

Introdução

O complemento Zona de Enriquecimento (EZ) às aulas do programa Esperto desde o Início para Educação Infantil deve ser usado por pais, cuidadores e voluntários – seja em casa, em serviços de cuidados para crianças ou em organizações comunitárias sem fins lucrativos, e introduz e reforça conceitos-chave de bem-estar e saúde por meio de atividades divertidas, baseadas em brincadeiras para ensinar as crianças as habilidades que precisam para desenvolver hábitos saudáveis.

Visão Geral

Não é esperado que crianças de Educação Infantil entendam coisas como calorias, mas podem começar a aprender conceitos importantes relacionados com o que comem e como se movem. As atividades de Zona de Enriquecimento para Educação Infantil são criadas para introduzir os fundamentos do bem-estar, ensinando as crianças a tomar decisões saudáveis que promovem hábitos saudáveis ao longo de suas vidas. Encorajamos você a introduzi-las em sua casa u programa e adaptá-las às suas necessidades. Ao participar destas atividades, as crianças aprenderão como o alimento fornece a energia que precisam para trabalhar e brincar; expandir seu paladar experimentando novos tipos de alimentos nutritivos; aprender como comer e beber de diferentes grupos alimentares; e como se mover durante o dia em atividades divertidas que ajudam a manter seus corpos fortes e saudáveis.

Como uso o Programa de Zona de Enriquecimento para Educação Infantil?

As aulas e atividades EZ foram criadas para serem divertidas, lúdicas e motivacionais; apropriadas para o grupo etário e nível de desenvolvimento, e incluindo todos os níveis de habilidades; e adequadas para espaços internos e externos, com diversos recursos.

O EZ pode ser usado como um programa completo (três sessões sequenciais de 30 minutos, seguidas de 15 a 30 minutos de atividades algumas vezes por semana por 4-6 semanas, seguindo de uma atividade de encerramento), ou como um recurso útil para atividades criativas.

Assim como qualquer programa para crianças pré-escolares, a flexibilidade é o segredo! Você pode optar por usar estas aulas e atividades exatamente como apresentadas, ou como inspiração para suas próprias adaptações criativas. Elas podem ser usadas em complemento ao programa Esperto desde o Início para [Educação Infantil](#), ou como um conjunto independente de aulas, atividades e ideias para que comece do zero.

1: Pontos de Discussão + Mini Aula “Visão Geral EZ”

Comece com uma visão geral bem básica sobre os princípios de saúde e bem-estar, usando linguagem apropriada para crianças com idades entre 3 e 5 anos em seu grupo. Use os seguintes pontos de discussão, juntamente com materiais de apoio. (Encontre fotos em revistas ou na Internet, ou veja o Anexo com links para fazer o download de fotos.)

Embora bem-estar seja mais do que ser saudável, comer corretamente e ser ativo fisicamente, para crianças desta idade, é um bom ponto de partida. Deixe que as crianças saibam que coisas como ter uma boa higiene pessoal (tomar banho todos os dias, escovar os dentes) e dar-se bem com outras pessoas também é importante para o bem-estar geral.

A. O que é Energia?

A energia faz com que as coisas se movam. (A energia faz com que carros, caminhões, e aviões se movam.)

A energia faz as coisas funcionarem. (A energia faz computadores, televisões e celulares funcionarem.)

A energia faz...

- abelhas zumbirem
- pássaros voarem
- sapos saltarem
- coelhos saltitarem
- cangurus pularem
- pôneis galoparem
- tubarões nadarem
- patinadores girarem
- bailarinas dançarem
- escavadeiras cavarem
- caminhões esmagarem
- foguetes voarem para o espaço

Tudo isso precisa de energia para se mover. As crianças também precisam de energia? Sim! As crianças precisam de energia para...

- andar e correr
- dançar e saltar
- lutar caratê
- jogar bola ou brincar de faz-de-conta
- construir com blocos, guardar brinquedos, lavar as mãos
- cantar uma canção, colorir um desenho ou ler um livro!

As crianças precisam de energia para se mexer, crescer, pensar, trabalhar e BRINCAR!

B. De onde vem a energia?

De onde o carro consegue energia?

Gasolina. Se um carro ficar sem gasolina, não consegue se mexer.

De onde uma flor ou uma árvore consegue energia para crescer?
Do sol. Sem o sol, uma planta não consegue crescer.

De onde as pessoas conseguem energia?
Dos alimentos que comem e bebem. Sem comida e bebida, nossos corpos não se mexem, crescem, funcionam ou brincam!

Todos os alimentos e bebidas nos dão energia?
Sim. Vamos aprender mais sobre isso e como criar hábitos saudáveis.

C. Mini-Aula: Abelhas Ocupadas

Vamos fingir que somos abelhas. Abelhas ocupadas zumbindo com energia. Faça o som do zumbido (bzzzz). Agora dobre os cotovelos, estenda as mãos para o lado e bata suas asas (mãos) o mais rápido que puder. Agora, com passos pequeninos, corra em círculos o mais rápido que puder por um minuto. Preparar, apontar, vamos! [Conte até 60.]

Agora, pare! Seus corpos usaram energia para zumbir por aí. As abelhas conseguem sua energia do néctar e do pólen. Elas comem néctar (água açucarada) e pólen (uma substância amarelo-amarronzada) das flores. Vamos tomar um lance para colocar mais energia em nossos corpos – como as abelhas.

Receita de lanche: Sirva bolachas integrais com copos pequenos de suco de fruta 100% ou um batido de frutas. Suco de abacaxi, manga ou outra fruta tropical é um bom lance doce como néctar. Adicional: Sirva queijos e peça para as crianças separem em fatias para lembranças as pétalas externas e internas das flores. Mostre fotos em close-up de flores.

Variação: Sejam “morcegos de frutas” e não abelhas e sirva pedaços de mangas e bananas.

Depois de terminar o lanche, pergunte às crianças: “Sentem que têm mais energia agora, depois de comer e beber seu lanche? Que bom! Vamos usar esta energia para [diga a próxima atividade, por exemplo, limpar a mesa. Ouvir uma história, brincar lá fora.]

