



NOME DA ATIVIDADE		COMO FAZER
14	Senta que lá vem história de alimentação Ciências e Português Público alvo: alunos do Ensino Fundamental Competências da BNCC: Cultura digital & Comunicação	Do que se trata: introduzir a ideia de alimentação saudável em casa por meio de contação de história. Por dentro de EAN: O professor poderá dizer em poucas linhas que a alimentação saudável é baseada em ingredientes naturais com consumo moderado de alimentos que passaram por alguma interferência da indústria, como é o caso de torradas, pão de sal, geleias de supermercado, um picolé num fim de tarde ou até mesmo um bolo que compramos de vez em quando para tomar com aquele café gostoso. Objetivos: levar o aluno a entender que processo de se alimentar de forma saudável é simples, requer um pouquinho de tempo na semana para a dedicação no preparo de receitas e que ajuda até mesmo a evitar doenças causadas pela má alimentação. Como fazer: O professor deverá orientar a criança e/ou alguém da família que tenha a habilidade de contar histórias para contar uma história sobre alimentos saudáveis, que deverá ser planejada e contada para todos da casa num dia e horário combinado. - A primeira dica é mostrar na história o que vem a ser uma alimentação saudável, mostrar um personagem que se alimenta mal e o que pode fazer para melhorar. Exemplos de mudanças: concentração, memória, disposição física para as atividades diárias, melhora no aspecto da pele etc. - A segunda dica é escrever num papel de rascunho as palavras mais importantes da história pensada pela criança, para que a ajude a contar a história; - A terceira dica é orientar o jovem a pegar objetos de casa para tornar a história mais divertida e prazerosa para todos da casa que irão ouvir. Lance mão de brinquedos e objetos da cozinha, por exemplo. - Mais uma dica: após a história, a família poderá fazer o JOGO DOS SENTIDOS. É muito fácil! Sugestões de escolha de sentidos: - olfato: vende os olhos da criança, peça a ela para cheirar alguns alimentos e adivinhar que alimentos são esses. Sugestões: alho, limão, café. - tato: vende os olhos da criança e peça a ela para adivinhar o alimento que a



		família dará em suas mãos. Sugestão de alimentos: abóbora, laranja, cenoura. - paladar: com os olhos da criança também vendados de a ela um alimento para provar e pergunte que alimento é esse. Sugestão: banana, cenoura ralada, alface. DICA: Vários alimentos poderão ser usados e a família poderá até dar um agrado para a criança, caso ela acerte vários alimentos.
--	--	--