

# Conversando

## com a Família

Ensino Fundamental - 1º Ano

Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos





# Caro familiar,

Elaboramos este livro com a intenção de dividirmos informações importantes. O nosso mundo está mudando e se transformando cada vez mais rápido, mas mesmo assim, diante de todas essas mudanças, ainda nos mantemos fiéis a um conjunto de valores que pertence a uma sociedade. E nesse contexto, família e escola tem um elo de ligação na aprendizagem do(a) seu(sua) filho(a).

Aqui discutiremos temas que muitas vezes afligem as famílias, não temos a pretensão de trazer ensinamento, temos tão somente a vontade de compartilhar saberes.

Por esse motivo estamos compartilhando questões que entendemos como pertinentes nesse processo de desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a).

A autora.

Autora

Luciana Dutra

Cursou Magistério, graduada em Pedagogia e

Pós-graduada em Psicopedagogia Clínica e Institucional e Formação em Educação à Distância. Professora do Ensino Fundamental e Tutora do curso de pedagogia na UNIP

2020

# Índice

Meu filho(a) foi para o 1º ano. E agora?.....	5
O que devo esperar que meu filho aprenda? .....	7
Família, o que devo fazer? .....	9
Família e aprendizagem.....	9
Horário de estudo .....	11
Estimulando a leitura .....	12
Internet.....	15
Bullying infantil, existe sim.....	16
Saiba como ensinar para as crianças a importância do convívio e do respeito às diferenças, estimulando a integração .....	18
Como aceitar as diferenças.....	19
Como incentivar a alimentação saudável entre as crianças? .	20
Como montar uma lancheira saudável (e possível!).....	21

## Meu filho(a) foi para o 1º ano. E agora?

O 1º ano atual dedica-se a valorizar os jogos e as brincadeiras como parte integrante e fundamental do aprendizado das diferentes áreas do conhecimento e porque lida com crianças que muito pouco tempo atrás encontravam-se na Educação Infantil.

UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



O 1º ano do ensino fundamental é um preâmbulo de alfabetização, é um introdutório, portanto, não é necessário que a criança de 5 anos, a completar 6 anos em junho, conheça as letras e escreva o seu próprio nome e já tenha entendimento do significado de sílaba.

O 1º ano, como introdutório, contará com um programa pedagógico adequado para as idades de 5 e 6 anos levando em consideração o longo e complexo trajeto do processo de construção da escrita e da leitura, a saber:

- Capacidade de distinguir desenho de escrita;

- Elaboração de hipóteses sobre a quantidade, a combinação e a distribuição das letras, isto é, a criança por seu próprio esforço intelectual, estabelece condições gráficas para a realização do ato de leitura e escrita;
- Questionamento a respeito da escrita e a ideia de que a escrita representa o modo de nomear as coisas, portanto, a escrita é um nome;
- O momento seguinte é a compreensão dos espaços em branco entre o conjunto de letras significando a compreensão da unidade, a “palavra gráfica”;
- Finalmente a criança tenta coincidir a escrita e o enunciado oral. Essa primeira relação entre fragmentos escritos e unidades orais se estabelece no nível da sílaba. É o que se chamou de “hipótese silábica”.



## O que devo esperar que meu filho aprenda?

A partir desse avanço conceitual, a criança segue elaborando hipóteses para encontrar soluções adequadas, capazes de representar os sons graficamente, e, ao contrário, conhecer o som correspondente à grafia.

Este processo ocorre em todo o 1º ano e se estende até 2º ano que terá, este sim, como objetivo levar a criança a compreender o sistema alfabético e dominar os conceitos de letra, sílabas, palavras, frases e texto, isto é, unidade de sentido para o leitor.

O 1º ano introduz a criança no mundo das letras por intermédio do trabalho com textos nas diferentes modalidades:

- modalidade oral = contar e ouvir histórias ficcionais e reais;
- modalidade visual = assistir filmes e desenhos animados, leitura de livros de imagens;
- modalidade sonora = cantigas de roda, poemas;
- modalidade cênica ou corporal = teatro, incluindo o de fantoches;
- modalidade escrita = pequenas frases, pequenos contos.