2: Atividades de Energia

A. Alcance Cinco

As crianças preparam o próprio lance com ingredientes de cinco grupos alimentares principais. Eles aprendem sobre o conceito de uma dieta balanceada e no final têm um lance gostoso que podem

repetir em casa. Esta atividade prática ensina e reforça as aulas sobre os 5 grupos alimentares e incentive as crianças a experimentar novas combinações de alimentos. Os estudos mostram que as crianças terão mais probabilidade de experimentar novos alimentos e combinações quando ajudam a prepare-los!

Pontos de Discussão

Hoje vamos preparar um lance usando ingredientes dos 5 grupos alimentares.

Devemos comer coisas dos 5 grupos alimentares todos os dias. Estes alimentos nos dão energia para crescer e brincar. Os 5 grupos alimentares são: Frutas, Vegetais, Grãos, Proteínas e Laticínios. (Mostre fotos dos 5 grupos alimentares, identificando cada grupo e com exemplos de cada tipo de alimento ilustrado.) Peça que as crianças repitam o nome de cada grupo conforme você identifica cada foto. Depois peça que as crianças levantem as mãos e deem um exemplo de alimento de cada grupo.

Veja o que faço. E depois é sua vez de fazer sozinho.

Ingredientes e etapas

- Primeiro, pegue uma tortilha integral. Isto é do grupo GRÃOS.
- Espalhe manteiga de amendoim *. Isto é do grupo PROTEÍNAS.
- Cubra com cenoura ralada. Isto é do grupo VEGETAIS.
- Coloque uvas passas ou uvas. Isto é do grupo FRUTAS.
- Enrole e dê uma mordida. Falta só um grupo. Qual?
- Isso mesmo, LATICÍNIOS. Vamos todos tomar um copo de leite ** com nosso lance e teremos uma refeição completa—com todos os 5 grupos alimentares.

* Alternativas a manteiga de amendoim: manteiga de semente de girassol, manteiga de soja, hummus

** Alternativas a leite: leite de soja, leite de amêndoas

Saiba mais sobre [alergias alimentares](#).

Saiba mais sobre [instruções de segurança alimentar para crianças pré-escolares](#).

Para atender aqueles que sofrem com alergias alimentares ou preferências familiares de dieta (como vegan), experimente com outros ingredientes, por exemplo:

GRÃOS: bolos de arroz integral, bolachas de arroz

PROTEÍNA: hummus, tahini, feijões refritos (ou peça que as crianças amassem os feijões com um garfo), manteiga de soja com mel

LATICÍNIOS: substitua por leite de soja, amêndoas, arroz ou coco e reforce que as pessoas que não bebem ou comem laticínios podem encontrar a dose de cálcio recomendada a partir de outras fontes (como suco de laranja fortificado com cálcio, iogurte de soja, e brócolis)

B. Vamos ordenar!

Ordenar é um trabalho importante. Além de ser uma atividade divertida e satisfatória, ordenar é uma habilidade matemática fundamental para crianças pré-escolares. É importante dar às crianças a oportunidade de ordenar, classificar e distribuir objetos por tamanho, forma, cor e diversos outros atributos. Quanto mais praticarem, mais eles se envolvem no pensamento analítico e melhor preparados ficarão para o ensino infantil.

Materiais:

- Comida de brinquedo ou fotos de comidas de revistas e folhetos (preferencialmente plastificadas)
- 10 tigelas
- 2 cestos
- Diversos pegadores (se usando comida de brinquedo)
- Etiquetas para os 5 grupos alimentares com uma imagem representando cada um deles (Frutas, Vegetais, Grãos, Proteínas e Laticínios)
- Etiquetas para as 5 cores de frutas/vegetais com uma etiqueta colorida para cada um (Vermelho, Laranja/Amarelo, Verde, Azul/Roxo, Branco)
- Impressos [modelo My Plate](#)

Montagem:

Para esta atividade, monte duas estações de classificação e identifique:

- 5 Grupos alimentares
- 5 Cores

Para a estação “5 Grupos alimentares”, monte uma fila com 5 tigelas com 5 etiquetas. Coloque uma cesta atrás das tigelas e encha com comida de brinquedo ou fotos de comidas de todos os 5 grupos alimentares. Preferencialmente, terá suficiente para colocar 2 a 3 itens em cada uma das 5 tigelas.

Para a estação “5 cores”, monte uma fila com 5 tigelas com 5 etiquetas. Coloque uma cesta atrás das tigelas e encha com comida de brinquedo ou fotos de comidas de apenas 2 grupos alimentares— Frutas e Vegetais. Preferencialmente, terá suficiente para colocar 2 a 3 itens em cada uma das 5 tigelas.

Obs.: Se usar comidas de brinquedo, pode usar pegadores na atividade e pedir que as crianças peguem as comidas e coloque-as nas tigelas. Isso adiciona um componente de diversão e ajuda a exercitar os músculos de pinçamento e a coordenação motora fina.

Instruções:

Estação 5 Grupos alimentares

Demonstre como ordenar e classificar os alimentos nesta estação, comentando sobre cada etapa. Por exemplo:

- “Vou na cesta e pego uma comida. Olhe: é um peixe. Onde ele pertence? No cesto Proteínas. Proteínas como peixe, frango e leguminosas nos dão energia e ajudam a crescer forte.”
- “Aqui temos brócolis. Isso é para a cesta de Vegetais. Os Vegetais são um dos 5 grupos alimentares. É bom para nosso corpo que comamos Vegetais todos os dias.”

Estação 5 Cores

Demonstre como ordenar e classificar as Frutas e Vegetais, explicando enquanto faz. Por exemplo:

- “Frutas e Vegetais existem em diversas cores—como o arco-íris! É bom comer um arco-íris de cores todos os dias.”
- “Olhe: um kiwi. Vou colocar na cesta Verde. Aqui é uma abóbora. Vou colocar na cesta Amarelo ou Laranja.”

Em seguida peça que as crianças façam o mesmo. Mantenha as estações montadas e acessíveis para que as crianças possam brincar livremente quando tiverem tempo.

Variações:

“Porções Perfeitas” — Divida os alimentos nas cestas dos 5 grupos alimentares nas porções recomendadas por refeição, usando os modelos disponíveis em ChooseMyPlate.gov. Faça um “prato perfeito” para si como exemplo, reforçando a recomendação de que frutas e vegetais devem compor metade do prato.

