



Olá pessoal, como estão? Aproveitando bastante o novo ano.

Novas oportunidades todos os dias, então não vamos perder tempo e celebrar mais uma data comemorativa do nosso calendário com muita diversão e alegria.



Dia da gula

A gula é o desejo insaciável, além do necessário, em geral por comida, bebida ou drogas. Considerada em algumas doutrinas religiosas como um dos sete pecados capitais. Estaria relacionada ao egoísmo humano, onde a pessoa deseja ou obtém algo além do necessário apenas pelo prazer de possuir.

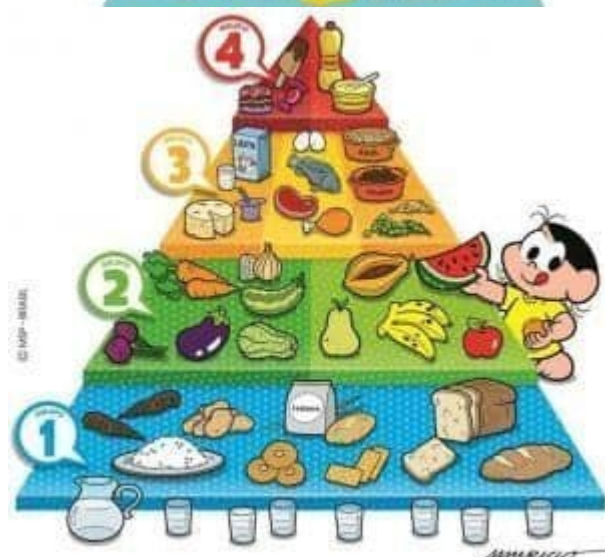
Contudo a data comemorativa surgiu não com conotação religiosa, mas sim como um alerta a esse grave problema alimentar que atinge diversas pessoas na nossa sociedade. Elas tentam compensar na comida a insatisfação em alguma outra área da sua vida. Esse tipo de distúrbio favorece ao aparecimento de outras complicações de saúde, como problemas cardíacos.

Agora vamos a nossa lista de atividades para conversar com nossas crianças sobre equilíbrio, saúde e boa alimentação.

Pirâmide Alimentar

Nessa atividade vamos conversar e mostrar as nossas crianças a pirâmide de alimentação saudável. É importante que toda criança tenha uma boa relação com a comida, como também conheça os alimentos e o porque de consumi-los, qual o impacto de cada um no seu corpo.

Como brincar



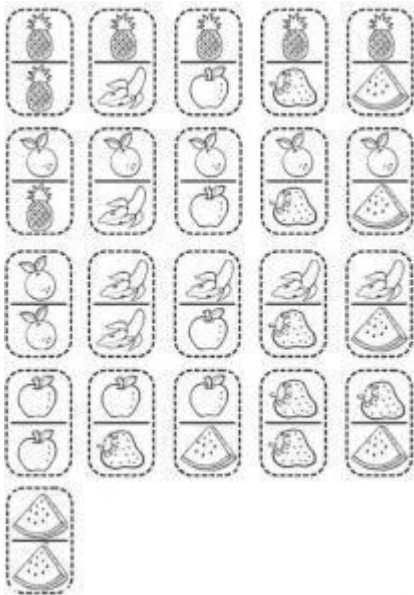


As crianças são muito visuais então para fazer com que se concentrem melhor e absorvam com mais facilidade o conteúdo, utilize os recursos visuais acima disponibilizados.

Pegue os desenhos das pirâmides alimentares e mostre para criança, explique o que cada grupo alimentar representa e sua importância na nossa alimentação. Aborde também que é necessário que haja equilíbrio no consumo de cada alimento, e que tudo quando consumido além do necessário pode prejudicar nossa saúde. Se puder também pode utilizar os alimentos reais que tiver em casa, assim o contato da criança com eles ajuda no aprendizado. Depois pode imprimir o desenho em preto e branco e entregar para a criança colori-lo.

Dominó de frutas

Nessa atividade vamos disponibilizar uma cartela pra você imprimir, colorir e montar com a garotada um dominó de frutas. Depois é só se divertir jogando.



Cozinhando juntos

Nessa atividade o objetivo é escolherem uma receita juntos, você e seu filho e cozinhareм juntos. Aqui vamos colocar a receita de uma salada de frutas refrescante, mas você pode fazer outra receita.

Salada de Frutas Refrescante

(Rende 8 porções - Tempo de Preparo: 30 minutos)

1 lata de leite condensado

3 colheres (sopa) de suco de limão

1 caixinha de creme de leite

1 xícara (chá) de folhas de hortelã picadas

8 xícaras (chá) de frutas geladas e picadas (em formato de bolinhas ou em cubos iguais) -

Na foto foi utilizada melancia e melão orange.

Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão, o creme de leite e a hortelã. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

No momento de servir, arrume as frutas em taças individuais e despeje o creme gelado a gosto por cima.



Dicas: Se desejar, decore com folhas de hortelã. Deixe as frutas cortadas em uma peneira para evitar que acumulem muita água e coloque o creme apenas no momento de servir. Você pode usar várias frutas diferentes, mas para que fique refrescante, evite usar frutas muito doces ou com muito amido, como o mamão e a banana.

Brincando de supermercado

Nessa atividade vamos tentar reproduzir em um pequeno espaço um supermercado. Você pode utilizar embalagens vazias para a brincadeira, ou mesmo caixas com fotos dos produtos. Lembre de colocar pelo menos um produto de cada grupo alimentar. Depois, entregue cestas as crianças e dê uma pequena lista a elas dizendo o que comprar, quem terminar de pegar os produtos primeiro vence.

Boliche Cego

Essa atividade pode ser brincada em equipes.

Como brincar

Jogam um participante de cada equipe. É um boliche comum, mas os participantes jogam de olhos vendados. O objetivo do jogo é derrubar o último pino, não importando quantos lançamentos foram, uma vez que quando um erra, é a vez do outro. Quem conseguir, vence. Para adaptar a brincadeira ao nossa tema, escolha com as crianças alguns alimentos que são pouco saudáveis e devem ser evitados e cole nos pinos que serão derrubados.





Ficamos por aqui pessoal, esperamos que se divirtam com as brincadeiras e nossas crianças aprendam a se alimentar melhor.

E não esqueçam que para uma boa saúde apenas uma alimentação equilibrada não é suficiente, pratique exercícios. Então coloca a criançada pra correr bastante e brincar ao ar livre.

Grande abraço e até a próxima data comemorativa!