergunta para as crianças. Em uma folha, escrevam (juntos) uma lista da seguinte forma:</p> <p>1 sorvete 2 colheres de achocolatado 1 barra de chocolate 4 biscoitos recheados</p> <p>Peguem colheres e peçam para as crianças representarem quantas colheres de açúcar elas acham que tem em cada alimento da lista. Depois, olhem (juntos) a imagem abaixo e descubra quanto de açúcar realmente tem.</p> 	<p>Que tal conhecer uma exposição de arte que utiliza alimentos?</p> <p>https://conhecimentocientifico.r7.com/voce-ja-viu-alguma-arte-utilizando-alimentos-mais-incrivel-que-esta/</p> <p>Convide as crianças a observarem essas obras de artes, converse com elas se esses alimentos são saudáveis ou se devem ser apreciados com moderação. Depois de conversarem, que tal fazerem suas próprias obras de arte com alimentos e objetos que vocês tenham em casa? Vocês podem recortar tirinhas de papel e dar nome para as obras de artes criadas por vocês escrevam também o nome do artista que são vocês. Fotografem essas obras de artes com os nomes das obras e dos artistas.</p>

VIVÊNCIAS PROPOSTAS PARA O PERÍODO DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS (COVID-19)

aromas. Vocês (adultos e crianças) vão precisar fazer plaquinhas com os nomes e o preço das frutas e legumes, enquanto estiverem escrevendo conversem sobre a relação que há entre os nomes e o som das letras que estão sendo usadas. Junto com as crianças recortem tiras de papel e escrevam os números representando as notas de dinheiro (R\$ 2, 5, 10, 20, 50 e 100). Brinquem de comprar e dar troco.



Depois podemos utilizar as plaquinhas com os nomes de legumes e frutas e montar um cartaz com um cronograma para que a criança possa experimentar uma fruta ou legume por dia.

Vamos movimentar nosso corpo? Vocês sabem brincar de Pique fruta? Não? Então corram todos para o quintal que eu vou ensinar. Escolham uma pessoa para ser o pegador que irá correr atrás dos demais participantes. Para não ser apanhado, tem que gritar o nome de uma fruta, não podendo repetir os nomes que já tenham sido ditos. Quem

Modo de preparo:

Em uma panela, esquentar bem o óleo em fogo alto. Junte os temperos, o sal e depois acrescente os legumes. Cozinhe até que os legumes fiquem dourados, mexendo frequentemente. Coloque água até que cubra os legumes e deixe levantar fervura. Abaixo o fogo, tampe e cozinhe até que os legumes estejam macios. Sirva a seguir.

Agora que vocês já saborearam essa deliciosa sopa, que tal assistir ao vídeo “Sopa de letrinhas” do Quintal da Cultura?

https://www.youtube.com/watch?v=l_pmfFNAGYS

Vamos brincar de sopa de letrinhas com alfabeto móvel e escrever o nome dos utensílios da cozinha utilizados para fazer a sopa: faca, concha, panela, colher, prato? Ou o nome dos legumes utilizados. Não se esqueça que sempre é importante fazer a relação entre a pronúncia das palavras e o som das letras utilizadas.

Vamos movimentar nosso corpo? A brincadeira é “A sopa está pronta!” Vamos precisar de algo para colocar na cabeça e representar um gorro de cozinheiro (pode ser um chapéu, uma touca, um lenço ou simplesmente uma

Vamos movimentar nosso corpo de uma forma diferente? Que tal brincar e relaxar com esse vídeo de Yoga para crianças? Vocês vão precisar deitar no chão sobre um tapete ou uma colcha.

<https://www.youtube.com/watch?v=5RfWgMJ6dcw&t=194s>



Para continuar relaxando e usando a imaginação, vamos virar borboleta? Acesse o link para ouvir a meditação guiada para crianças “Borboletinha”. Essa meditação pode ser feita na hora de dormir. Se for acompanhado de um chá de erva-doce, melhor ainda.

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

BÔNUS PARA OS RESPONSÁVEIS:

Você sabia que você pode meditar com sua criança e ajudá-la a ficar mais tranquila. Isso é muito útil,

Agora que vocês já sabem que precisam consumir menos alimentos açucarados, que tal brincar de comidinha com as bonecas e bonecos? A comidinha pode ser papel picado, água, folhas caídas das árvores, etc. Soltem a imaginação e façam uma comidinha nutritiva e saudável.