- “Frutas vs. Vegetais” — Peça para as crianças escolherem uma fruta e um vegetal de cada cor e coloque-os em cada tigela. Demonstre como fazer isso, por exemplo
- “Encontre uma fruta vermelha. (maçã) Encontre um vegetal vermelho. (beterraba)”
- “Encontre uma fruta que é verde (kiwi). Encontre um vegetal que é verde (brócolis).”

C. Master Chefs de massinha

Depois que as crianças pré-escolares entendem o conceito dos 5 grupos alimentares diferentes e os diferentes tipos de alimentos que pertencem a cada grupo, podem começar a aprender sobre porções recomendadas e refeições balanceadas. O MyPlate é ótimo para ensinar este conceito. E, como qualquer criança pré-escolar pode dizer, qualquer coisa que envolva massinha é pura diversão!

Materiais:

- Massinha (caseira ou comprada) em diferentes cores
- Facas, rolos e outros utensílios de plástico para comida de brinquedo
- [Impressos MyPlate](#) (plastificados, se possível)

Instruções:

Imprima [MyPlate](#) e decore cada categoria com uma imagem (por exemplo, um peixe e uma coxa de frango na seção proteínas; macarrão e pão na seção grãos). Pendure o pôster para usar como referência

Demonstre como fazer comidinha usando a massinha. Faça o mais básico possível, mas com alguns detalhes e ensine as crianças a fazer igual. Mostre como usar estas técnicas diferentes:

- macarrão: faça um formato de tubo comprido Rolando sobre a mesa; quanto mais rolar, mais fino fica!
- uvas: role pequenos pedaços de massinha nas mãos e faça pequenas bolinhas
- laranja: role um pedaço grande de massinha nas mãos e faça uma bola grande
- fatia de pão: role uma folha de massinha com o rolo e corte em retângulos; melhor, trace em volta de uma torrada fria!
- camarão: pegue um pedaço de massinha e faça um formato de C, aperte uma das pontas para fazer a cauda
- cenourinhas: pegue um pedaço pequeno de massinha e enrole nas mãos

Incentive as crianças a usar cores diferentes e buscar colocar um arco-íris de frutas e vegetais em seus pratos. Depois que as crianças montaram um prato de comida complete, declare que são Master Chefs! Tire uma foto para colocar em um quadro ou fazer um pôster com todas as refeições MyPlate e peça para as crianças ditarem descrições de suas criações.

3: Atividades de Brincar

Com idade entre 3 e 5 anos, as crianças desenvolvem coordenação motora grossa enquanto correm e brincam durante tempo não estruturado. Mas muitas habilidades motoras podem ser fortalecidas por meio de atividades estruturadas baseadas em brincadeiras. As atividades abaixo ajudam a melhorar

habilidades locomotoras e de manipulação, que são apropriadas em termos de desenvolvimento para o grupo de educação infantil.

Atividades locomotoras incluem:

Andar * Correr * Pular * Saltar * Galopar * Escorregar * Saltitar

Atividades de manipulação incluem:

Jogar * Pegar com duas mãos * Bater com taco * Quicar bolar * Chutar

Estes tipos de atividades ajudam a usar nossa energia, crescer e se divertir!

A atividade aeróbica é importante para todos os grupos etários, e as crianças pré-escolares não são jovens demais para aprender que exercício é bom para o coração. Incentive-os a correr e brincar para manter seus corações batendo, seus corpos fortes e seus níveis de energia elevados!

As aulas a seguir incorporam um misto de atividades e reforçam mensagens importantes sobre prepare físico. Para saber outros meios criativos de manter crianças pré-escolares em movimento, veja a Cesta de Atividades na próxima seção.

A. Toque aqui!

As crianças pré-escolares precisam de ao menos 60 minutos de atividade física todos os dias. Isso não precisa ser feito de uma vez ou de forma estruturada. Vários períodos curtos de atividade também funcionam! Essa aula mostra às crianças como aproveitar ao máximo uma atividade de 5 minutos e incentive-os a fazer atividades aeróbicas para manter seus níveis de energia elevados durante o dia. Eles podem se surpreender como uma atividade de 5 minutos pode ser rápida enquanto nos divertimos!

Instruções:

Monte dois marcadores, um de cada lado de uma sala grande ou com distância de aproximadamente 6 metros em um ginásio ou campo. O objetivo é andar rapidamente entre o ponto A e o ponto B e contar (em silêncio) quantas voltas consegue dar em 5 minutos .

Diga às crianças pré-escolares que todos vão mexer o corpo por 5 minutos. Dê a opção de correr, andar rápido, ou uma mistura entre os dois. Reforce que não é uma corrida, e não há vencedores!

Comece perguntando:

- Cinco minutos é muito tempo ou pouco tempo?
- Como as crianças nessa idade não sabem falar as horas, pense em exemplos de coisas que crianças fazem por 5 minutos para terem uma ideia de quanto tempo demora: vestir-se,

guardar os brinquedos ou mesmo se arrumar para dormir, escovando os dentes, indo ao banheiro e vestindo o pijama pode levar “mais ou menos 5 minutos”.

- Vamos olhar o relógio. Quantas vezes vocês acham que conseguem ir e voltar em 5 minutos? Conte para si mesmo e se precisar pare e descanse, ou só ade ao invés de correr.
- Ok, preparar, apontar, vai!

Ao final dos 5 minutos, dê a cada criança um adesivo de estrela para colocar ao lado de seu nome. Depois de colarem a estrela, toque aqui! Mantenha o quadro e encontre maneiras diferentes de fazer paradas de 5 minutos durante o ano — quando crianças pré-escolares têm energia em excesso para liberar, alguns minutos para gastar ou uma atividade animada para um dia de chuva.

Pense em outras ideias criativas e anote-as. O que MAIS você acha que pode fazer em 5 minutos?

- Pode dançar 2 músicas
- Pode correr de um lado ao outro do playground 5 vezes.
- Pode quicar uma bola 100 vezes.
- Alguma outra ideia?

Complemento: Toque aqui pelo coração!

Faça isso antes e depois das atividades de 5 minutos.

