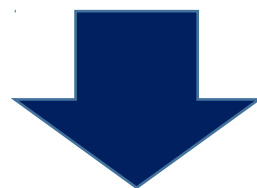




ATIVIDADE COMPLEMENTAR CIÊNCIAS



**Ensino Fundamental: 1º e
2º anos**

PREPARANDO UM SUCO NATURAL

PREPARANDO UM SUCO NATURAL



Fonte: [https://
images.app.goo.gl/hwErv24JwoLEqrdYA](https://images.app.goo.gl/hwErv24JwoLEqrdYA)

Objetivo: Envolver as crianças no preparo de um suco natural feito com frutas e verduras da nossa região e que possuem grande ação nutritiva para o organismo.

☐ Preparando a atividade

- **Momento inicial:** Convidar as crianças para participarem da preparação de um suco natural de couve e limão. Explicar que esse suco natural é muito nutritivo e importante para a nossa saúde, pois é feito com o limão, que é uma fruta rica em vitamina C, e a couve, que é uma verdura muito comum na nossa alimentação, e que possui **vitamina A, Cálcio e Ferro**. A **vitamina C**, presente em frutas ácidas (azedas) como limão e laranja é muito importante para fortalecer o nosso sistema imunológico e nos proteger das doenças, como as gripes, por exemplo. Além disso, a vitamina C ajuda a prevenir o envelhecimento e tem ação cicatrizante.

A **vitamina A** é importante para a visão; o **cálcio** ajuda a fortalecer os ossos e o **ferro** é importante para o nosso sangue.

❑ **Preparando os ingredientes para o suco:** Apresentar os ingredientes para o preparo do suco e explicar para as crianças que para fazer esse suco precisamos lavar bem a fruta e a verdura que será utilizada.

Ingredientes para o suco:

- sumo de 1/2 limão
- 2 folhas de couve
- ½ litro de água
- açúcar (opcional)



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/kvtPG3MHyHhS1bg7A>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/gsagxUHEsafmmHsa9>



Fonte: <https://images.app.goo.gl/SyspNZaurkTnv5Nr5>

- Primeiramente explicar que as folhas de couve precisam ser muito bem lavadas em água potável e ficarem 15 minutos numa vasilha com uma solução formada por 1 litro de água e uma colher de água sanitária. Esse cuidado é necessário porque as folhas de hortaliças como a couve podem ter pequenos vermes e microorganismos causadores de doenças e a água sanitária mata esses agentes causadores de doenças. Após as folhas de couve ficarem nessa solução por 15 minutos, devem ser lavadas novamente para retirar excessos de água sanitária e estão prontas para o consumo.



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/Jgqyixb3LAUGVd2y8>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/VXMWjk1aUi98WT8j6>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/Jgqyixb3LAUGVd2y8>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/HQHBLn13hgsVtg1UA>

- O limão também precisa ser bem lavado em água corrente, mas nesse suco não usaremos a casca, apenas o seu sumo. Se fôssemos usar a casca também seria necessário deixá-la nessa solução com água sanitária.
- Nesse momento é importante destacar para as crianças que frutas e verduras consumidos crus precisam passar por esse processo de desinfecção para evitar que façamos o consumo destes alimentos com microorganismos como vermes, bactérias, dentre outros, que podem causar doenças.

❑ **Fazendo o suco:** Após a desinfecção (limpeza) dos ingredientes é fácil preparar o suco! Coloque no liquidificador o sumo de meio limão, as folhas de couve cortadas em pequenas partes, incluindo os talos e a água bem gelada. É só bater por cerca de 30 segundos e o suco estará pronto!

O suco poderá ser adoçado a gosto! Para adoçar de forma mais saudável também podemos utilizar açúcar mascavo.



Fonte:

<https://images.app.goo.gl/DPPDTtHktgg6d29x5>

O suco de couve e limão pode ser consumido em qualquer hora do dia. Sendo uma boa opção no café da manhã ou no lanche da tarde. Também podemos fazer o suco de couve com laranja ou maracujá.

- É importante também explicar para as crianças que qualquer suco deve ser consumido logo após o seu preparo, pois ele perde os seus nutrientes com o passar do tempo, como por exemplo, a vitamina C. Os sucos industrializados, como os “sucos em caixinhas” ou aqueles que são preparados com o “pozinho” não são recomendados porque possuem muito açúcar e produtos químicos para manter a sua conservação, além de corantes e outras substâncias que são prejudiciais para a nossa saúde.



Fonte:

<https://images.app.goo.gl/JuNSPT82CUfVUCjx7>

☐ **Para saber mais:**

- *Benefícios do suco de couve com limão:*

<https://www.youtube.com/watch?v=UG0JYvRsx64>

- *Crianças aprendem a fazer sucos saudáveis com dicas de nutricionista:*

<https://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/criancas-aprendem-a-fazer-sucos-saudaveis-com-dicas-de-nutricionista/41011>

- *12 Receitas de Suco de Couve Com Limão Para Emagrecer:*

<https://www.mundoboaforma.com.br/12-receitas-de-suco-de-couve-com-limao-para-emagrecer/>

- *A importância dos sucos na alimentação diária:*

<https://revistadeciframe.com/2009/02/20/a-importancia-dos-sucos-na-alimentacao-diaria/>