

DIVERSÃO E APRENDIZADO COM A FRUTONILDA



PARA TER SAÚDE, É PRECISO SABER DAS COISAS

Preparação:

- 1 Assistir ao vídeo da Frutonilda.
- 2 Montar um painel com o desenho de um prato e o nome das pessoas da família. Você pode também escolher um lugar da casa para deixar os pratos durante uma semana, com o nome de cada familiar.
- 3 Separar papel, caneta e lápis de cor para escrever e desenhar os alimentos saudáveis que comeu no dia.
- 4 Separar um livro de receitas ou utilizar um aplicativo de culinária.

Brincadeira: Desafios do Prato Saudável Familiar

Objetivo: Incentivar a alimentação saudável; promover hábitos alimentares saudáveis em família; e estimular a criatividade culinária.

Como brincar:

- 1 Cada membro da família receberá um prato com seu nome, seja desenhado no quadro, seja desenhado num prato que ficará em um local escolhido da casa.
- 2 Ao final do dia, lembrar tudo o que foi comido no dia, desenhando os alimentos e escrevendo o nome de cada um. Então, colar dentro do prato somente os desenhos e nomes dos alimentos saudáveis.
- 3 Ao final de uma semana, contar quantos alimentos há em cada prato. Em seguida, inventar uma receita bem criativa e saudável utilizando todos esses alimentos.
- 4 Cozinhar a receita em família. Depois, montar uma decoração bem bonita para seu almoço ou jantar.

