

## FAÇA UMA DELICIOSA SALADA DE FRUTAS

### Tema: Dê uma chance

**Visão Geral:** Nesta lição, os alunos vão descobrir como é divertido e delicioso fazer uma salada de frutas! Eles vão primeiro adivinhar uma série de frutas misteriosas colocadas em sacos, tocando e descrevendo-as. Eles então nomearão suas frutas favoritas e aprenderão quanto de fruta devem comer a cada dia. Eles vão ouvir uma leitura e responderão a perguntas sobre uma história chamada A Salada de Fruta do Oliver de Vivian French. \*\* Finalmente, eles vão ler e seguir uma receita para fazer sua própria salada de frutas.

\*\* Se este livro não fizer parte da biblioteca da sua classe ou não estiver disponível na biblioteca pública, você pode mudar facilmente e usar uma das opções abaixo:

- Comendo o Alfabeto: Frutas e Legumes de A a Z de Lois Ehlert
- Frutas São Divertidas! De Jasmin Hill
- Salada de Fruta de Richard Swan
- A Festa da Salada de Fruta de Sumera Nabi
- O Mundo das Frutas de Maria Skrebtsova

### Vocabulário:

- Energia: Aquilo que precisamos para nos mover, trabalhar e brincar. Algumas atividades requerem mais energia que outras
- Meu Prato (MyPlace): Uma forma de nos lembrar o que colocar no prato a cada dia

### Atividade 1: As Frutas são Divertidas!

**Tipo de Atividade:** Energia para Descobrir

**Domínio:** Cognitivo, Social Emocional, Físico

### Os Alunos vão:

- Reconhecer que é importante comer frutas todos os dias.
- Descrever e adivinhar a "identidade" de várias frutas misteriosos que estão escondidas em sacos.

### Materiais:

- Três sacos (ou recipientes)
- Três frutas de preferência de cores e tamanhos diferentes

- Copo de Medição
- Facas de plásticos
- Figura do Meu Prato ([MyPlate](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf)):  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

**Tempo:** 20-30 minutos

**Instruções:**

*Nota: Antes da aula, coloque as três frutas diferentes em sacos ou recipientes separadas para os alunos não verem.*

1. Mostre aos alunos os três sacos ou recipientes e explique que há algo em cada saco, mas é um mistério. O que está no saco do mistério? Diga aos alunos que devem fechar os olhos e colocar a mão dentro do saco para sentir o que está dentro. Eles devem descrever o que eles sentem usando uma palavra. Você pode precisar guiá-los para usar palavras como grande ou pequeno, liso ou áspero, esburacado ou pegajoso. Ou você pode sugerir estas palavras e pedir que os estudantes mostrem os polegares se concordarem. Diga aos alunos que não podem adivinhar o que está dentro até que todos tenham tocado uma vez!
2. Dar a cada aluno uma chance para tocar o objeto dentro do primeiro saco e dizer como sentem o objeto. Depois que todos os alunos tiverem tido a chance de tocar o primeiro objeto, permita que os alunos adivinhem o que está dentro. Depois que todos tiverem adivinhado, puxe o objeto para fora. Repita esse processo até que todas as frutas sejam reveladas.
3. Peça aos alunos para lhe dizer o que é igual em todos esses objetos misteriosos. Você pode orientar os alunos para dizerem que todos são frutas. O que é diferente? Podem ser cores diferentes, podem sentir diferente no toque, podem ser tamanhos diferentes, etc.
4. Se ainda não introduziu o Meu Prato (MyPlate) aos alunos, mostre-lhes a imagem do Meu Prato (MyPlate). Explique aos alunos que o Meu Prato (MyPlate) é uma maneira fácil de ajudá-los a lembrar o que eles devem tentar comer todos os dias.
5. Peça para eles apontarem onde as frutas estão no prato. Você pode precisar dar uma dica que está na parte vermelha. Explique que as frutas são importantes para os alunos comerem todos os dias!
6. Explique que as crianças da sua idade devem comer cerca de uma xícara e meia de frutas por dia. Podem comer tudo de uma vez ou um pouco de cada vez. Corte um das frutas dos sacos e peça aos alunos para preverem o quanto é uma xícara de fruta. Eles podem descrever sua resposta ou encher um copo de medição até eles acharem que chegaram a uma xícara.

7. Em seguida, mostre aos alunos o quanto é uma xícara de fruta, usando o copo de medição e uma das frutas dos sacos do mistério.