Pergunte aos alunos se eles sabem o que e onde fica o coração. Explique que o coração ajuda a mover o sangue pelo corpo. Mostre aos alunos onde fica o coração. Explique que quando usamos muita energia (como quando estamos correndo), nosso coração bate mais rápido. Isso significa que nosso coração está trabalhando duro — para manter nossos corpos saudáveis!

Coloque sua mão sobre o coração. Consegue sentir bater? Quando você corre, o seu coração bate mais rápido ou mais devagar? Vamos nos divertir e usar energia por 5 minutos e ver como a gente se sente.

B. Siga o Líder

Neste jogo clássico, o líder anda, marcha, pula, galopa, saltita e os outros têm de segue-lo e imitar seus movimentos. Misture as coisas com movimentos criativos, como andar nas pontas dos pés, pular como um sapo, andar como um pinguim, pisar forte como um monstro. Peça que as crianças deem ideias também!

Instruções:

Antes de começar, faça uma demonstração rápida dos movimentos. Você pode pensar que sejam intuitivos, mas podem ser interpretados de forma diferente pelas crianças, e algumas delas podem achar difícil seguir suas pistas. Gaste um tempo extra para mostrar como galopar e saltitar uma vez

que a maioria das crianças não sabe bem isso até os 4 ou 5 anos. Se as crianças em seu grupo forem mais jovens, mantenha simples.

Andar: balance os braços e levante os joelhos

Pular: dobre os joelhos e empurre com os dois pés e caia sobre os dois pés. Quão alto você pula?

Saltar: salte em um pé e depois o outro, impulsionando com os dedos. Com um pé mais difícil do que com o outro?

Salte: salte com um pé e caia sobre o outro

Galopar: Siga com um pé enquanto o outro segue atrás

Escorregue de lado: Abra os braços, estique uma perna lateralmente e escorregue a outra.

Marchar: Marche com os joelhos elevados, demonstrando o passo básico --- e--- saltando

Seja o líder nas primeiras voltas desse jogo para mostrar como as crianças devem fazer. Depois que eles pegarem o jeito, deixe que se revezem como líder.

C. Colegas de bola

As crianças pré-escolares praticam habilidades manipulativas e manuseio de bola com este jogo simples. Você também pode utilizá-lo como oportunidade para praticar habilidades de contar ou de fala.

Instruções:

Sente-se no chão, forme um grande círculo e abra as pernas. Pegue uma bola de tamanho médio e mostre às crianças como passar de uma pessoa a outra do lado oposto do círculo. Role para frente e para trás a bola para a pessoa diretamente oposta. Depois entregue para a pessoa ao seu lado e faça com que role para frente e para trás para a pessoa oposta a eles.

Enquanto passa a bola para frente e para trás, revezem-se contando (veja até quanto consegue contar) ou falando nomes de esportes e atividades (como futebol! basquete! dançar! Andar de skate! caratê!) ou frutas e vegetais (abacaxi! batata doce! abacate!). Ou siga os interesses das crianças para que se mantenham envolvidos, escolha animais (como cachorro! gato! lagarto! tigre! panda!) ou nomes de dinossauros. O desafio é falar uma palavra que não tenha sido dita por ninguém!

Variações:

Coloque as crianças em pares e deixe que brinquem com a bola com seu colega. Coloque-os sentados de frente um ao outro, com boa distância entre eles, e veja quantas vezes conseguem jogar a bola para frente e para trás. Depois, coloque-os em pé e jogue a bola gentilmente, fazendo com que quique uma vez antes de ser pega pelo colega. Para crianças habilidosas que precisam de um desafio, desafie a bater palmas uma vez antes de pegar a bola. Ainda fácil? Dê um passo para trás e aumente a distância.

4: CESTA DE ATIVIDADES: Atividades “Brincar Juntos”

Monstro, posso?

Essa variação do antigo jogo “Mãe, posso” é um jeito ótimo de praticar habilidades locomotoras na Atividade EZ Educação Infantil #3.

Materiais:

Acessórios para fantasia de monstro (divertida, não assustadora!) — por exemplo, um chapéu com olhos ou chifre de monstro — que é fácil de pôr e tirar.

Assuma o papel de Monstro na primeira rodada, para mostrar o que fazer. Coloque as crianças em fila, a 3 ou 4 metros, de frente para você.

Dê instruções quanto aos movimentos, tomando cuidado para balancear os diferentes tipos de movimentos.

“Dê 8 passos de monstro.”

“Dê 7 pulos de lagarto.”

“Dê 6 batidas de dinossauro.”

“Dê 5 saltos de coelho.”

4 passinhos para trás.”

“Escorregue para o lado 3 vezes.”

“Zumba como uma abelha em círculos 2 vezes.”

Antes de seguir as instruções, a criança deve perguntar "Monstro, eu posso?"

O monstro responde "Sim, pode e a criança faz o que foi pedido.

Se uma criança esquecer de perguntar "Monstro, eu posso?" ele volta para o fim da fila.

Jogue várias vezes e invente novos movimentos. Lembre-se de pedir sugestões às crianças!

Salte o Riacho!

Este jogo simples é um jeito ótimo de as crianças praticarem saltos e pulos — atividades locomotoras que melhoram os músculos das pernas, a coordenação motora grossa e fortalece os ossos. Como exige bem poucos materiais (um rolo de fita adesiva ou alguns pedaços de corda), é um jogo fácil de usar quando as crianças precisam gastar um pouco mais de energia!

Instruções:

Use a fita adesiva ou corda para fazer uma linha no chão. Diga às crianças para usar a imaginação e fingir que é um pequeno riacho (um pequeno rio). Agora pratique saltar para a frente e para trás sobre o rio. O que é saltar? Pense em um salto de coelho—que é um pulo pequeno.

Agora coloque outra faixa de fita ou corda. Coloque paralela à primeira, 15 a 30 centímetros de distância, dependendo da idade das crianças. Diga as crianças para usar a imaginação e fingir que é um rio caudaloso. Para atravessar o rio, as crianças precisam PULAR!

Mostre às crianças como pular:

- Dobre os joelhos, apoie-se nos dois pés e balance os braços para a frente enquanto pula...depois
- Caia sobre os dois pés, com os joelhos dobrados e os pés afastados, seguindo a distância dos ombros

Agora crie um caminho com vários “riachos” e “rios” para ser atravessados na sala ou em um espaço ao ar livre.