Além disso, o programa pedagógico do 1º ano deve, necessariamente, ser composto de atividades lúdicas:

- Jogos de regras;
- Jogos simbólicos ou de faz de conta – casinha, escolinha, cozinhar
- Jogos de tabuleiro – memória, dominó, trajetória
- Jogos de combinação de palavras – um , dois , feijão com arroz... “hoje é domingo, pé de cachimbo...”

Brincadeiras de:

- passar o anel;
- toca do coelho;
- caixa surpresa;
- telefone sem fio;
- plásticas: com argila, com massinha, com tinta;
- ciranda;

- pular corda, elástico , amarelinha;
- com bola etc.

As atividades de brincadeiras e jogos são importantes para o processo de aquisição da linguagem e de compreender seu papel social e comunicativo , além da aprendizagem das convenções e habilidades sociais.

*Lembrando ainda que a Resolução CNE/CBE N°07/2010 recomenda a não retenção nos três primeiros anos do ensino fundamental, o que significa que as mães não devem ficar preocupadas, mas cobrar de seu(sua) filho(a) se necessário for, um trabalho pedagógico engajado em contribuir para o avanço da criança.*



## Família, o que devo fazer?

A criança irá passar por uma mudança que para o adulto é normal, mas para ela pode ser drástica. Cabe aos pais mostrar que a mudança é normal e que não existem motivos pra preocupações é uma medida que auxilia na transição.

A instituição escolar vai diminuir o impacto das mudanças. As séries iniciais precisam ser mais lúdicas. É possível ensinar por meio de brincadeiras. "Para uma criança de seis anos, é muito mais interessante somar utilizando bloquinhos de madeira do que fazendo risquinhos no caderno."

*Lembre-se que tentativas de preparação, explicando que a nova etapa é mais séria, que as responsabilidades aumentarão, acabam assustando os pequenos. Essa mudança de postura não precisa ser colocada pelos adultos, a própria escola vai estimular, de acordo com o ritmo das crianças.*

## Família e aprendizagem

A demonstração de interesse pela vida escolar dos filhos é parte fundamental em seu processo de aprendizagem. Ao perceber que pais e família se interessam por seus estudos e por suas experiências escolares o(a) pequeno(a) sente-se valorizado(a) e estimulado(a) para aprender e aproveitar todas as oportunidades que a escola promove. Neste processo ganha seu(sua) filho(a), sua família e a escola.

### **Neste processo somos todos vencedores!**

Dicas:

- É importante mostrar à criança por que o estudo é importante;
- É mais provável que realizemos uma atividade se soubermos qual é seu objetivo. Se a criança não entende por que tem que estudar, por que o faria?

- Os pais também podem auxiliar propondo brincadeiras sobre o conteúdo que esteja sendo trabalhado na escola. Mas é importante não confundir diversão com pressão: no momento em que a criança não estiver gostando, é hora de parar;
- Acompanhar as tarefas para a casa também é importante e estimula os pequenos, mas lembre-se, auxiliar no dever não é responder pela criança. Mesmo quando perceber um erro, o adulto não deve simplesmente corrigir, mas ajudar o aluno a ver se não existem outras possibilidades;
- O próprio conceito de erro é muito subjetivo. Por exemplo, se a criança em fase de alfabetização escrever a palavra "casa" com "z" no lugar de "s", isso não deve ser encarado como erro. Durante a alfabetização, primeiro é desenvolvida a relação da grafia com o fonema. Então, escrever "caza" é uma hipótese, já que a letra utilizada produz o som emitido. A correção ortográfica é trabalhada mais tarde;
- Mas saber os limites entre auxiliar e corrigir, incentivar e pressionar não é tão simples. A tarefa pode ficar mais fácil se existir diálogo entre família e educadores. Este contato também permite que possíveis dificuldades encontradas pelas crianças possam ser combatidas em conjunto pelos adultos.



Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

## Horário de estudo

A rotina de estudos deve ser diária. Coloque a criança para estudar em um local arejado, iluminado, sem barulhos e interferências externas (como videogame, celular e TV), com acesso direto a todo o material escolar.

Poder se organizar é fundamental para qualquer pessoa, independente da idade, mas crianças precisam da ajuda de um adulto para isso. É importante que ela saiba que em dada hora terá que estudar, mas que depois poderá fazer outra atividade.

## Uma boa noite de sono é fundamental

Uma noite mal dormida pode resultar em dificuldades de concentração, perda de memória, cansaço e sonolência excessivos. Sendo assim, armazenar a infinidade de informações passadas em uma sala de aula pode ser em uma tarefa bastante difícil. Estipule horário adequado para a criança ir dormir.

## Palavras de estímulo para alcançar o desempenho necessário

É muito mais provável que uma criança se sinta valorizada e capaz depois de escutar um "Muito bem! O que você acha de tentarmos fazer essa lição agora?".

*Escola e família devem se unir ao invés de procurarem o culpado, diante do mau desempenho da criança .*

As crianças passam muito tempo na escola, muitas vezes mais que na própria casa. Sendo assim, trocar informações sobre o comportamento da criança nos dois ambientes pode ser importante para que se tenha uma visão mais imparcial do problema.

*É fundamental que, desde início, os pais se mostrem atentos à evolução escolar dos seus filhos e se envolvam nas suas rotinas escolares, mantendo com a Escola uma relação de parceria e uma comunicação regular.*

*Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente, previsto na Lei 13.257/2016, as instituições escolares têm como obrigação promover a articulação com as famílias e responsáveis, deixando-os cientes do processo pedagógico, além de garantir a participação dos responsáveis na definição das propostas educacionais. A legislação também estabelece às famílias o dever de promover e incentivar a educação a seus filhos, assistindo-os no que for necessário, uma vez que a educação cabe aos pais e responsáveis.*

## Estimulando a leitura

A leitura é importante na vida das pessoas e principalmente para as crianças que estão começando a vivenciar essa prática, desde muito cedo a

criança vem tendo contato diariamente com palavras, onde se utiliza a leitura, e vendo que a mesma está presente em todos os lugares que nos rodeia, por exemplo: supermercados, outdoor, pontos de ônibus, embalagens e outros. Com a prática da leitura inserida no dia a dia do indivíduo, esse se desenvolve melhor em sua comunicação enquanto fala com as demais pessoas que estão ao seu redor, pois sempre irá adquirir palavras novas, e informações em seu conhecimento enquanto está usando a leitura em seu cotidiano. Quando uma pessoa lê, ela adiciona conhecimento, constrói ideias, analisa e critica o que a incomoda. Tais práticas fazem com que a pessoa se torne mais crítica e questionadora, no ambiente em que vive e na sociedade.

Por esse motivo a leitura deve ser inserida na vida das crianças desde pequena enquanto ainda é bebê, como um fator importantíssimo e indispensável para o desenvolvimento deste indivíduo, onde irá trazer a este

benefícios, e que desta maneira venha despertar o prazer e motivação em sua vida com o passar do tempo.

*Com a prática da leitura presente em suas vivências diárias, a criança estará sempre aprendendo algo que até aquele momento lhe parecia desconhecido ou estranho, tendo cada vez mais informação acumuladas em seu pensamento e conhecimento, até, antes mesmo de pronunciar as palavras que serão ditas.*



## Leitura antes da alfabetização

É fundamental possibilitar à criança entrar em contato com os livros desde cedo. A criança pequena precisa brincar, manusear, tocar o livro. É importante que os pais levem as crianças a bibliotecas, feiras de livros, bancas de jornais, espaços onde a criança possa ter contato com os livros.

