

Espetadas/Salada de Fruta

Descrição da atividade

Neste tempo de pandemia em que as crianças estão confinadas nas suas casas, com a sua família nuclear, é necessário criar estratégias e atividades para as manter ocupadas e conseqüentemente promover o desenvolvimento de várias competências.

É neste âmbito que surge o “Cozinhar em família” uma aposta na interação familiar associada a uma “Alimentação Saudável”

Passamos a apresentar uma sobremesa saudável, de confeção muito simples e que faz sempre as delícias da pequenada.

Falamos das espetadas/salada de fruta que foram preparadas de seguinte forma:

- Escolher a fruta;
- Lavar a fruta;
- Descascar a fruta;
- Cortar a fruta;
- Fazer as espetadas alternando as frutas;
- Comer as espetadas ao almoço;
- Com a fruta que ainda sobrou fizemos uma taça de saladita de fruta para o lanche.

E assim terminou mais um momento divertido vivido em família...