Curral das crianças

Materiais:

- Vassouras de cozinha (tamanho infantil, se possível)
- Roupas para se fantasiar: chapéus de cowboy, bandanas, coletes, etc.
- Cones, etc. para curso de obstáculos
- Tocador de música

Chamando todos os cowgirls e cowboys! Pegue um chapéu de cowboy se tiver um e uma vassoura e se prepare para galopar e andar por aí em seu “cavalo.” Não tem vassoura? Use sua imaginação! Galopar é uma habilidade locomotora essencial que combina um passo e um salto. As crianças pré-escolares normalmente aprendem isso antes de saltar, mas somente se praticarem.

Instruções:

Pratique galopar pela sala ou no espaço ao ar livre, e ajude as crianças se elas não conseguirem fazer de pronto. Quando estiverem prontas, deixe as crianças andar na vassoura sozinhas (ou um cavalo invisível se não tiver vassoura) e galopem! Toque música Country & Sertanejo para colocar as crianças no clima.

Para desafiar, monte um caminho de obstáculos com cones de trânsito e outros marcadores e finja que está em uma apresentação. Galope pelo curso, seguindo padrões em ziguezague, dê voltas e pulos para crianças mais velhas.

Dança do Lenço

Materiais:

- Lenços, cachecóis, bandanas ou pedaços de tecido
- Tocador de música e músicas
- Computador e Internet para fazer busca por música e danças multiculturais

A dança é uma ótima atividade aeróbica e um bom jeito de desenvolver a coordenação motora grossa e a coordenação física. Ao acrescentar um elemento como lenços, há mais uma maneira de expressão criativa e é um modo simples de manter as crianças interessadas e envolvidas. Quanto mais tempo dançarem, melhor!

Faça com que as crianças comecem imitando seus movimentos de dança. Depois, incentive-os a dançar livremente, fazendo movimentos criativos com seus corpos e lenços enquanto ouvem diferentes tipos de música.

Toque trechos de músicas com diferentes melodias, ritmos e climas e incentive as crianças a fazer movimentos criativos com os lenços enquanto dançam. Comece com uma música alegre e mostre como dançar naquele ritmo. Em seguida, coloque uma música mais lenta e que flui mais e mostre como dançar e balançar o lenço.

E uma dança de cowboy/cowgirl? Coloque uma música Country & Sertanejo, balance o lenço em círculos sobre a cabeça e faça movimento de laçadas enquanto galopa pela sala.

Agora escolha um tipo de música diferente de um país diferente. Tente uma música Africana com tambores e faça com que as crianças dançam naquele ritmo. Sempre que fizer esta atividade, tente dois estilos de música diferentes de dois países diferentes.

Complemento:

Faça uma pesquisa sobre diferentes danças com lenços de diferentes países e experimente versões simplificadas com suas crianças. Há danças tradicionais com lenços em países na África Ocidental, na China, no Vietnã, na Grécia, e em muitas partes do Oriente Médio. Descubra diferentes estilos de música para ampliar os horizontes das crianças, desafiar suas habilidades e incentivar um interesse por dança e movimentos criativos.

É um Urso!

Este é um jogo muito simples que envolve andar e correr e por isso é melhor quando feito ao ar livre. Pode ser feito em 5 minutos ou 15 minutos, com duas crianças ou uma dúzia delas.

Dê um passeio e diga as crianças que estão em uma “caça ao urso”. Diga a elas que devem andar, não correr, EXCETO se virem um urso. Peça que um voluntário ajude enquanto mostra o que deve ser feito.

Instruções:

Saia para um passeio em um campo, parquet, quintal ou espaço pequeno. Ande por um minute e diga “É um urso!” As crianças dizem, “Onde?”

Você aponta e diz, “Ali!”

Agora as crianças precisam CORRER na direção oposta até que você grite “PARAR.”

Pode dizer, “Desculpem, era só um [complete com um animal pequeno diferente a cada vez, por exemplo, esquilo, rato, gambá, etc.]

Agora todos devem andar até que vejam um urso!

Vamos jogar bola!

Materiais:

- Jornais reciclados
- Tubos de papelão
- Fita adesiva ou seladora

Faça suas próprias bolas e bastões usando papel reciclado e tubos de papelão. Seja ecológico, artístico e use a imaginação!

Para fazer um bastão:

Peça que as crianças cortem pequenos pedaços de jornal e encham os tubos de papelão. Agora cole dois tubos juntos e prenda com fita seladora. Coloque fita adesiva nas duas pontas para manter o recheio de jornal no interior.

Para fazer uma bola:

Peça para as crianças para amassarem pedaços de jornal no formato de uma bola de beisebol. Envolve toda a bola com fita adesiva até que fique resistente e segura.

Agora, vamos jogar bola!

Me dá cinco!

Usar cinco minutos para mudar entre atividades? As crianças estão agitadas ou parece que precisam de um incentivo? Diga a elas que é hora de “Me dá cinco!” Agora, peça que façam 5 repetições de algumas atividades rápidas, como:

- 5 polichinelos
- 5 tocar os dedos dos pés
- 5 agachamentos
- 5 saltos
- Alcançar o céu 5 vezes!

Peça que contem enquanto fazem isso e depois repitam! Ou deixe que escolham correr no lugar pelo restante dos 5 minutos.

Atividades Comer Juntos

Vamos brincar de loja!

Materiais:

- Carrinho de compras ou cestinho de brinquedo
- Caixa registradora de brinquedo ou caixa de sapato
- Sacolinhas (papel, plástico e/ou reutilizáveis)
- Itens de supermercado (o que encontrar na dispensa ou geladeira!)
- Dinheiro de brinquedo (ou use dinheiro imaginário)
- Papel kraft ou etiquetas e caneta

Para este jogo, pode usar comida de verdade ou de brinquedo e pode ser simples ou envolvente o quanto quiser, de acordo com o desenvolvimento das crianças em seu grupo. Deixe-se guiar pelas crianças e permita que eles liderem o processo.

Preparação:

- Categorize os alimentos nos 5 grupos alimentares: Frutas, Vegetais, Proteínas, Grãos e Laticínios.