Perceber o interesse dos adultos em relação à leitura favorece o interesse da criança. Se os pais gostam de ler e têm esse hábito, o comportamento influencia a criança e contribui para que ela também desenvolva o gosto pela leitura.

É essencial ler para as crianças. O interesse pela leitura começa nesse vínculo, nessa troca. A criança entra no universo das histórias, se envolve, se encanta e começa a desenvolver o desejo de se apropriar da leitura, de se tornar um leitor.

Além de ler, é muito importante conversar com a criança sobre a história. Perguntar sobre o que ela entendeu, sobre qual personagem gostaria de ser, se ela daria um final diferente.

## Leitura durante a alfabetização

Incentivar a leitura em conjunto: a criança lê uma parte e os pais, outra, até que ela tenha fluência para ler um livro inteiro sozinha.

No início do aprendizado da leitura, oferecer livros com muitas imagens e pouca escrita e, aos poucos, ir aumentando a quantidade de escrita conforme o desenvolvimento da criança.

*Quando a criança tem um desafio para além do que está preparada, pode ficar desestimulada. É importante oferecer livros de acordo com a faixa etária da criança e com seu nível de leitura.*

## Incentivar a criança a ler nas revistas temas do seu interesse.

Estimular a leitura para além dos livros, jornais e revistas. Chamar a atenção da criança para placas, outdoors, para tudo que está a sua volta. Mostrar a importância da leitura para a compreensão do mundo.

Promover atividades que envolvam a leitura. Por exemplo, a culinária. Incentivar a criança a ler a receita e fazer junto com ela algo que goste mui-

to como brigadeiro ou bolo. É importante que a leitura seja algo prazeroso e não uma obrigação.

### **Leitura depois da alfabetização**

Mesmo depois de a criança aprender a ler, os pais devem continuar lendo para ela, pois a troca afetiva que se estabelece no contato com os livros favorece o envolvimento com a leitura.

É interessante estimular a criança a inventar histórias e criar os próprios livros.

Incentivar a troca de livros entre amiguinhos, primos, vizinhos da criança para favorecer o contato com uma diversidade maior de títulos.

Familiarizar a criança com diferentes gêneros literários.

Dosar o tempo de leitura para não sobrecarregar a criança e deixar sempre um gostinho de quero mais.



Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

## Internet

Parece até engraçado falar sobre isso para pais de crianças nessa fase, mas hoje em dia é extremamente normal crianças navegarem na internet, seja para jogos, seja para sites de entretenimento.

Para os pais cabe ficar atento, embora essa idade seja mais fácil de se restringir acessos entre outros.

Imponha limites quanto ao uso de dispositivos com acesso à Internet.

É importante que haja monitoramento e orientação. Apesar de nenhuma criança ou jovem gostar disso, estabelecer limites, horários, combinados, são medidas que colaboram para uma navegação mais segura, sem exageros e que assegurem inclusive tempo para outras atividades do interesse de seu filho(a), ou que sejam consideradas importantes para o desenvolvimento de suas potencialidades e habilidades.

### **Instale firewalls, antivírus e filtros de conteúdos (Isso vale para todas idades)**

Para que seus dispositivos digitais fiquem protegidos e a exposição de seu filho a conteúdos indevidos seja evitada, você precisa tomar algumas medidas de segurança. Primeiramente, lembre-se de instalar firewalls e antivírus em todos os equipamentos.

Os firewalls são uma barreira ou proteção contra os perigos dos chamados malware (um tipo de código ou programa malicioso que se esconde em seu sistema para roubar dados). Os firewalls monitoram dados para verificar se eles são seguros ou não. Já os antivírus são programas projetados para evitar, pesquisar, detectar e remover vírus ou softwares mal-intencionados, como os malware.