Você sabia que a obesidade infantil tem aumentado? Que tal medir e pesar as crianças? Anotem o peso e a altura, depois vejam como estão, na tabela no link abaixo:

<https://www.almanaquedospais.com.br/tabela-de-peso-e-altura-para-criancas-de-1-a-12-anos/>

Tabela de peso e altura para crianças de 1 a 12 anos.

A Tabela abaixo se refere à média de peso e altura dos brasileiros

Idade:	MENINAS		MENINOS	
	Altura	Peso	Altura	Peso
1 ano	73 cm	9,800Kg	75 cm	10,500Kg
1 ano e 6 meses	80 cm	11,100Kg	83 cm	11,800Kg
2 anos	86 cm	12,200Kg	87 cm	13,000Kg
3 anos	93 cm	14,700Kg	96 cm	14,500Kg
4 anos	102 cm	16,600Kg	103 cm	16,500Kg
5 anos	108 cm	18,500Kg	109 cm	18,300Kg
6 anos	113 cm	20,500Kg	114 cm	21,000Kg
7 anos	119 cm	23,000Kg	120 cm	23,600Kg
8 anos	126 cm	25,500Kg	127 cm	26,000Kg
9 anos	131 cm	27,500Kg	131 cm	28,500Kg
10 anos	137 cm	32,000Kg	136 cm	31,000Kg
11 anos	143 cm	35,000Kg	141 cm	34,000Kg
12 anos	148 cm	40,000Kg	146 cm	39,000Kg

Agora que vocês já se divertiram sendo artistas, vamos virar contadores de histórias também? Olhe para os desenhos representados na obra de arte e inventem uma história início, meio e fim. Não precisa escrever só contar oralmente.

Vamos movimentar nosso corpo? Será que comemos quando realmente temos fome? Qual a nossa motivação para comer? Vamos descobrir vendo o vídeo “Fome come” da Palavra Cantada? Vamos aproveitar para dançar juntos.

<https://www.youtube.com/watch?v=-G1ozGVDD2I>

BÔNUS PARA OS RESPONSÁVEIS:

Você sabia que muitas pessoas usam os alimentos como recompensa ou castigo? Quer aprender mais um pouco sobre esse

VIVÊNCIAS PROPOSTAS PARA O PERÍODO DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS (COVID-19)

<p>for alcançado e não cumprir essa regra será o pegador da próxima rodada.</p> <p>Estão cansados de correr? Que tal deitar no tapete ou sentar no chão sobre almofadas e relaxar assistindo o Vídeo/música “Gostosuras naturais” do Mundo Bitá.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=s6hFi6aUBoQ</p> <p>BÔNUS PARA OS RESPONSÁVEIS:</p> <p>Que tal aprender como organizar uma lancheira saudável para as crianças?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0KQwgZVA-hI</p>	<p>faixa amarrada). Os participantes podem ficar sentados ou em pé em roda. Um participante é escolhido para ser o “cozinheiro” e fazer a sopa. Recebe o gorro de cozinheiro e caminha em volta da roda escolhendo participantes para representarem os diversos legumes, a carne, a massa, etc. Estes devem segui-lo até que o cozinheiro diga: “a sopa está pronta”. Neste momento todos correm para ocupar um lugar na roda. O participante que não conseguir entrar na roda ocupará o lugar do cozinheiro.</p> <p>BÔNUS PARA OS RESPONSÁVEIS:</p> <p>Você sabia que o Brasil é um dos países que mais desperdiça alimentos? Que tal aprender um pouco sobre desperdício zero e reaproveitamento de alimentos?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Pu_nM1zcDQww</p>	<p>principalmente, nesse tempo de pandemia que ficamos muito ansiosos com tudo, não é mesmo? Então, vamos vivenciar essa experiência juntos?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fDE7huFXM4s</p> 	<p>Vamos movimentar nosso corpo? Acesse o link e dance com a música “A dança do polvo doido” da Cia Lúdica:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ol43YYnbWos</p> <p>BÔNUS PARA OS RESPONSÁVEIS:</p> <p>Nesse documentário, vocês terão conhecimento de informações importantes sobre obesidade infantil. É um pouco longo, mas vale a pena conhecer um pouco mais. Vem comigo? É só acessar o link abaixo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4</p>	<p>tema? Então, acesse o vídeo no link abaixo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kHVnZr4X14k</p> 
--	--	---	--	---