- Agrupe-os juntos em prateleiras ou em uma mesa e fala etiquetas para cada grupo. Pode fazer etiquetas para cada alimento ou escolher alguns como Maçã, Pão, Milho (Todas as crianças em idade pré-escolar se beneficiam com um ambiente com muita coisa impressa, mesmo se não estiverem começando a aprender a ler!)
- Monte uma estação de caixa com sua caixa registradora (ou caixa de sapato) e sacolas de compras.

Instruções:

Comece fazendo uma lista de compras. Peça sugestões às crianças para cada um dos grupos alimentares, ou para cada refeição do dia. Lembre a classe sobre a importância de comer um equilíbrio de alimentos dos 5 grupos alimentares todos os dias.

Agora pode ir “fazer compras” na loja! Reveze brincando de caixa e empacotador. De acordo com o número de crianças em seu grupo, decida como quer dividir a lista de compras. Improvise e divirta-se!

Jogo de Adivinhar no Supermercado

Este jogo fácil requer poucos materiais e preparação e pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora e com grupo de qualquer tamanho. Peça que as crianças se limitem a alimentos, mas não há resposta certa e errada!

Meu avô tem um supermercado e ele vende uma coisa VERMELHA.

Meu avô tem um supermercado e ele vende uma coisa LARANJA.

(Continue com AMARELO, VERDE, AZUL, ROXO e BRANCO.)

Variações:

Cada vez que um alimento é dito, desenhe ou coloque uma foto na parede ou no quadro para todos verem. Nenhum item pode ser dito duas vezes!

Jogue isso junto com a atividade “Vamos Brincar de Loja!”. Mantenha a loja montada por uma semana ou mais para permitir brincadeiras livres e use para jogos como “Jogo de Adivinhar no Supermercado”. Para esta variação, sente-se em um círculo no chão e jogue o jogo. A criança que adivinha um item corretamente vai à “loja” e pega o item, e leva de volta para o círculo.

Para crianças mais velhas: Jogue o jogo como o jogo “Vou para um acampamento”, onde cada item deve ser lembrado e repetido. Por exemplo:

Meu avô tem um supermercado e ele vende MAÇÃS VERMELHAS.

Meu avô tem um supermercado e ele vende MAÇÃS VERMELHAS e MANGAS LARANJAS.

Meu avô tem um supermercado e ele vende MAÇÃS VERMELHAS, MANGAS LARANJAS e UVAS VERDES.

Vamos brincar de restaurante!

Materiais:

- Comidas de brinquedo: frutas, vegetais, pão, carne, peixe, frango de plástico; também pode usar comida de verdade da dispensa ou geladeira!
- Diversos: utensílios de cozinha, bloco de notas e lápis, pratos, guardanapos, flores de seda, lençóis velhos para usar como toalha, porta sal e pimento – o que encontrar!
- Roupas para fantasia (opcional): camisa branca e gravata borboleta, avental, roupas elegantes, joias e chapéus para os clientes, bolsa e carteira
- Impressos do modelo [MyPlate](#) (um para cada “cliente”)

Preparação:

Coloque um lençol ou toalha em uma mesa, depois coloque os lugares para cada “cliente”. Em cada lugar, coloque um impresso MyPlate com um garfo e um guardanapo à esquerda e uma faca e uma colher à direita.

Instruções:

Coloque as crianças se revezando para ser garçom/garçonete, assistentes e cliente. Se tiver fantasias, deixe as crianças ser criativas! Se tiver diferentes idades, considere colocar as crianças mais velhas servindo as mesas, enquanto os demais ajudam. Se tiver a maior parte crianças mais novas, faça com que revezem sendo os clientes e assistentes e você pode ser o garçom.

Agora reveze no papel de garçom. Demonstre primeiro seguindo as etapas do começo ao fim. Explique que é hora do jantar em seu restaurante, e que servirá um menu completo de alimentos dos 5 grupos alimentares. Eles podem repetir as mesmas opções que você falar em sua demonstração, ou podem usar outras nas mesmas categorias de alimentos.

Primeiro, se apresente:

Olá, eu sou [seu nome] e serei seu garçom/garçonete esta noite.

Depois pergunte:

[comece com proteínas]: *Gostaria de carne, frango, peixe ou leguminosas?*

[depois vegetais]: *Quer cenouras ou milho?*

[depois fruta]: *Gostaria de maçã ou uva?* [depois grãos]: *Gostaria de arroz ou pão?* [depois

laticínios]: *Gostaria de beber leite?*

Em seguida pode preparar, arrumar e servir a comida; pergunte ao cliente se gostaria de ketchup ou mostarda, sal ou pimenta; limpe a mesa; pergunte se gostaria de sobremesa [“Nossas escolhas são frozen yogurt ou fruta!”]; e apresente a conta.

Também é uma maneira ótima para ensinar etiqueta. Lembre-se de que é preciso dizer “por favor” e “obrigado” a cada etapa.

Pizza de Prato de Papel

Materiais:

- Pratos de papel (preferencialmente sem verniz)
- Tinta vermelha e pincéis
- Papel de seda (diferentes cores: branco, amarelo, verde, vermelho, marrom, preto)
- Tesouras
- Pratos para o papel cortado

Instruções:

- Dobre o papel de seda em várias camadas e depois corte em pequenos quadrados. Faça isso com antecedência, ou deixe que as crianças cortem usando tesouras apropriadas.
- Coloque os papéis cortados em tigelas. Uma cor para cada tigela, para representar a cobertura da pizza (amarelo para queijo, verde para pimentão, /branco para cebola, vermelho para pimentão ou tomate, marrom para cogumelos ou carne, preto para azeitonas)
- Pegue um prato branco e pinte com tinta vermelha. Este é o molho de tomate.
- Agora coloque “queijo” (papel de seda amarelo ou branco em quadrados).
- Agora escolha as coberturas como “pimentão verde” e “carne marrom” e “azeitonas pretas.”
- É isso! Para mais diversão, , pode brincar de “Loja de Pizza” e server suas criações a seus clientes (outras crianças ou bichos de pelúcia); use um telefone de brinquedo para receber pedidos; e tenha um entregador para oferecer um serviço mais rápido!

Complementos:

Ajude as crianças a fazer mini-pizzas para um lance depois de fazer esta atividade. Use bolinhos integrais e queijo mozzarella sem gordura, com outras coberturas que escolherem.

