

UME MARGARETH BUCHMANN
MATERNAL II – MANHÃ E TARDE

PROF^{as}: LUÍSA, MARIA JOSÉ e LÍDIA; SIMONE, ANDRÉA E ROSI



Atividade 14 : Cozinhando em família

Justificativa: Com base no Projeto Político Pedagógico da Ume Margareth Buchmann, a atividade possibilita às crianças o conhecimento de uma alimentação saudável estimulando o consumo de legumes e verduras.

Objetivos:

- Compreender e incentivar o consumo de alimentos saudáveis, através do fazer e experimentar;
- Desenvolver a atenção e a percepção
- Explorar diversos utensílios que são utilizados na preparação dos alimentos.

Materiais necessários: uma verdura ou legume, utensílios de cozinha, um pote de plástico para colocar o alimento depois de cozido.

Desenvolvimento da atividade: Escolha uma verdura/legume com a criança e demonstre à criança, fazendo a higienização do alimento. Observar junto com a criança as características da verdura/legume, identificando cor e textura. Levar a verdura/legume ao cozimento com água e sal à gosto (feito pelo adulto). Após o preparo, fazer a degustação do alimento com a criança, enfatizando a sua importância.

Sugestão de verdura/legume:

- **Brócolis:** boa fonte de fibras e proteínas, ferro, potássio, cálcio e magnésio e vitaminas A, C, E e K. Além de ser benéfico ao cérebro.

Sugestões de leituras:

- **A Cesta de Dona Maricota – Tatiana Belinky**
- **Não gosto de salada! – Tony Ross**

