

NOME DA ATIVIDADE	COMO FAZER
6 Cozinhando em família Público alvo: a partir do segundo ano Competências da BNCC: Conhecimento & Empatia e Colaboração	Do que se trata: cozinhar em família com cardápio escolhido por todos por meio de votação. <i>(Sugerimos a consulta do nosso Catálogo de Receitas)</i> Objetivo: estimular os estudantes a participar das tarefas da cozinha, a fim valorizar o momento de alimentação, desenvolver habilidades culinárias e o comer em companhia. Por dentro de EAN: 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> Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, 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. Como fazer: - Verifique o que há na geladeira, fruteira ou dispensa e criem juntos uma receita possível ou adapte uma sugerida; - Dependendo da quantidade de pessoas na casa todos podem cozinhar juntos, cada um com suas tarefas ou a família poderá ser dividida em equipes. Exemplo: equipe de arrumar a mesa para servir, equipe do suco e equipe da cozinha; - Após o preparo, poderá haver votação para decidir o nome da receita criada; - Todos podem comer juntos na mesa ou num outro cantinho especial e em seguida os membros da família e/ou equipes podem se dividir para arrumar a cozinha. <u>DICA: A receita criada poderá ser compartilhada com amigos e familiares próximos.</u>