

# Prato saudável e sustentável

(A lagartinha muito comilona)

Dada a situação atual, foi enviado um vídeo realizado pela educadora da sala a lançar um desafio ao grupo de crianças de 2/3 anos da instituição.

Primeiramente as crianças ouviram a história “Uma lagarta muito comilona” de Eric Cale. Esta lagarta que tanto come ensina os números, os dias da semana, o ciclo da borboleta, noções de medida: grande/pequeno e, ainda, apela à alimentação saudável.

Após a leitura foi lançada algumas questões, tais como: Porque é que a lagartinha ficou com muitas dores de barriga? Será que se comermos muitos doces ficamos com dores de barriga? E se comermos a sopa toda, a verdura ou salada e o peixe ou a carne, ficamos com dores de barriga? A lagartinha ficou com dores de barriga quando comeu a fruta? E quando comeu o bolo, o gelado (...)? Em casa, quem tem comida a sopa toda?

Seguidamente foi mostrado às crianças alguns vegetais, frutas, peixe, carne e alguns doces para que estas identificassem as mesmas e dissessem se deveriam comer todos os dias, pois ajudavam a crescer, ou só em alguns dias e moderadamente.

No final, foi enviado um vídeo, da auxiliar de ação educativa da sala, vestida de cozinheira, a realizar dois pratos: sobremesas, com o empratamento intitulado “O Leão” e “A ilha”. Foi lançado assim o desafio aos pais: realizar, juntamente com a criança, um “prato divertido” saudável e sustentável: pequeno-almoço, almoço, lanche ou sopa.

