



Lanche 1 Sandes mista
Pão de forma,
- tomate,
- morangos,
- Alface,
- um ovo.



Lanche 2 Panquecas
de aveia com banana
Farinha de aveia
Banana



Lanche 3 Sandes mista
Pão de forma,
- tomate,
- Kiwi,
- Cenoura,
- Leite.

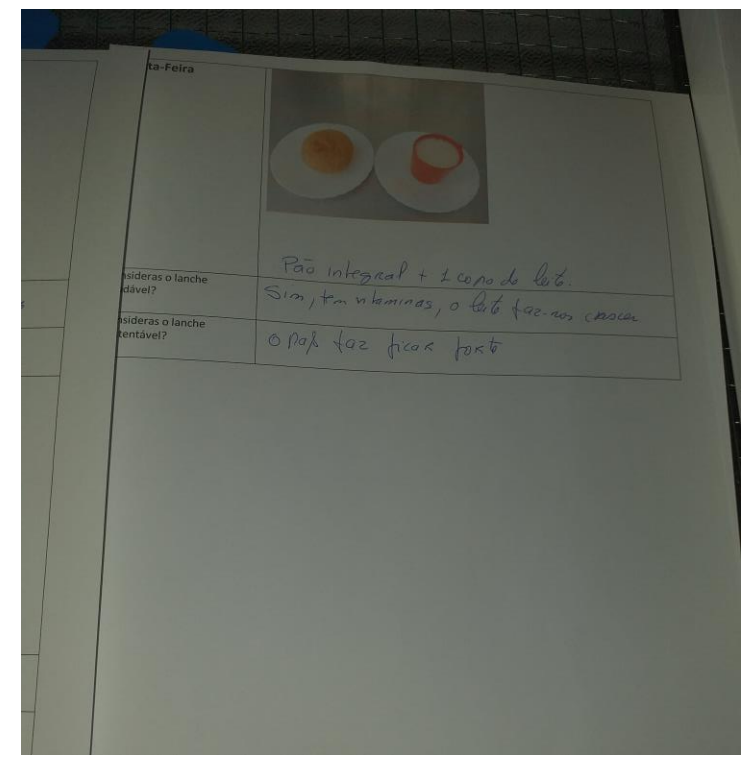
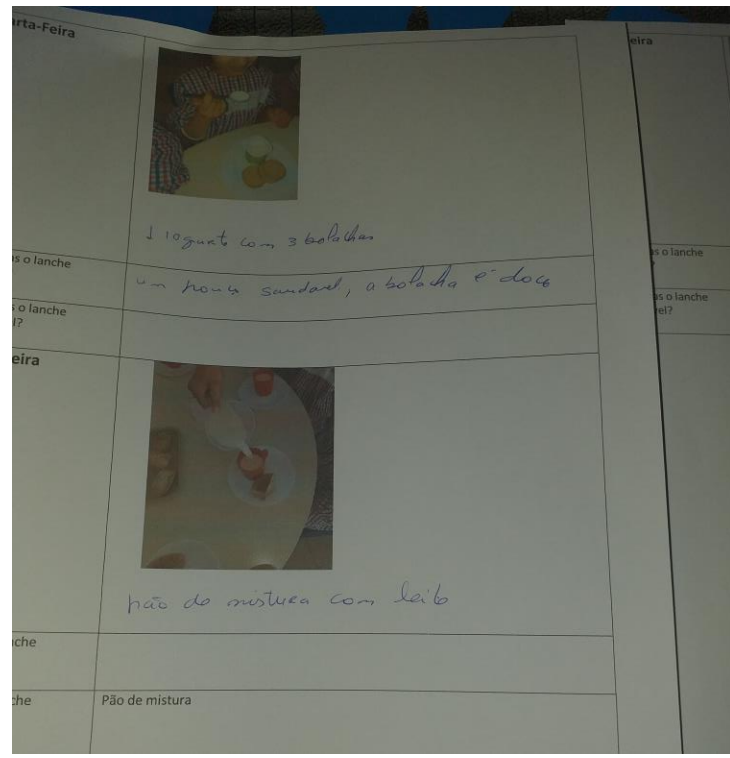
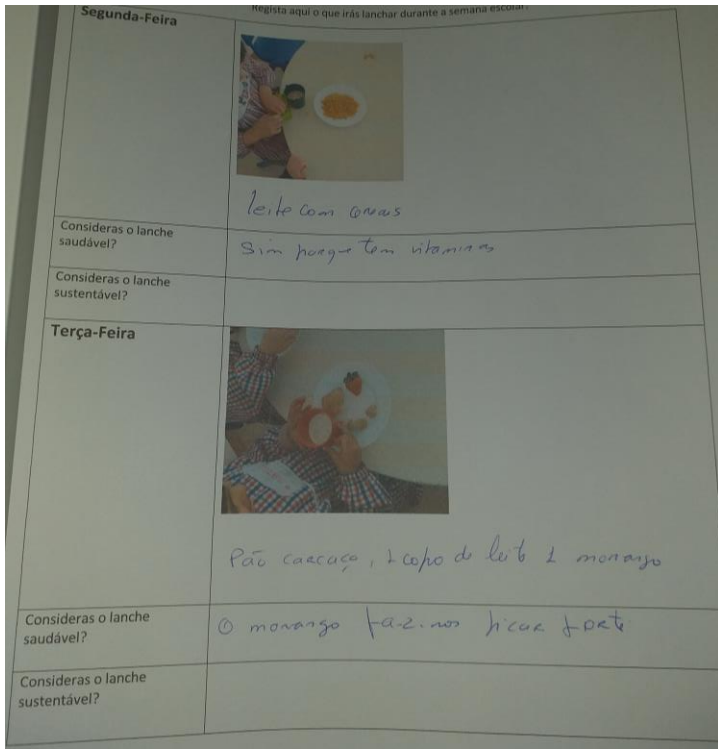