Pirulitos Arco-Íris:

Nesta atividade, as crianças fazem “pirulitos” de frutas com diferentes frutas e em diferentes cores. Elas aprendem sobre as frutas disponíveis, o valor de comer uma dieta balanceada e tem uma importante lição – as frutas são doces e saborosas.

Pontos de discussão:

É bom comer muitos tipos diferentes de comidas.

No que se refere a frutas e vegetais, é bom comer muitas cores também!

As frutas e vegetais existem em várias cores. Quais cores? (Para simplificar, use as 5 cores principais: Vermelho, Amarelo/Laranja, Verde, Azul/Roxo e Branco)

É bom comer frutas e vegetais de várias cores – como um arco-íris!

Materiais e ingredientes:

- Escolha uma série de frutas, ao menos uma de cada cor:
 - VERMELHO morangos, melancia, maçã, uva
 - AMARELO/LARANJA manga, mamão, laranja, melão, pêssigo, nectarina, abacaxi
 - VERDE kiwi, uva, maçã, pera, melão
 - AZUL/ROXA amora, mirtilo, uva, ameixa, uva passa
 - BRANCA banana, nectarina, pera
- “Pirulito”: palitos de pretzel, palitos de sorvete, palitos de dente, canudos ou mexedor de café

Instruções:

- Deixe que as crianças façam o máximo de trabalho manual possível, incluindo lavar, descascar e fatiar as frutas com uma faca-cega. Faça pequenas coisas para facilitar as tarefas para que façam sozinhos, já que é uma parte importante da atividade. Por exemplo:
- Corte as pontas das bananas (ou faça um corte nas pontas) para que seja mais fácil descascar.
- Abra uma lata de fatias de abacaxi e coloque as fatias em uma tigela para que as crianças se sirvam com um garfo e cortem em pedaços com uma faca-cega.
- Para fazer um “pirulito”, coloque um palito de dente ou outro tipo de “palito” em um pedaço de fruta, e depois pegue e coma!
- Demonstre como usar palitos menores com frutas menores (como uma amora em um palito de dente) e palitos maiores para frutas maiores (como um pedaço de melão em um palito de picolé).

A sopa está pronta!

Deixe as crianças prepararem uma panela de sopa de vegetais e depois se sentar e tomar a sopa juntos. É surpreendente ver todos os vegetais diferentes que as crianças experimentam quando eles mesmos fazem a receita! Há diversos benefícios para as crianças. Lavar, descascar e picar os vegetais desenvolve coordenação visual e coordenação motora fina, e cozinhar a receita do início ao fim aumenta a confiança em suas próprias habilidades.

Esta “receita” não é bem uma receita, já que a ideia é que os cozinheiros pré-escolares façam a sopa!

Ingredientes:

- ½ litro de caldo de galinha (ou use cubos de caldo em água)
- 1 xícara de massa alfabeto
- vegetais congelados e frescos
- mini bolachas de sopa

Comece preparando uma variedade de vegetais. Permita que as crianças façam o máximo possível enquanto você demonstra e supervisiona. Por exemplo:

- Batata doce: as crianças descascam com descascador de vegetais; os adultos picam
- Cenoura: as crianças descascam com descascador de vegetais e cortam com uma faca-cega
- Vagem: as crianças lavam, cortam as pontas com tesoura infantil, e cortam ao meio com uma faca-cega
- Ervilhas congeladas: as crianças medem em xícaras de medir e colocam na panela

Há vegetais de todas as cores? Uma lata de tomate picado e um pouco de repolho roxo picado junto aos ingredientes acima dá um verdadeiro arco-íris! Deixe as crianças escolherem os vegetais que vão acrescentar e quanto de cada. Coloque os pedaços maiores antes, já que demorarão mais tempo para cozinhar. Deixe a sopa cozinhando por 20 minutos e acrescente as ervilhas congeladas durante os últimos 5 minutos.

Variações multiculturais:

Pesquise ingredientes e receitas de outras partes do mundo e acrescenta sopas multiculturais a seu repertório. Ideias:

- Ásia: caldo de frango, ramen (jogue fora o pacote de tempero), bok choy, repolho, cebolinha
- África: caldo de frango, uma lata de leite de coco sem açúcar, batata doce, e algumas colheres de sopa de manteiga de amendoim *
- México: caldo de frango, pimentos verdes, tomates, milho, feijão preto em lata (deixe as crianças esmagarem o feijão com garfo ao invés de fazer um purê)

Variações baseadas em livro:

Leia o livro de gravuras Growing Vegetable Soup de Lois Ehlert e faça uma panela de sopa usando os mesmos ingredientes usados no livro: cenoura, vagem, ervilha, tomate, abobrinha, milho e batata. Há uma receita no final do livro.

Leia o livro Stone Soup de Marcia Brown e encene a história e faça uma panela de sopa, usando os mesmos ingredientes usados no livro. A história conta com o benefício de identificar os vegetais pela cor. É possível acompanhar a receita no livro e improvisar ou atualizar.

“Até agora temos” . . .

- cenoura laranja
- repolho roxo
- batata branca

“Que outros ingredientes podemos colocar? Quais cores estão faltando? Talvez possamos colocar” . . .

- cebola ou milho amarelo
- vagem ou ervilha verde
- pimentão ou tomate vermelho

Para esta atividade de culinária, pode pedir que cada criança leve um ingrediente ou pedir que ajudem a fazer a lista de compras. Para uma atividade super rápida, compre os ingredientes e cozinhe com antecedência. Depois dê a cada criança um ingrediente para colocar na panela com o caldo. Incentive-os a provar um pouco de cada ingrediente antes de colocar na sopa.

Se não tiver o livro, pode mostrar uma versão em vídeo antes ou enquanto eles comem a sopa:

Stone Soup, versão clássica: https://www.youtube.com/watch?v=k_vBlrdGrIw

Receitas EZ

Aqui seguem algumas receitas divertidas, simples para crianças pré-escolares fazerem com o mínimo de ajuda de adultos.

