



NOME DA ATIVIDADE		COMO FAZER
1	Piquenique Nutritivo Público alvo: alunos de todo o Ensino Fundamental Competências da BNCC: Pensamento Crítico & Cultura Digital	Do que se trata: O piquenique é um momento muito gostoso para trocar ideias e compartilhar lanches nutritivos com a família. Estar em um ambiente agradável, vendo outros membros da família comendo determinados alimentos é um ótimo incentivo para despertar o interesse dos jovens em experimentar. É também uma oportunidade para dialogar sobre alimentação e incentivar o consumo de alimentos saudáveis. Por dentro de EAN: De acordo com o Guia alimentar da População Brasileira (Passo 7 para uma alimentação saudável): <u>Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias:</u> Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades Culinárias, e isso vale para homens e mulheres, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar! <i>O piquenique pode ser uma ótima oportunidade para as pessoas mostrarem seus talentos culinários e ainda receberem vários elogios!</i> Como fazer: - Para fazer o piquenique, será necessário escolher um local tranquilo em casa onde tenha como estender uma toalha de mesa no chão. Exemplos: cozinha, sala, varanda, garagem ou quintal; - Escolha uma das refeições do dia e reúna todos em casa para esse momento agradável de alimentação em família; Sugestões para tornar o momento ainda mais especial: - Músicas de fundo baixinhas são bem-vindas, principalmente aquelas de



	relaxamento que podemos colocar no celular e/ou transmitir do celular para a TV; - Solte a criatividade familiar e faça brincadeiras depois de comer; - Uma dica pode ser dividir as preparações entre os membros da família ou entre duplas (ou times); - Deixe o bate-papo rolar solto sobre vários assuntos como, por exemplo: ✓ Qual alimento mais gosto dentre as opções da refeição proposta? ✓ Reforçar a higiene infantil antes do lanche e durante o preparo das receitas elaboradas (incentivar todos a lavarem as mãos antes de assentar na toalha); ✓ A escolha de receitas que propõem o aproveitamento integral dos alimentos (utilizar cascas, talos, folhas nas receitas) e o envolvimento de toda a família no preparo; ✓ Ou simplesmente qualquer assunto agradável que a família achar interessante conversar. Sugestões de cardápios para o piquenique: Pratos - Sanduíche natural com o que tiver na geladeira; - Frutas inteiras; - Pipoca; - Sanduíche com frango desfiado (ou sobras de carnes), sardinha ou atum, cenoura, alface, tomate e temperos a gosto; - Bolos; - Tortas de pão de forma ou massa de liquidificador. Bebidas - Sucos naturais de abacaxi, laranja, couve com limão, beterraba <i>(Sugerimos a consulta do nosso catálogo de receitas)</i>
--	--