



**PREFEITURA DO  
MUNICÍPIO DE TOLEDO**

*E-Book*

# **Festividades Culturais e PNAE**

*Centros Municipais de Educação Infantil*

*Juliana Cristina Veit  
Nutricionista PNAE - Educação Infantil  
Especializada em Comportamento Alimentar  
Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos*

2025

# Festividades Culturais e PNAE

As festividades culturais são expressões vivas da identidade de um povo, refletindo suas tradições, crenças, valores e histórias. Elas desempenham um papel fundamental na construção e preservação da cultura local, promovendo o sentimento de pertencimento, o respeito à diversidade e o fortalecimento dos laços comunitários. No contexto educacional, essas manifestações culturais representam oportunidades valiosas de aprendizado interdisciplinar e de valorização da cultura regional e nacional.

Nesse sentido, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) também se mostra como um importante instrumento de promoção da cultura alimentar brasileira. Ao incentivar o uso de alimentos regionais, a compra da agricultura familiar e o respeito às tradições alimentares locais, o PNAE contribui não apenas para a segurança alimentar e nutricional dos estudantes, mas também para a valorização das práticas culturais associadas à alimentação. A integração entre o PNAE e as festividades culturais nas escolas permite uma abordagem educativa mais rica, que conecta a alimentação escolar à cultura, à saúde e à identidade dos estudantes.

The background is a repeating pattern of various Easter-themed elements. It includes several rabbits in different colors (brown, pink, and grey), some facing forward and some in profile. There are also numerous small flowers, including tulips and daisies, in shades of pink, green, and brown. Other elements include mushrooms, small bushes, and stylized grass tufts. The overall color palette is soft and pastel, with a light beige background.

# EASTER COFFEE

## Sugestões de Atividades Pedagógicas

### 1. Plantio de cenoura – Ciências e Sustentabilidade

Atividade: Cada criança planta uma sementinha de cenoura em um copinho ou garrafa pet.

Objetivos pedagógicos:

- Compreender o ciclo de vida das plantas.
- Incentivar o cuidado com o meio ambiente.
- Trabalhar a paciência e a responsabilidade.

### 2. Oficina de culinária: bolo ou suco de cenoura – Alimentação saudável

Atividade: Preparar um bolo ou suco de cenoura simples com a turma.

Objetivos pedagógicos:

- Aprender sobre a importância da cenoura na alimentação.
- Trabalhar medidas, quantidades e sequência (matemática).
- Estimular o paladar e a participação ativa na cozinha.

### 3. Arte com cenoura – Criatividade e coordenação motora


Atividade: Usar cenouras cortadas ao meio como carimbos ou fazer pinturas com a cor laranja.

Objetivos pedagógicos:

- Explorar texturas e cores.
- Trabalhar coordenação motora fina.
- Relacionar cores com alimentos naturais.



## Sugestões de Atividades Pedagógicas

 4. Contação de histórias com a “Cenoura mágica” – Linguagem e imaginação

Atividade: Criar uma história coletiva sobre uma “cenoura mágica de Páscoa” que ajuda o coelhinho a distribuir ovos.

Objetivos pedagógicos:


- Estimular a oralidade, a escuta e a imaginação.
- Trabalhar a construção de narrativa.
- Incentivar a escrita criativa (em turmas maiores).

 5. Jogo da trilha da cenoura – Matemática e raciocínio lógico

Atividade: Criar um jogo de tabuleiro onde os alunos avançam casas coletando cenouras para ajudar o coelho a chegar à Páscoa.

Objetivos pedagógicos:

- Trabalhar contagem, soma e subtração.
- Estimular o trabalho em equipe e a concentração.

 6. Roda de conversa: “Por que o coelho come cenoura?” – Valores e curiosidade

Atividade: Conversar sobre os hábitos alimentares dos coelhos e fazer conexões com alimentação saudável.

Objetivos pedagógicos:

- Incentivar a curiosidade científica.
- Trabalhar empatia e respeito aos animais.
- Estimular a argumentação oral.



## Sugestões de Atividades Pedagógicas

7. Pintura de casca de ovos: “Por que o coelho come cenoura?” – Cores e culturas

Atividade: Pintar casquinhas de ovos com tintas coloridas com os dedos ou pincéis.

Objetivos pedagógicos:

- Explorar texturas e cores.
- Trabalhar coordenação motora fina.
- Relacionar cores com alimentos naturais.
- De onde vêm os ovos.
- Respeito aos animais.

8. Símbolos da Páscoa: pão, uva e suco de uva - Valores e empatia

Atividade: Fazer mini pães e compartilhar com os colegas junto com suco de uva

Objetivos pedagógicos:

- Coordenação motora.
- Paciência.
- Partilha.



## Sugestões de Receitas

### Receita 1: Bolo de Cenoura com Banana

#### Ingredientes:

1 cenoura média cozida e amassada

1 banana madura amassada (nanica ou prata)

2 ovos

1/2 xícara de farinha de aveia (ou farinha de arroz, para opção sem glúten)

1/4 xícara de óleo vegetal (como óleo de soja ou milho)

1 colher de chá de fermento em pó

#### Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Em um bowl, misture a banana amassada, a cenoura amassada e os ovos.

Acrescente o óleo e misture bem.

Adicione a farinha e, por último, o fermento.

Coloque em forminhas de silicone ou uma forma pequena untada.

Asse por cerca de 25 a 30 minutos, ou até dourar e o palito sair limpo.



## Sugestões de Receitas

### 🍌 Bolo de Chocolate com Banana (sem açúcar)

Ingredientes:

2 bananas bem maduras (nanica é ideal, pois é mais doce)

1 ovo

1/2 xícara de farinha de aveia (ou farinha de arroz, se quiser sem glúten)

2 colheres de sopa de cacau

1/4 xícara de óleo vegetal

1 colher de chá de fermento em pó

Canela em pó (opcional)

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Amasse bem as bananas em um bowl.

Acrescente o ovo e o óleo, misture bem.

Adicione a farinha e o cacau, misture até formar uma massa homogênea.

Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.

Despeje em uma forma pequena ou forminhas de muffin (preferencialmente de silicone).

Asse por 20 a 25 minutos ou até o palito sair limpo.





*Dia dos*  
**Povos**  
**Indígenas**

## Sugestões de Atividades Pedagógicas

1. Roda de Conversa: "O que comemos? O que os povos indígenas comem?"

Objetivo: Estimular a percepção da diversidade alimentar.

- Material: Imagens de alimentos (milho, mandioca, batata-doce, peixes, frutas nativas como açaí, cupuaçu).
- Como fazer: Apresente os alimentos tradicionais indígenas e pergunte:

"Você já comeu mandioca? E milho?"

"Você sabia que muitos alimentos que comemos vêm da cultura indígena?"

Faça um cartaz comparando alimentos comuns da alimentação urbana e indígena.

2.  Arte com Alimentos Indígenas

Objetivo: Estimular expressão artística e conhecimento de alimentos nativos.

Material: Tinta feita com beterraba, cúrcuma, urucum (se possível), papel pardo.

Como fazer: As crianças usam os corantes naturais para pintar ou carimbar. Aproveite para mostrar como alguns povos usam pigmentos naturais até para pintura corporal.



## Sugestões de Atividades Pedagógicas

### 3. 🍌 História Contada: "A Mandioca e o Povo da Floresta"

Objetivo: Trabalhar oralidade e conhecimento tradicional.

Como fazer: Conte uma lenda indígena sobre a origem da mandioca (como a de Mani, da cultura tupi). Após a história, explore:

Onde cresce a mandioca?

Como é usada na comida?

Dê para as crianças tocarem ou observarem raízes reais, se possível.

### 4. 🌱 Jogo da Memória: Alimentos dos Povos Originários

- Objetivo: Associar imagens e nomes de alimentos indígenas.
- Material: Cartões com imagens e nomes (ex: milho, mandioca, pequi, açaí, pupunha, peixe, abóbora).
- Como fazer: Monte o jogo da memória em duplas. Ao encontrar o par, a criança deve dizer onde já viu ou comeu esse alimento.



## Sugestões de Atividades Pedagógicas



5. 🍞 Culinária Pedagógica: Biscoito ou bolo de mandioca
- Objetivo: Vivenciar a culinária tradicional.
  - Como fazer: Prepare com as crianças uma receita simples com mandioca ou milho.
    - Exemplo: biscoitinho de polvilho, bolo de mandioca sem açúcar.
  - Aproveite para conversar sobre os modos de preparo dos povos indígenas.
6. 🌍 Mapa do Brasil e os Povos Indígenas
- Objetivo: Localizar povos e alimentos de cada região.
  - Como fazer: Mostre um mapa com algumas etnias e alimentos típicos daquela região (ex: Guarani e milho no Sul; Yanomami e frutas no Norte).
  - Crie ligações com linhas coloridas entre os povos e seus alimentos.



## Sugestões de Receitas

### Bolo de Mandioca

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de mandioca crua ralada (também chamada de aipim ou macaxeira)
- 1 banana madura amassada (opcional, para adoçar naturalmente)
- 1/2 xícara de leite (pode ser materno, vegetal ou água)
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo vegetal (girassol, coco ou azeite leve)
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar (opcional)
- 1 colher de chá de fermento em pó

#### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Rale a mandioca fininha e, se soltar muito líquido, escorra um pouco (mas não precisa espremer totalmente).
3. Em uma tigela, misture os ovos, o leite, o óleo e a banana amassada.
4. Adicione a mandioca ralada e o coco ralado (se for usar).
5. Misture tudo até formar uma massa homogênea.
6. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente.
7. Coloque em forminhas individuais ou forma pequena untada.
8. Asse por cerca de 30 a 35 minutos, até dourar e o palito sair limpo.

## Sugestões de Receitas



Milho Assado no Forno (natural e saudável)



Ingredientes:

Espigas de milho fresco (quantas desejar)

Um fio de azeite ou óleo vegetal (opcional, para pincelar)

Papel-alumínio ou forma com tampa (opcional)



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Retire as palhas e limpe bem o milho.

Coloque as espigas inteiras em uma assadeira.

Dica: Se quiser que fiquem mais macias (ideal para bebês), envolva cada espiga em papel-alumínio ou cubra com papel-manteiga + forma tampada.

Leve ao forno por 40 a 50 minutos, virando na metade do tempo para assar por igual.

Para dourar mais, retire o papel nos últimos 10 minutos.

Deixe esfriar um pouco antes de servir — os grãos ficam macios e adocicados naturalmente.

## Sugestões de Receitas

 Curau de Milho Sem Açúcar (naturalmente doce)

 Ingredientes:

- 2 espigas de milho fresco (ou 1 ½ xícara de milho em conservar sem sal)
- 1 xícara de leite (pode ser materno, vegetal ou água)
- 1 banana madura (opcional, para adoçar naturalmente)
- 1 pitada de canela (opcional, se o bebê já tiver sido introduzido)

 Modo de Preparo:

1. Debulhe o milho (retire os grãos da espiga com faca) ou escoe o milho em conserva.
2. Bata no liquidificador com o leite (ou água) até virar uma mistura cremosa.
3. Coe a mistura usando uma peneira fina ou pano limpo, espremendo bem o líquido.
4. Despeje esse líquido em uma panela e leve ao fogo baixo.
5. Mexa sempre, até engrossar (aproximadamente 10–15 minutos).
6. Se quiser, adicione a banana amassada no fim da cocção, mexendo bem para incorporar.
7. Sirva morno ou geladinho.

 Dicas para bebês:

- Se o milho for bem fresco e a banana madura, o curau já fica levemente adocicado.
- Textura ideal: mais cremosa e bem cozida.
- Pode ser servido puro ou como acompanhamento de frutas.

FESTA

JUNINA



# Sugestões de Atividades Pedagógicas



## 1. Artes Visuais: Painel Junino Coletivo

Objetivo: Trabalhar expressão artística e identidade cultural.

Atividade: As crianças criam elementos da festa (bandeirinhas, fogueira, balões, roupas caipiras, milho) com colagem, pintura ou recorte.

Material: Papel colorido, tecidos, retalhos, tinta, cola.

Resultado: Um mural coletivo com uma "festa" desenhada pela turma!

## 2. Música e Movimento: Dança da Quadrilha

Objetivo: Desenvolver ritmo, socialização e expressão corporal.

Atividade: Ensinar passos simples da quadrilha (ex: balancê, anavantú, anarriê).

Dica: Use músicas típicas infantis, como “Capelinha de Melão” ou “Olha pro Céu”.

Pode incluir fantasias feitas com sacos de juta ou roupas velhas customizadas.

## 3. Leitura e Oralidade: Lendas e Histórias Juninas


Objetivo: Trabalhar linguagem oral e compreensão de histórias.


Atividade: Contar ou dramatizar histórias de São João, São Pedro ou lendas do interior.


Extensão: As crianças podem desenhar ou recontar oralmente.

ARRAIÁ

## Sugestões de Atividades Pedagógicas


 4. Matemática: Pescaria com Números  
Objetivo: Trabalhar contagem, números e coordenação.  
Atividade: Cada peixe tem um número. A criança “pesca” com vara imantada e resolve desafios:  
Contar até aquele número  
Identificar formas geométricas coladas nos peixinhos

 5. Alfabetização: Bingo Junino de Palavras ou Figuras  
Objetivo: Reconhecer palavras e imagens relacionadas à festa.  
Atividade: Cartelas com figuras (milho, fogueira, chapéu, balão, etc.).  
Para crianças alfabetizadas: usar as palavras.  
Para menores: imagens.  
A cada rodada, fale ou mostre a figura e a criança marca na cartela.

 6. Culinária Pedagógica: Comidas Típicas Saudáveis  
Objetivo: Conhecer e vivenciar a cultura alimentar junina.  
Atividade: Preparar curau sem açúcar, bolo de milho, canjica com leite de coco, etc.  
Dica: Aproveite para falar sobre alimentos originários dos povos indígenas (como milho e mandioca).



## Sugestões de Atividades Pedagógicas

 7. Geografia e História: “De onde vêm as festas juninas?”

Objetivo: Compreender a origem cultural e regional da festa.

Atividade: Apresentar mapa do Brasil e mostrar que cada região tem pratos e danças diferentes (ex: forró no Nordeste, pau-de-fita no Sul).

Fazer um cartaz com comidas típicas por região.

 8. Ciências Naturais: Plantando Milho ou Feijão

Objetivo: Explorar o ciclo da vida e hábitos de cultivo.

Atividade: Plantar milho ou feijão em potinhos e acompanhar o crescimento.

Relacionar com o milho das comidas típicas.

 9. Oficina de Brinquedos Juninos

Objetivo: Criar brinquedos com material reciclável.

Exemplos:

Pião com CD velho

Balão com papel de seda

Chocalho com potinhos e grãos

Estimula criatividade e sustentabilidade.



## Sugestões de Receitas

### 1. Paçoca Saudável de Amendoim e Banana

Ingredientes:

1 xícara de amendoim torrado sem sal

1 banana bem madura


Modo de preparo:

Processe o amendoim no processador até virar uma farofa grossa.

Adicione a banana e processe mais um pouco até virar uma massinha úmida.

Modele quadradinhos ou bolinhas.

Leve à geladeira por 30 minutos para firmar.

 Ideal para crianças a partir de 1 ano, se já tiverem sido introduzidas às oleaginosas.

### 2. Doce de Banana com Coco (tipo cocada mole)

Ingredientes:

3 bananas maduras

1/3 xícara de coco ralado sem açúcar

Canela a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Amasse as bananas e leve ao fogo com o coco e a canela.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até ficar espesso e levemente caramelizado.

Sirva em colheradas ou em forminhas.



## Sugestões de Receitas

### 3. Cuscuz de Milho com Frutas

Ingredientes:

1 xícara de flocão de milho

1/2 xícara de água

Frutas picadas (banana, mamão, maçã cozida)

Modo de preparo:

Hidrate o flocão com a água e deixe descansar por 10 minutos.

Coloque na cuscuzeira e cozinhe por 10–15 minutos.

Sirva com pedacinhos de frutas por cima ou misturadas.

### 4. Curau de Milho Salgado (Tipo Polenta de Milho Verde)

◆ Uma opção diferente e deliciosa para servir com legumes ou frango desfiado.

Ingredientes:

- 2 espigas de milho ou 1 ½ xícara de milho cru debulhado ou em conserva
- 1 xícara de água ou leite (ou caldo de legumes caseiro sem sal)
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Temperinhos naturais: alho amassado, cebola picadinha, cheiro-verde (opcional)

Modo de preparo:

- Bata o milho com a água ou caldo no liquidificador.
- Coe (opcional) e leve ao fogo com o azeite e os temperos naturais.
- Mexa sempre até engrossar, como uma polenta cremosa.
- Sirva puro ou como acompanhamento.

## Sugestões de Receitas

 5. Curau de Milho Sem Açúcar (naturalmente doce)

 Ingredientes:

- 2 espigas de milho fresco (ou 1 ½ xícara de milho em conservar sem sal)
- 1 xícara de leite (pode ser materno, vegetal ou água)
- 1 banana madura (opcional, para adoçar naturalmente)
- 1 pitada de canela (opcional, se o bebê já tiver sido introduzido)

 Modo de Preparo:

- Debulhe o milho (retire os grãos da espiga com faca) ou escoe o milho em conserva.
- Bata no liquidificador com o leite (ou água) até virar uma mistura cremosa.
- Coe a mistura usando uma peneira fina ou pano limpo, espremendo bem o líquido.
- Despeje esse líquido em uma panela e leve ao fogo baixo.
- Mexa sempre, até engrossar (aproximadamente 10–15 minutos).
- Se quiser, adicione a banana amassada no fim da cocção, mexendo bem para incorporar.
- Sirva morno ou geladinho.

 Dicas para bebês:

- Se o milho for bem fresco e a banana madura, o curau já fica levemente adocicado.
- Textura ideal: mais cremosa e bem cozida.
- Pode ser servido puro ou como acompanhamento de frutas.

## Outras Sugestões de Receitas

- Espiga de milho cozida
- Canjica com coco sem açúcar e canela
- Bolo de fubá com erva doce
- Bolo de milho
- Pamonha salgada
- Espiga de milho assada
- Pinhão cozido ou assado
- Quentão de suco integral de uva (sem açúcar), cravo e canela
- Buraco quente (pão com carne moída)






*Dia das*

**CRI**

**AN**

**ÇAS**


## Sugestões de Atividades Pedagógicas

 1. "Meu Prato Colorido" (colagem e classificação)  
Objetivo: Trabalhar cores, alimentos naturais e noções de grupo alimentar.

Como fazer:

Entregar um prato de papel ou desenho de prato.  
Oferecer figuras de alimentos (revistas ou impressas).  
As crianças colam alimentos saudáveis e montam um "prato feliz".

Conversar sobre por que certos alimentos fazem bem.

 Habilidades: motricidade fina, percepção visual, conhecimento alimentar.

 2. "Arte com Comida de Verdade" (pintura com vegetais)

Objetivo: Explorar texturas e formas dos alimentos naturais.

Como fazer:


Cortar legumes/frutas como batata, quiabo, cenoura ou milho.

Molhar em tinta guache e usar como carimbos.

Criar desenhos livres ou um "mercadinho colorido".

 Habilidades: sensorial, criatividade, coordenação.

## Sugestões de Atividades Pedagógicas

 3. Contação de Histórias: “A Jornada do Alimento”  
Objetivo: Mostrar de onde vêm os alimentos e estimular a imaginação.

Como fazer:

Criar uma historinha onde uma fruta ou legume passa pela feira, pela panela e chega ao prato de uma criança. Ao final, as crianças desenhavam a sua parte favorita da história.

Pode incluir uma receita simples da história para preparar com a turma.

 4. "Feirinha das Crianças" (jogo simbólico)

Objetivo: Brincar de comprar e vender alimentos saudáveis.

Como fazer:

- Montar um espaço com alimentos de brinquedo ou reais (frutas, verduras).
- Crianças assumem papéis: vendedor, cliente, agricultor.
- Podem usar fichas para “comprar” e “trocar”.

 Habilidades: linguagem, socialização, conceitos de quantidade.

 5. Cantigas e Parlendas Alimentares

Objetivo: Brincar com sons e rimas usando nomes de alimentos.

Exemplo de parlenda inventada:

"Maçã no prato, banana na mão,  
criança feliz faz boa refeição!"

As crianças podem criar suas próprias rimas com seus alimentos favoritos.

## Sugestões de Atividades Pedagógicas



### 6. Mini oficina: "Eu Ajudei a Cozinhar!"

Objetivo: Estimular autonomia e vínculo com o preparo dos alimentos.

Como fazer:

Escolher uma receita simples (como um bolinho de banana ou curau).

As crianças ajudam a amassar, mexer, montar forminhas.

Depois, fazem um "cartão de receita" com desenhos do preparo.



### 7. Cartaz coletivo "Alimentos que me fazem crescer!"

Cada criança desenha ou cola um alimento que gosta e ajuda a formar um mural coletivo com o tema "Comer bem é brincar melhor!".

8. Piquenique pedagógico e saudável, com foco em:

- Alimentação nutritiva, recreativa e sem açúcar
- Participação dos alunos no preparo
- Integração com conteúdos pedagógicos
- Integração entre os colegas
- Atividades lúdicas e educativas

## Sugestões de Receitas

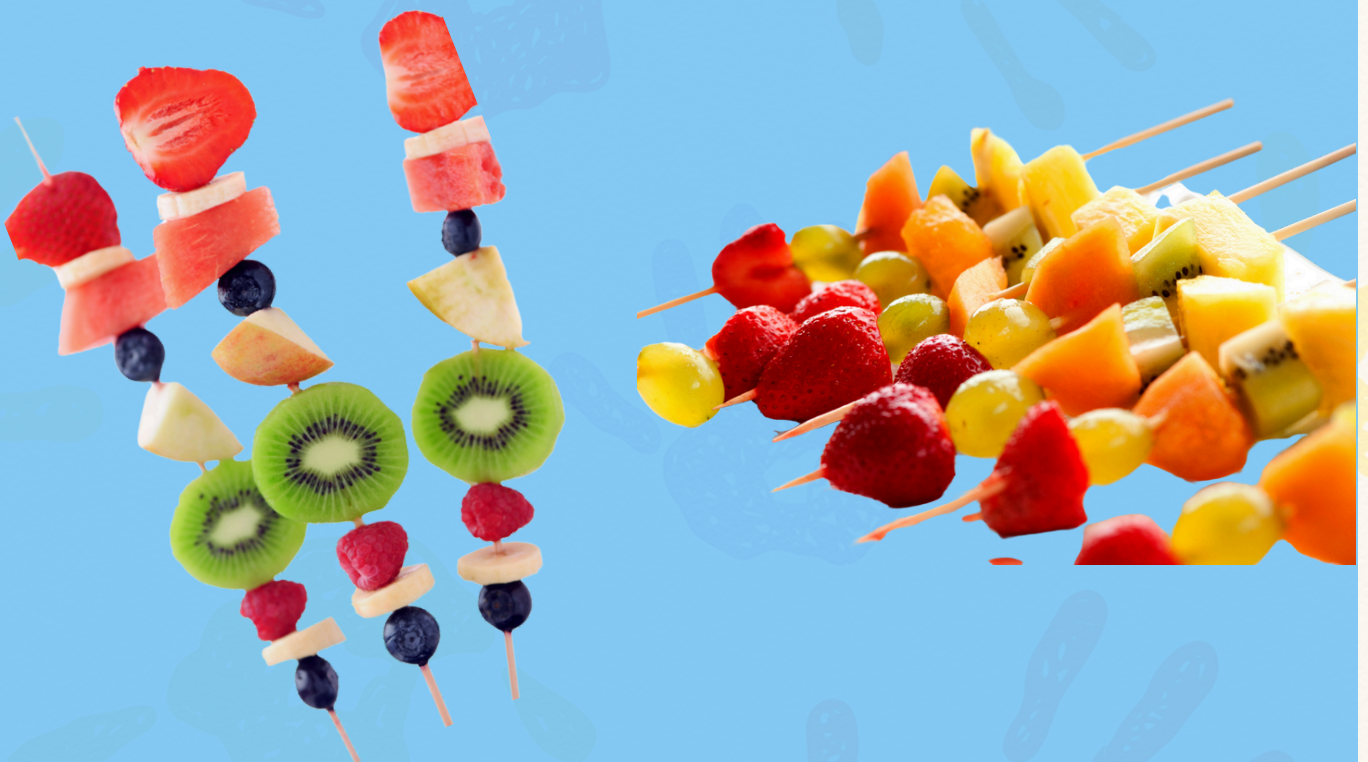
### 1. Espetinho Arco-íris de Frutas

Ingredientes:

- Frutas coloridas cortadas em cubinhos: morango, manga, melancia, banana, uva, kiwi

Como montar:

1. Use palitos de churrasco (ou palitos curtos de madeira para crianças pequenas).
2. Monte seguindo as cores do arco-íris.
3. Sirva com iogurte natural ou creme de banana como “molhinho”.



## Sugestões de Receitas

### 🧁 2. Cupcake de Frutas (sem açúcar)

#### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia
- Canela a gosto
- Frutas picadas (maçã, uva, manga)

#### Modo de preparo:

1. Misture tudo e distribua em forminhas de silicone.
2. Asse por 15–20 minutos a 180 °C.
3. Decore com pedacinhos de fruta em cima.



## Sugestões de Receitas

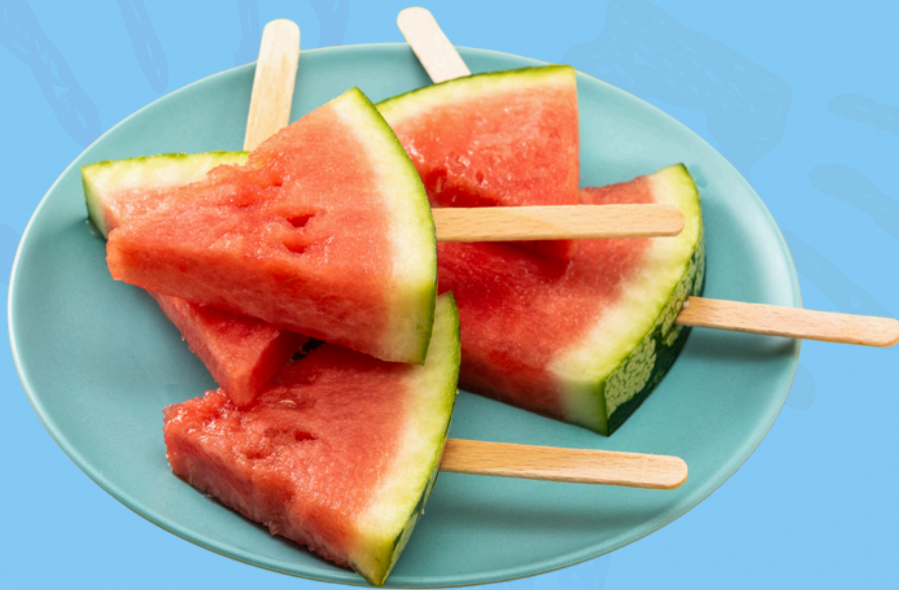
### 🍰 3. “Picolé de melancia”

Ingredientes:

- Fatias de melancia cortada em triângulos

Modo de preparo:

1. Espete a fatias de melancia em palitos de picolé.



Natal



# Sugestões de Atividades Pedagógicas



## 1. Culinária Natalina Coletiva Saudável

Objetivo: Estimular o trabalho em equipe e o contato com alimentos naturais.

