

NOME DA ATIVIDADE	COMO FAZER
Sobremesa legal Público alvo: alunos de todo o Ensino Fundamental Competências da BNCC: Repertório Cultural & Responsabilidade e cidadania 7	Do que se trata: elaborar um cardápio de sobremesa misturando alimentos naturais com alimentos industrializados. Objetivo: tornar o momento da sobremesa lúdico e atrativo e degustar sobremesas deliciosas. Por dentro de EAN: De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira (Passo 2 para uma alimentação saudável): <u>Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias:</u> Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada. Ao fazer sobremesas em casa é importante pensar na variação dos tipos de alimentos, para que os estudantes não comam sobremesas feitas apenas com ingredientes industrializados. Como fazer: - Faça votações para escolher a próxima sobremesa da família; - Peça ajuda aos mais jovens para fazer a lista dos ingredientes da sobremesa mais votada; - Peça ajuda na cozinha para montar a mesa para servir a delícia do dia; - Após a degustação, conversem em família para saber a opinião de todos sobre o sabor. Caso seja necessário, a receita da sobremesa poderá ser ajustada para a próxima vez. Sugestões de cardápio de sobremesas: - brigadeiro de colher com frutas picadas; - arroz doce (varie com canela ou raspas de cascas de limão ou maracujá, ou ameixas secas ou uvas passas); - frutas com calda de creme de leite e açúcar; - banana com doce de leite quente; - salada de frutas com creme de leite; - Bolo de cenoura com calda de chocolate. <u>Faça suas próprias combinações e abuse da criatividade!!!</u>