

NOME DA ATIVIDADE	COMO FAZER
13 Restaurante em casa Ciências e Português Público alvo: alunos do Ensino Fundamental Competências da BNCC: Cultura digital & Comunicação	Do que se trata: cozinhar um cardápio que a família gosta/gostaria de comer em restaurante com ingredientes simples e de preferência saudáveis. Por dentro de EAN: O professor poderá dizer que comer em companhia é importantíssimo para que a família converse sobre o dia e saiba degustar os alimentos com calma, a fim obter uma mastigação adequada e no tempo certo. De acordo com o Guia alimentar da População Brasileira (Passo 5 para uma alimentação saudável): <u>Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia</u>: coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições. Objetivos: promover a divisão de tarefas no momento de cozinhar, o comer em companhia de familiares e aprender a saborear a comida com calma e prazer. Como fazer: Faça uma votação em família, a fim de escolher o cardápio a ser preparado; - Faça a distribuição de papeis, ou seja, quem vai ser o cozinheiro, ajudante de cozinha, o garçom e o caixa. Caso tenha poucas pessoas na casa, uma mesma pessoa poderá ter mais de uma função; - Após escolhido o cardápio e feita a distribuição dos papéis, separe todos os ingredientes e utensílios necessários; - Prepare uma linda mesa ou cantinho especial da família para fazer a simulação de um ambiente de restaurante. - Escolha um nome para o Restaurante e faça uma placa improvisada e criativa! Roupas de passeio, música e fotos para o momento serão bem vindos!