*Como a finalidade é a segurança de seu filho ao usar a Internet, você pode verificar se esses filtros estão presentes no firewall que deseja instalar. Alguns filtros ajudam a proteger os filhos na Internet, controlando seus acessos. Veja alguns deles:*

*Norton Family: o programa oferece ferramentas que protegem smartphones e tablets e faz monitoramento de controle de tempo, redes sociais, entre outros;*

*K9 Web Protection: é um filtro de monitoramento que permite aos pais bloquear sites, aplicar restrições de tempo e ainda configurar buscadores, forçando a "Safe Search";*

*MetaCert: conta com ferramentas que protegem as crianças contra pornografia online;*

*Windows Live Proteção: possibilita a criação de vários usuários em um computador e gerencia os acessos de cada um;*

*Zuggi: é um site de busca para crianças. Apresenta visual infantil e impede o acesso a conteúdos impróprios.*

É verdade que, sozinhos, os aplicativos não protegerão seu filho do acesso a determinados conteúdos. Por isso, precisam ser associados aos filtros de conteúdo, cujos algoritmos podem ajudar a definir ou delimitar o conteúdo disponível para seu filho, excluindo o acesso a páginas da web ou e-mails considerados censuráveis.

Estes filtros funcionam especificando padrões de conteúdo, como textos ou fotos que, se combinados, indicam conteúdo indesejável. Um filtro de conteúdo poderá bloquear o acesso a esse tipo de conteúdo em diferentes ambientes digitais, estendendo-se às próprias redes sociais.

## Bullying infantil, existe sim

Parece até estranho falar sobre isso nessa idade, mas acontece sim, e muito, quando uma das crianças não consegue realizar certas tarefas tão bem quanto seus colegas, também desencadeiam bullying. É o que acontece

quando a turma repara que apenas um dos colegas não sabe fazer algo sozinho, e resolve lembrá-lo disso com frequência por meio de piadinhas.

Quando as panelinhas estão se formando e certos alunos podem ficar de fora, sem chance de entrosamento. Violência física e fofocas são outras formas de bullying,

*A prática do bullying consiste em um conjunto de violências que se repetem por algum período. Geralmente são agressões verbais, físicas e psicológicas que humilham, intimidam e traumatizam a vítima. Os danos causados pelo bullying podem ser profundos, como a depressão, distúrbios comportamentais e até o suicídio.*

*<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/bullying.htm> - acesso: 17/03/2020.*

### Como identificar o alvo do bullying

O alvo usual do bullying é o tipo de pessoa que não se enquadra nos padrões sociais tidos como normais, por questões físicas, psicológicas ou comportamentais. Geralmente, os agressores procuram alguém que seja diferente para ser a sua vítima: pessoas com excesso de peso ou magras demais, pessoas de estatura menor, pessoas que não se enquadram no padrão de beleza ditado pela sociedade etc

É preciso ficar atento ao comportamento do seu(sua) filho(a):

UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



- Quando eles apresentarem baixa autoestima;
- Falta de vontade de ir à escola;
- Dificuldade de aprendizagem e comportamento autodepreciativo ou autodestrutivo;
- Aparecimento de hematomas, machucados, arranhões, cortes sem explicação convincente;
- A criança volta para casa com roupas rasgadas e materiais escolares estragados;
- Busca ou prefere o isolamento;
- Evita a companhia dos colegas e passa a ficar mais perto dos adultos;
- Demonstra fome ao chegar em casa, sinal de que seu dinheiro ou lanche podem ter sido roubados;
- Relata perda frequente de objetos, indício de que pode estar sendo vítima de extorsão;
- Tem poucos amigos e é pouco convidado para atividades sociais;
- Relata ou apresenta tristeza, estresse, instabilidade emocional, irritabilidade;
- Apresenta sintomas como dores de cabeça, de barriga e aftas, perda do apetite, insônia, baixa na imunidade.

Se a criança apresentar um quadro semelhante, a família e a escola devem entrar em ação para investigar o que se passa, a fim de colocar um ponto final em uma possível intimidação sistemática e oferecer o auxílio e o conforto de que a vítima necessita no momento.