## **Atividade 2: Faça a Salada!**

**Tipo de Atividade:** Energia para Descobrir, Energia para Ler, Energia para Criar

**Domínio:** Cognitivo, Social, Físico, Habilidades Motoras

### **Os alunos vão:**

- Votar em sua fruta favorita e contar os votos.
- Ouvir uma história sobre um menino que faz uma salada de frutas com a sua família.
- Rerler e seguir uma receita para fazer uma salada de frutas.

### **Materiais:**

- A Salada de Fruta do Oliver de Vivian French- *Esta história é sobre um menino que faz uma salada de frutas com a sua família*
- Papel Grande
- Cavalete com a receita da salada de fruta. [Incluída no fim desta atividade]
- Copos de Medição
- Facas e garfos de plástico (ou colheres)
- Um colher de pau grande
- Tábua de corte
- Uma tigela grande e várias pequenas
- Talheres de plástico
- Guardanapos
- Higienizador para mãos
- Vários tipos diferentes de frutas de preferência de cores e texturas diferentes. Exemplos estão incluídos na receita.
- Suco de laranja
- Figura do Meu Prato (MyPlace)  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

**Tempo:** 30-40 minutos

### **Instruções:**

*Nota: Considere as alergias alimentares quando for selecionar as frutas para esta atividade.*

1. Peça a cada aluno para dizer o nome da sua fruta favorita. Você pode listar / desenhar três opções em um papel grande, como maçãs, bananas e uvas.
2. Coloque uma marca para mostrar a resposta de cada aluno. Uma vez que todos os alunos tenham compartilhado suas frutas favoritas, contar as marcas de registro ao lado de cada fruta.
3. Pergunte aos alunos qual fruta recebeu a maior quantidade de votos e quais frutas receberam menos votos.
4. Mostre aos alunos a capa do livro e leia o título, autor e ilustrador em voz alta. Peça aos alunos para nomear as frutas que veem na capa. Pergunte: O menino parece feliz ou triste na foto? O que ele está fazendo com a fruta na capa? Sobre o que poderia ser o livro?
5. Leia a história em voz alta. Faça uma pausa ao longo do caminho para nomear as frutas nas ilustrações. Pergunte aos alunos que cores são as frutas e se eles já experimentaram cada uma delas.
6. Pergunte por que Oliver acha que ele não gosta de frutas. (Resposta: Ele nunca experimentou). Como saberíamos que não gostamos de algo se nunca tivéssemos provado? Pergunte aos alunos que fruta nova Oliver queria experimentar (Resposta: abacaxi).
7. Então, pergunte aos alunos se eles já fizeram uma salada de frutas. Encaminhe-os para a receita no cavalete e leia-a em voz alta. Depois de ler, pergunte aos alunos se eles se lembram qual é o primeiro passo, qual é o próximo passo e assim por diante.
8. Em pequenos grupos ou com a classe toda junta, oriente os alunos a seguirem os passos da receita. Ao fazer a salada de frutas, guie os alunos para descobrirem o que é diferente nas frutas (textura, cor, tamanho, algumas precisam ser descascadas e outras são só cortadas, algumas são secas e outras são molhadas).
9. Quando apropriado, os alunos podem se revezar medindo e despejando.  
**Enriquecimento opcional:** Se apropriado, permita que os alunos cortem com segurança as frutas em pedaços com utensílios de plástico.
10. À medida que cada etapa é concluída, releia a próxima etapa para ajudar os alunos a aprenderem a seguir cada passo em sequência conforme seguem as instruções. Use palavras como primeiro, próximo e último enquanto você lê as instruções.
11. Quando a salada de frutas estiver pronta, peça aos alunos que descrevam o que estão vendo.
12. Finalmente, coloque uma pequena quantidade de salada de frutas em pequenas tigelas para cada aluno. Convide os alunos a provarem sua criação!

## Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Mostre aos alunos mais velhos de onde vêm as frutas ou onde elas são cultivadas em um mapa do Brasil ou do mundo.

## Simplifique para Alunos Mais Novos

- Se os alunos não são capazes de usar os utensílios de plástico com segurança, você pode cortar a fruta para eles ou já deixar as frutas em pedaços antes deles chegarem. Usar frutas mais macias, como bananas ou até mesmo frutas enlatadas pode ajudar.

## Alinhamento de Padrões NAEYC

- **2.A.10** O currículo orienta os professores a incorporarem conteúdo, conceitos e atividades que promovam o desenvolvimento social, emocional, físico, linguístico e cognitivo e integrem áreas-chave de conteúdo, incluindo alfabetização, matemática, ciência, tecnologia, expressão criativa e artes, saúde e segurança, e estudos sociais.
- **2.K.01** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para incentivar boas práticas de saúde nas crianças, tais como se servir e se alimentar, descansar, ter boa nutrição, fazer exercícios, lavar as mãos e escovar os dentes.
- **2.C.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para ajudar o desenvolvimento da coordenação motora fina.
- **2.E.03** As crianças têm oportunidades de se familiarizarem com imagens. Eles estão ativamente envolvidos com imagens, e eles têm a oportunidade de se familiarizarem, reconhecerem e usarem as imagens que estão acessíveis em toda a sala de aula.
- **2.E.04** As crianças têm várias oportunidades de (a) lerem livros de uma forma envolvente em grupo ou individualmente pelo menos duas vezes por dia no caso de período integral ou uma vez por dia no caso de meio-período; (g) se envolverem em conversa que os ajudem a compreender o conteúdo do livro.
- **2.F.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças classificarem em um ou dois atributos como, por exemplo, forma, tamanho e cor.
- **2.F.05** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para ajudar as crianças a entenderem o conceito de medição usando unidades de medida padrão e não padrão.
- **2.G.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para estimular as crianças a usarem os 5 sentidos para observar, explorar, e experimentar os fenômenos científicos.

## Seja Esperto desde o Início em Casa!

As crianças em idade pré-escolar não devem entender as calorias ou como seus corpos usam energia, mas podem começar a aprender informações fundamentais para ajudá-los a tomar decisões saudáveis a respeito da dieta e do exercício. As aulas Esperto desde o Início são um conjunto de atividades flexíveis projetadas para introduzir e reforçar esses conceitos, e nós incentivamos você a integrar o resto das atividades do Eu e Minhas escolhas e Dê uma chance!



no seu currículo. Ao longo dessas atividades, as crianças aprenderão sobre a energia que precisam para trabalhar e brincar; fazer escolhas saudáveis sobre o que comem e bebem em uma variedade de grupos de alimentos; e como se mover ao longo do dia com atividades divertidas que ajudam a manter seus corações fortes e saudáveis.

À medida que seus alunos progredem para o ensino médio, o currículo Contamos Juntos Decisões Saudáveis, Hábitos Saudáveis™ pode ajudá-los a se concentrarem em conceitos mais rigorosos relacionados à autoestima, tomada de decisão, nutrição saudável e atividade física regular.

## RECEITA FÁCIL DE SALADA DE FRUTA

*Aqui está uma receita fácil para salada de frutas. Você pode substituir qualquer fruta por alguma que você ou seus alunos gostam. Como sempre, certifique-se de verificar com os alunos e seus pais sobre quaisquer alergias e modificar a receita para que todos possam desfrutar com segurança.*

### **Você vai precisar:**

- 2 bananas, fatiadas
- 2 xícaras de morangos frescos, cortados ao meio
- 2 xícaras de uvas sem sementes
- 2 xícaras de mirtilos
- ¼ xícaras de suco de laranja sem açúcar
- Copos de Medição
- Talheres de plástico
- Tábua de corte
- Água
- Tigela
- Colher grande

### **Passos:**

1. Descasque as bananas
2. Fatie as bananas na tábua
3. Lave os morangos
4. Corte os morangos ao meio
5. Meça duas xícaras de morangos
6. Lave as uvas
7. Meça duas xícaras de uvas
8. Lave os mirtilos
9. Meça duas xícaras de mirtilos
10. Coloque tudo em uma tigela grande
11. Meça meia xícara de suco de laranja
12. Despeje o suco na tigela
13. Misture todos os ingredientes
14. Coma e desfrute!

## Energia em Casa

Hoje, seu filho leu um livro chamado A Salada de Fruta do Oliver que conta sobre um garotinho que faz uma salada de frutas com sua família. Em seguida, eles fizeram uma salada de frutas com seus colegas! As crianças se divertiram enquanto aprenderam. Quando as crianças ajudam a escolher e fazer alimentos, muitas vezes eles querem comê-los. As frutas são uma parte importante de uma dieta equilibrada. As crianças em idade pré-escolar devem comer um copo e meio de fruta todos os dias.

Anote uma receita ou olhe em um de seus livros de receitas com seu filho e escolha uma receita que vocês gostariam de fazer juntos. Se você puder acessar a internet, você vai encontrar várias receitas ótimas em [www.eatright.org/kids](http://www.eatright.org/kids).

Leia a receita em voz alta e decida quem fará cada passo. Em seguida, fazer compras, cortar e preparar juntos. Certifique-se de provar sua criação juntos! Se você puder tirar ou desenhar uma foto de você e seu filho fazendo qualquer uma dessas etapas, gostaríamos de compartilhá-las com a classe.