

II Intercâmbio de Experiências da Rede Municipal de Educação de Confins 2023



CMEI CRIANÇA FELIZ

ELABORADO POR:

- DEBORAH MARTINS

- JULIANA GONCALVES SOARES

PROJETO HORTA - 2023

Alimentação Saudável

CMEI “CRIANÇA FELIZ”



ANEXO



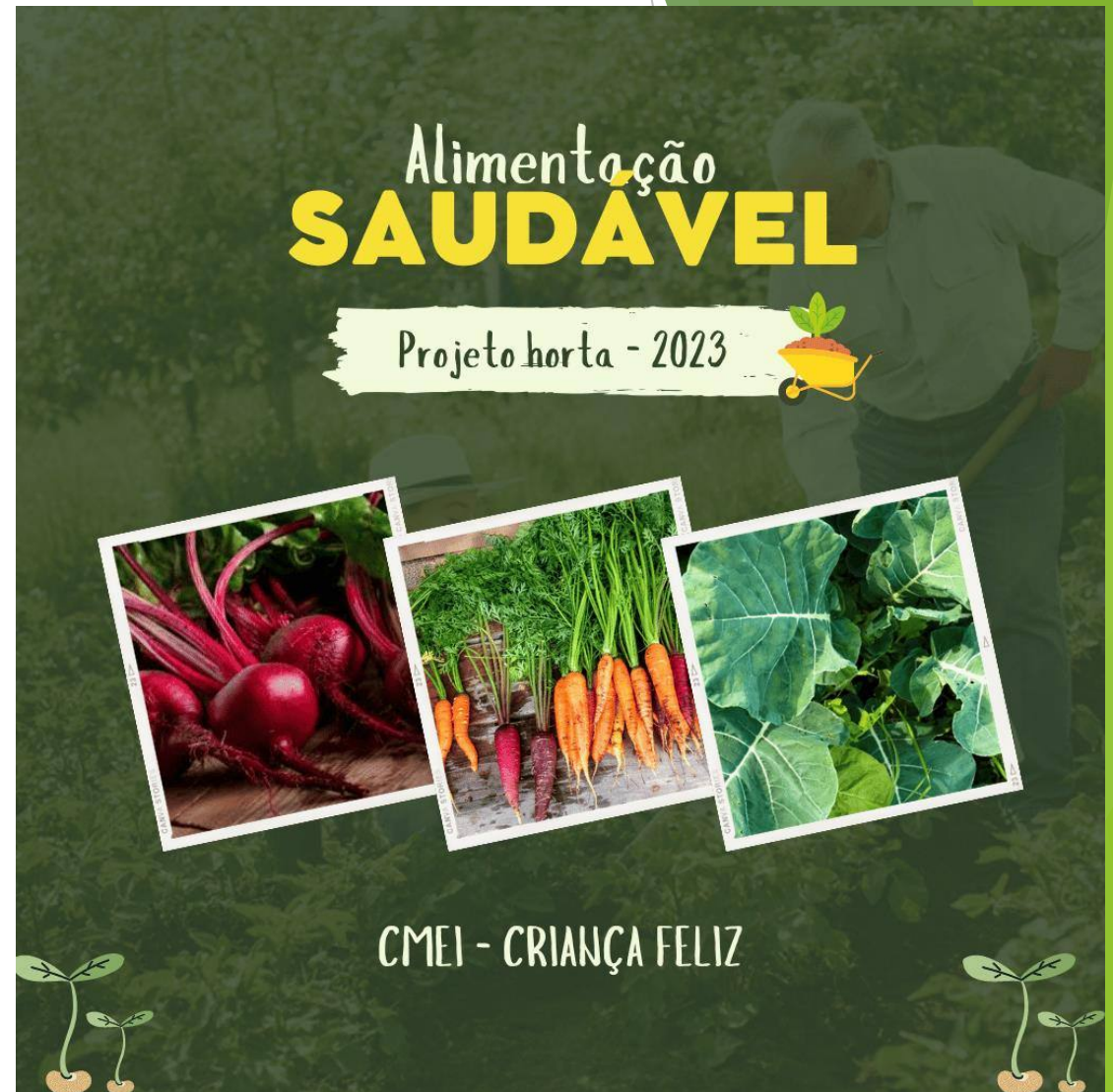
Projeto Horta

Eu plantei, eu cuidei, eu colhi

Para se ter uma vida mais ativa e saudável é importante uma alimentação equilibrada e variada cada vez mais cedo, para que as crianças cultivem bons hábitos alimentares e cuidados com a natureza.