Lanche 4
3 Bolacha Maria
- Kiwi
- Cenoura
- Nozes
- Tomate



Lanche 5 Sandes mista
Pão de forma,
- tomate,
- Ovo
- Cenoura,
- Leite
- 1 banana.

Propostas de 5 Lanches Saudáveis



O que vamos lanchar

A apresentação do projeto foi com a pergunta o que vamos lanchar hoje? A nossa escola prepara o lanche das crianças na instituição, as crianças não costumam trazer lancheiras com o lanche. Assim durante uma semana fotografamos e descrevemos os nossos lanches, as crianças descreveram o lanche e depois disseram porque era saudável. Atendendo a faixa etária, uma das respostas que deram foi porque tinha vitaminas. Durante uma semana as crianças comeram pão e leite, o pão foi diversificado desde a carcaça, pão integral, pão de mistura e um dia foi leite com cereais.



Os nossos trabalhos

- Depois falamos da importancia de preparar lanches saudaveis:
- Construimos uma lancheira
- Preparamos dois lanches saudáveis
- As crianças fizeram um desenho de um lanche saudável

Desafiamos os pais a prepara um lanche saudável





Lanches saudáveis!

Os objetivos propostos para este projeto foram alcançados, uma vez que conseguimos sensibilizar as nossas crianças para a importância do lanche saudáveis.

Conseguimos transpor este projeto para as famílias. Houve uma parceria entre a família e a escola. Este projeto foi divulgado e desenvolvido dentro da sala, fora da sala com a comunidade educativa e com as famílias.

Quando foi pedido a colaboração dos pais para preparar um lanche saudável, todos os pais contribuíram com a iniciativa, como podemos ver nas imagens anteriores, todas as crianças trouxeram fruta e pão. Os pais deram largas a sua imaginação ao decorarem com os frutos e deram formas ao pão.