*O comportamento humano é pautado em exemplos, que, quando bem estruturados na infância, formam cidadãos mais conscientes. Os valores que se estabelecem na memória de uma criança permanecem e se transformam ao longo da vida, fortalecendo a importância do respeito por tudo, ainda que diferente.*

## Saiba como ensinar para as crianças a importância do convívio e do respeito às diferenças, estimulando a integração

Somos todos diferentes, distintos tamanhos, formas, etnias, gostos, crenças, atitudes e origens. Basta olhar para o lado e enxergar o outro, que facilmente chegaremos a essa constatação.

A questão está em saber como lidar com o que não é igual a nós e, principalmente, educar os mais novos para que entendam e aceitem a diversidade. Afinal, as crianças são instintivas, espelhando as atitudes dos adultos em que confiam e que admiram. É um desafio que pais e responsáveis devem encarar para formar adultos melhores para o mundo!

### **A importância do convívio e do respeito**

Conviver com as diferenças pode ser algo fácil, se defendido e ensinado desde os primeiros traços de entendimento. Para tanto, o diálogo e as demonstrações práticas são essenciais para que as crianças compreendam que a igualdade está presente mesmo onde há diversidade.

Essas são algumas dicas que esperamos contribuir para o ensinamento das crianças sobre o modo de ver e perceber tudo que é diferente, conduzidas, essencialmente, pelo amor e pela empatia.

UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

## Como aceitar as diferenças

Observe as suas próprias atitudes

Antes de agir no sentido de educar as crianças para respeitarem as diferenças, é importante que a família perceba, analise e entenda como ela mesma lida com isso, na individualidade de seus membros.

Ao fazer essa reflexão, os adultos do grupo familiar têm a oportunidade de repensar as suas atitudes e verificar se elas estão de acordo com o que acreditam ser as melhores práticas para ensinar as crianças.

### **Você é o exemplo do seu(sua) filho(a) sempre**

Vendo como os adultos agem diante das variadas situações, as crianças têm a possibilidade de aprender e incorporar essas práticas em suas interações ao longo da vida.

### **Converse com as crianças**

Os membros do grupo familiar têm papel fundamental na educação em prol do reconhecimento e respeito à diversidade. Contudo, as crianças geralmente interagem com outras pessoas em vários contextos, como na escola, de modo que podem ter experiências distintas daquelas vividas junto da família.

Por isso, além de dar exemplo, é importante que a família converse com a criança. Nessas conversas, os adultos têm a chance de tratar de uma série de questões que favorecem a conscientização.

É muito importante favorecer diálogos em que as crianças possam colocar dúvidas e algumas crenças que já formaram, para que você tenha a oportunidade de ajudá-las a questionar crenças não saudáveis.

*Crianças de todas as idades, assim como os adultos, aprendem observando o comportamento do outro. Assim, um meio natural e, ao mesmo tempo, potencialmente eficaz para abordar o respeito às diferenças é ter atitudes de tolerância.*

## Como incentivar a alimentação saudável entre as crianças?

Obrigar a criança a comer determinado alimento não é a melhor maneira de fazer com que eles tenham uma dieta saudável. Para isso, é sempre recomendado incentivar o consumo de alimentos de qualidade e fazer com que os pequenos gostem do que estão comendo.

O primeiro passo para isso é, sem dúvidas, ser um exemplo. Crianças que estão inseridas em um núcleo familiar com um estilo de vida saudável são, evidentemente, muito mais abertas a novos sabores e alimentos. Por isso, toda a família precisa estar condizente com tais objetivos!

Depois, incluir essa galerinha no preparo dos alimentos também é uma boa alternativa para incentivar uma alimentação mais saudável. Conhecer o que vai para a mesa (e, no caso, para a lancheira) faz com que laços sejam criados entre a criança e os ingredientes utilizados, gerando uma familiaridade que contribui positivamente para os resultados finais.