Geleia de Morango

½ kg (4 xícaras) morangos frescos

2 xícaras de açúcar

1–2 colheres de sopa de suco de limão

panela, colher de pau, vidro de geleia

- Diga para as crianças lavarem os morangos. Dê alguns morangos para partir com uma faca cega, enquanto você corta os demais
- Coloque os morangos em uma tigela e coloque sobre a mesa.
- Coloque as crianças para trabalhar! Deixe que esmaguem os morangos usando garfo ou esmagador de batata ou os dedos (lave bem as mãos antes!). Diga para continuarem a trabalhar até que não haja mais grumos.
- Peça para misturarem 2 xícaras de açúcar, usando colheres de pau para mexer! Se quiser usar menos açúcar, adicione 1 colher de sopa de pectina de fruta para engrossar
- Misture 2 colheres de sopa de suco de limão (ou 1 colher de sopa se usar menos açúcar) e diga para as crianças mexerem.

- Coloque a mistura em uma panela.
- Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo para dissolver o açúcar.
- Deixe a mistura ferver, e borbulhar por 1 minuto. (Deixe as crianças afastadas nesta fase e diga que líquidos borbulhando podem queimar a pele. Lembre-os que nunca devem usar o fogão sozinhos.)
- Retire do fogo e deixe esfriar. Sirva com pão integral e bolachas! Comece com uma camada de manteiga de amendoim ou cream cheese se quiser.
- Coloque o que sobrar em um vidro de geleia e guarde na geladeira.

Purê de Maçã Caseiro

4 maçãs

½ xícara de água

¼ xícara açúcar

¼ colher de chá de canela

- Descasque e retire o miolo das maçãs, e corte em fatias.
 - Deixe que as crianças cortem as fatias em pedaços usando uma faca-cega.
- Coloque as maçãs e a água em uma panela e deixe que cada criança mexa um pouco com uma colher de pau.
- Cozinhe em fogo médio por 15 minutos.
- Coloque o açúcar e a canela e retire do fogo.
- Agora podem limpar tudo enquanto o purê esfria por 10 minutos. Encha uma tigela com água morna e um pouco de sabão e deixe as crianças lavarem as facas e a tábua de corte com esponjas; deixe que limpem a mesa ou o balcão.
- Deixe que as crianças mexam a mistura cozida. Como as maçãs mudam depois de cozidas?
- Sirva em tigelas e coma morno. Ou resfrie para comer de lance mais tarde.

Sanduíche com cortador de biscoito

- Várias fatias de pão integral macio
- Vários recheios de sanduíche: manteiga de amendoim*, cream cheese, fatias de queijo, presunto
- Temperos como mel, geleia, maionese, mostarda
- Cortador de biscoito
- Faca-cega

Esta atividade simples é uma boa maneira de as crianças se acostumarem com o sabor de pão integral. O foco é mais no processo de fazer seu próprio sanduíche e a diversão de cortar em formatos diferentes.

Obs: Escolha cortadores de biscoito grandes para que as crianças não desperdicem muito seus sanduíches! Se tiver um grupo de crianças acostumadas com pão branco, tente um truque como manteiga de avelã com chocolate* em pão integral ou “fluffernutter” — manteiga de amendoim* e creme de marshmallow em pão integral.

Louco por Bananas!

Veja quantas receitas criativas você pode inventar com essa fruta querida.

Pirulito de Banana

Corte uma banana em rodela de 1 cm e coloque um palito de dente ou palito tipo pretzel em cada uma. Voilà!

Parfait de Sobremesa

Faça uma sobremesa instantânea de baunilha com leite desnatado. Sirva uma porção para cada criança em um copo plástico transparente (230 ml ou menor) e deixe que cada criança faça seu parfait com bananas fatiadas e bolachas integrais esmagadas. Chantilly é opcional!

Pirulito Congelado de Banana

Corte bananas em pedaços de 5 cm e coloque um palito de dente em cada pedaço. Coloque com o palito para baixo em uma travessa coberta com papel alumínio e congele por 2 horas.

Derreta gotas de chocolate em uma tigela própria para micro-ondas. Aqueça no micro-ondas por 10–20 segundos por vez, mexendo frequentemente até estar macio. Coloque cada pedaço de banana no chocolate derretido, e enrole em nozes ou amêndoas. Coma na hora ou congele.

Sanduíche de Banana

Deixe as crianças fazerem seu próprio sanduíche aberto, usando bananas e alguns ingredientes para decorar. Coloque manteiga de amendoim em pão integral (ou manteiga de semente de girassol ou manteiga de soja) e faça um desenho. Por exemplo:

Palhaço: uma fila de rodela de banana para cabelo, uva passa para os olhos, morango para o nariz e uma fatia de maçã para a boca.

Rena: faça os chifres com pretzels, use uva passa para os olhos e uva para o nariz

5: Festa para Encerramento!

Por que não fazer uma festa simples na última sessão EZ? Pode ser uma festa para duas pessoas ou para 20, e as crianças podem servir umas às outras ou convidar bichos de pelúcia como convidados!

Escolha um tema criativo como:

- festa do Chá do Ursinho ou
- Lanche do Brontossauro (somente herbívoros!)
- Ou coma em um restaurante de faz-de-conta como
- Lanche Dino ou
- Padaria Abelha Ocupada (sirva pão e bolachas integrais com recheios e mel)
- Restaurante Arco-Íris (sirva frutas e vegetais de todas as cores do arco-íris)

Hora de Festa

Sirva lanches EZ com suas receitas favoritas e atividades desta unidade. Peça para as crianças votarem! Também pode pedir que votem em suas frutas e vegetais favoritos, escreva os nomes em um quadro branco e coloque uma estrela ao lado de cada voto. Depois sirva em uma bandeja como aperitivo, junto com queijo.

Peça para as crianças ajudarem a limpar!

Hora de brincar

Depois de limpar, pergunte:

Coloque música e coloque todos para dançar! Ou pode fazer algumas rodadas de Siga o Líder na sala ou em uma área ao ar livre. Se as crianças estiverem com sono, seja breve e depois deem para um cochilo!

6: Certificado de Conclusão

Você é o melhor! Personalize e imprima o certificado para parabenizar as crianças que concluíam a Zona de Enriquecimento!

[VER NA PRÓXIMA PÁGINA]



CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

Parabéns!

Nome do aluno:

Concluiu o Programa Juntos Contamos: Zona de Enriquecimento! Você aprendeu tudo sobre tomar decisões saudáveis para um estilo de vida mais ativo e saudável.

Data:

Assinado: