



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Nutricionista: Cristiane Tressoldi Zukowski

Turma: **Maternal III**

Experiência de alimentação baseada no livro: A cesta de dona Maricota

Experiência da semana:

Dona Maricota montou uma cesta com alimentos bem diversificados e nutritivos. Agora chegou a sua vez:

- Escolha um dos alimentos que a dona Maricota colocou na cesta que você goste de comer para que você deguste! Se você não tiver nenhum deles em casa, pode escolher outro alimento saudável que ela poderia ter colocado;
- Quando você olha a cesta da dona Maricota, tem algum desses alimentos que você não gosta? Ou outra verdura ou fruta que não coma?

O desafio é tentar experimentar algum alimento que você não gosta muito. Você sabia que temos que provar de várias formas e por muitas vezes o alimento para dizer que não gostamos?

Sim, isso mesmo!

Grave um vídeo do seu filho falando de como foi a experiência ou tire fotos. Ficarei muito feliz em ver vocês comendo alimento saudável!

