



**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 rabbits in different colors (brown, pink, grey), tulips, daisies, mushrooms, and stylized bushes. The overall color palette is soft and pastel, with a light beige background. The text 'PASCHA' is the central focus, rendered in a bold, red, cursive font with a yellow outline.

# PASCHA

## 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

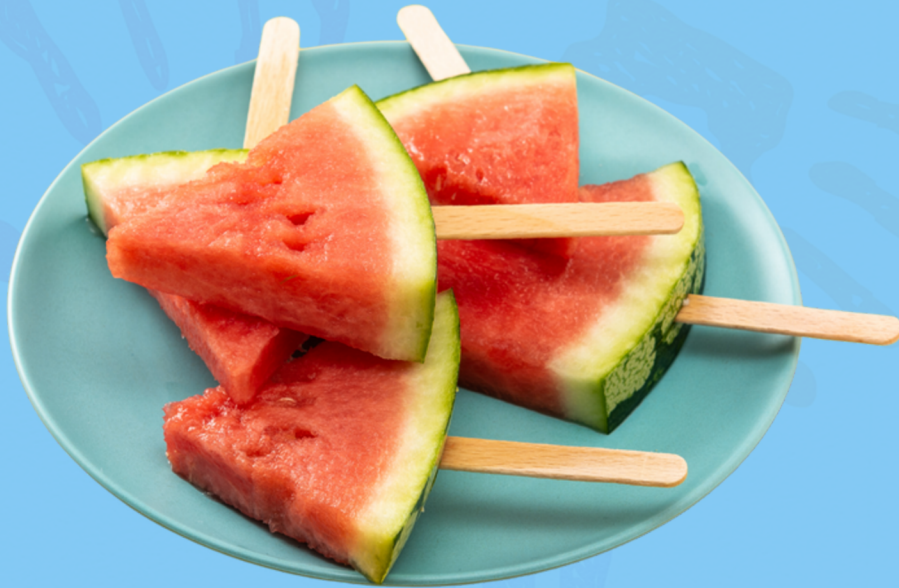
### 🍰 3. “Picolé de melancia”

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.