Pretendemos com este projeto, criar hábitos alimentares saudáveis e envolver a família, pois o ponto de partida **é trabalhar a diversidade coletivamente e a escola/família são instituições que se complementam nas funções de cuidar e educar.**

Portanto, faz-se necessário a participação e a parceria, uma vez que a criança, pertence, ao mesmo tempo, a esses dois mundos.



DESENVOLVIMENTO:

1ª Etapa - Abril

Visitação e exploração do espaço.

Preparação da terra.

Aulas instrutivas



➤ 2ª Etapa

Apresentação das sementes: Abril

Preparação da terra e plantio



Acompanhando e cuidando... Julho/Agosto/Setembro



➤ 4ª Etapa - Outubro
Colheita - Alface



Colheita - Beterraba



Colheita - Cenoura



Colheita - Couve



Cardápios e Receitas

Cardápio 1



1 pãozinho de cenoura
1 banana
250 ml água de coco

Cardápio 2



1 pão de queijo caseiro
1 maçã picada em pedaços
250 ml de suco de fruta natural

Cardápio 3



1 fatia de bolo caseiro
Salada de frutas
250 ml de água de coco

Cardápio 4



Biscoitos integrais
Morangos
250 ml de suco de fruta natural


Cardápio 5



1 sanduíche de pão integral + queijo cottage + peito de frango
250 ml de suco de fruta natural

receitas COUVE

A couve contém vitamina C, que ajuda a aumentar as defesas do organismo, além de fortalecer as mucosas e cartilagens e ajudar na absorção do ferro. O intestino é conhecido como nosso segundo cérebro. É por meio deste órgão que nosso corpo absorve os nutrientes e libera as toxinas.



suco de couve

INGREDIENTES:

- 1 folha de couve
- 1 maçã picada
- 1 fatia de cenoura
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água de coco
- Cengibre e hortelã a gosto


MODO DE PREPARO:

- Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- Agora é só servir. Bom apetite!

PROJETO HORTA - 2023

receitas CENOURA

Existem muitas receitas deliciosas e cheias de sabor. Além disso, elas são uma ótima opção para quem busca uma alimentação mais saudável e sustentável. Experimente! Assim algumas receitas a descrever nos próximos capítulos!



Bolo de cenoura

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de cenoura picada
- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina


MODO DE PREPARO:

- Junte no liquidificador a cenoura, os ovos, o açúcar e o óleo e bata por uns 5 minutos.
- Coloque este conteúdo em um recipiente, acrescente a farinha e o fermento e misture bem.
- Unte com óleo uma forma de biscoito central.
- Leve ao forno em temperatura baixa, por mais ou menos, 40 minutos.
- Para fazer a cobertura, utilize 1 lata de leite condensado, junto a colheres de sopa de chocolate em pó e uma colher de margarina.
- Quando engraxar leve um pouco antes de começar a apertar o fundo da panela, está pronto.
- É só se deliciar.

PROJETO HORTA - 2023

receitas BETERRABA

A beterraba é um vegetal rico em vitamina A, betalaína, carotenóides e flavonóides, que são antioxidantes que combatem o excesso de radicais livres no organismo, prevenindo danos às células saudáveis e ajudando na proteção contra o câncer e algumas doenças crônicas.



Bolo de beterraba

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 3 xícaras farinha de trigo
- Suco de dois limões deu aproximadamente meia xícara
- 1 xícara óleo de coco
- 1 e 1/2 xícara de adoçante culinário
- 2 beterrabas em cubos
- 1 colher de sopa fermento químico em pó

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador bata os ovos, a beterraba, o óleo e o adoçante até obter um creme.
- Acrescente a farinha e o suco do limão aos poucos.
- Após bater bem, junte o fermento e bata na função pulsar.
- Leve para assar no forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 35 minutos. Sirva a seguir!

PROJETO HORTA - 2023

Folder



Durante todo o desenvolvimento do Projeto, tivemos várias atividades planejadas, incluindo:

- * Reunião com os pais e nutricionista;
- * Cuidados com os dentes;
- * Alimentação Saudável e não saudável
- * Gráficos da fruta preferida;
- * Formação de palavras;

Alimentação saudável e não saudável

História: A menina que não gostava de frutas



Caixa Mágica



Gráfico das frutas preferidas



Letra inicial de cada alimento



Cuidados com os dentes



Cuidados com os dentes



Atividades diversas...



Partes das plantas



Formação de palavras



Teatro