Atividade:

Preparar com os alunos uma receita simples e saudável (ex: bolinho de banana, espetinho de frutas coloridas com "cores natalinas", como morango e banana).

Cada criança participa de uma etapa: lavar, amassar, mexer, montar.

Ao final, compartilhar os lanchinhos como símbolo de união.



## 2. Caixa da Partilha: “Natal sem excesso”


Objetivo: Refletir sobre solidariedade e consumo consciente.

Atividade:

- Montar com a turma uma “caixa de alimentos saudáveis” (reais ou fictícios).
- Conversar sobre a importância de dividir alimentos e o valor de uma alimentação simples e nutritiva.
- Se possível, montar kits saudáveis para doação.

★ Tema ético e afetivo importante nesta época

## Sugestões de Atividades Pedagógicas

 3. Oficina de Cartões de Natal com Receitinhas  
Objetivo: Trabalhar afetividade e expressão artística.


Atividade:

Cada criança cria um cartão com uma receita saudável simples que aprendeu durante o ano. Decorar com desenhos natalinos. Levar para casa ou trocar com colegas.

 4. Ceia das Frutinhas: dramatização

Atividade:

- As crianças se fantasiam ou seguram plaquinhas com frutas.
- Brincam de montar uma ceia saudável de Natal com dança e falas curtas.
- Ex: “Eu sou o morango, deixo tudo vermelhinho!”.

 Integra linguagem oral, expressão corporal e alimentação.



## Sugestões de Atividades Pedagógicas

### 5. Galeria de Arte: Ceias pelo Mundo

Atividade:

- Apresentar imagens de ceias natalinas em diferentes países ou regiões.
- Conversar sobre hábitos alimentares e ingredientes locais.
- As crianças desenharam ou pintam como seria uma ceia natalina com alimentos da escola ou da horta.

 Trabalha diversidade cultural e alimentação como expressão.

### 6. Lembrancinha: sachê de “cheirinho de Natal” com ervas

Atividade:

- Usar tecidos e encher com ervas naturais (canela, cravo, erva-doce).
- As crianças cheiram, escolhem, enchem e decoram seus saquinhos.
- Falar sobre temperos naturais e aromas que lembram comida de afeto.



## Sugestões de Receitas

### 1. Bolinho de Banana e Aveia com Canela (assado)

Ingredientes:

2 bananas maduras amassadas

1 ovo

1/2 xícara de aveia em flocos finos

1/2 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque em forminhas de silicone.

Asse por cerca de 15–20 min a 180 °C.

 Dica: decore com uma uva-passa ou estrelinha de banana no topo.

### 2. Biscoitinho de Aveia e Maçã


Ingredientes:

- 1 maçã ralada
- 1 banana madura amassada
- 1/2 xícara de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Misture tudo e modele com colher.

2. Coloque em forma untada e asse por 15 minutos a 180 °C.

 Ótimo para presentear: embale em saquinhos com fitinhas de Natal.

## Sugestões de Receitas



### 3. Panetone Saudável de Frutas (sem açúcar)

#### Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de leite (vegetal ou comum)
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de frutas secas picadas (sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela a gosto

#### Modo de preparo:

1. Bata os ovos, banana e leite.
2. Misture as farinhas e frutas secas.
3. Adicione o fermento e asse em forminhas individuais.

 Pode incluir raspas de laranja ou coco seco sem açúcar.



### 4. Gelatina Natural de Frutas (sem corantes artificiais)

#### Ingredientes:

- Suco natural de uva ou morango (sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor (ou ágar-ágar)
- Pedacinhos de frutas

#### Modo de preparo:

1. Hidrate a gelatina no suco morno.
2. Coloque em copinhos com frutas picadas.
3. Leve à geladeira até firmar.

 Fica linda em camadas vermelhas e verdes.