## Como montar uma lancheira saudável (e possível!)

Algumas opções simples de cardápio

### 1ª OPÇÃO

- 1 porção de fruta;
- + 1 sanduíche integral recheado com patê de ricota e atum (o patê também pode ser de ervas finas ou tomate seco. Se preferir, recheie com muçarela de búfala e manjericão);
- + 1 água de coco (pode ser de caixinha, mas leia o rótulo e procure por versões sem conservantes ou aromatizantes artificiais).

### 2ª OPÇÃO

- 1 potinho (pequeno) com salada de frutas preparada com três frutas diferentes (se quiser, acrescente amêndoas em lascas);
- + 1 pedaço de bolo caseiro (de cenoura, coco, laranja, cacau ou maçã);
- + 1 iogurte.

### 3ª OPÇÃO

- 1 porção de fruta;
- + mix de oleaginosas, como castanhas do Pará, nozes, amêndoas, macadâmias, avelãs, pistache (você pode variar as opções diariamente);
- + 1 unidade de mini wrap saudável preparado com patê de cenoura, frango desfiado e alface (o alface pode ser substituído por agrião ou rúcula);
- + 1 suco de frutas natural na garrafinha térmica.

### 4ª OPÇÃO

- 1 porção de salada de frutas com uma colher (sobremesa) de nozes moída;
- + 1 unidade de pão de queijo;
- + 1 água de coco (pode ser de caixinha, mas leia o rótulo e procure por versões sem conservantes ou aromatizantes artificiais).

### Fuja do comum

*Se o seu filho não tem comido as frutas que você coloca na lancheira, que tal variar? Muitas vezes, os pais mandam maçã ou banana por conta da praticidade e as crianças enjoam. Uva, morango, manga, melão ou melancia picados, em potes vedados, ajudam a diversificar o cardápio.*

### 5ª OPÇÃO

- 1 porção de fruta picada com raspas de chocolate meio amargo (equivalente a 1 colher de sobremesa);
- + 1 potinho de milho cozido;
- + 1 unidade de suco da maçã (se for de caixinha, procure versões integrais, sem conservantes ou aromatizantes artificiais).

### 6ª OPÇÃO

- 1 iogurte com 1 colher (sobremesa) de granola sem adição de açúcar (você pode mandar a granola num saquinho ou pote à parte);
- + 1 porção de fruta;
- + 3 cenourinhas baby.

### 7ª OPÇÃO

- 1 porção de biscoito de polvilho integral (em média 10 unidades);
- + 1 suco de acerola com mamão caseiro na garrafa térmica.

#### **Nada de embutidos**

*Parece prático, mas um sanduíche com frios, como o peito de peru, não é um aliado da saúde. Isso porque esses alimentos são processados e apresentam conservantes, corantes, realçadores artificiais de sabor e uma quantidade muito alta de sódio. Além de acostumar o paladar das crianças com o excesso de sal, o exagero pode ocasionar uma série de problemas a curto e a longo prazo. A hipertensão é o principal deles.*

#### **Ele só quer o lanche do amigo?**

Pode acontecer: seu filho vira para você e diz que o lanche do colega é mais legal e mais gostoso. Diante disso, o que fazer? “Procurar saber o que o amigo leva é uma boa ideia. Se for saudável, pode incluir o mesmo lanche no cardápio da semana”. Caso contrário, uma conversa com ele sobre os alimentos importantes para o seu desenvolvimento é muito válida. Aos poucos, ele começará a entender que deve se alimentar bem para crescer e ter saúde. Se o seu filho insistir nas guloseimas, combine com ele que, vez ou outra, poderá consumir um doce, a cada 10 ou 15 dias. Mas nunca mande um pacote inteiro de bolacha, por exemplo. Separe duas ou três (sem recheio!) e coloque num pote.

Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos



[www.portaluniverso.com.br](http://www.portaluniverso.com.br)

UNIVERSO  
Editora e Produtos Gráficos e Pedagógicos

REPRODUÇÃO PROIBIDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À UNIVERSO EDITORA E PRODUTOS GRÁFICOS E PEDAGÓGICOS