



ARROZ COM FEIJÃO [tradição | prato]

Na mesa do brasileiro, não pode faltar a dupla mais importante e mais amada: feijão com arroz. O prato permanece em nossos costumes desde antes da chegada dos portugueses ao Brasil. O que é ótimo, uma vez que o casamento entre esses dois traz vantagens redobradas à saúde. Ao unir uma leguminosa com um cereal, o organismo consegue digerir todas as vitaminas e proteínas vegetais!

Atividade: 1, 2, feijão com arroz!

Material necessário: feijão e arroz, a gosto; grãos de feijão e arroz, algodão e copinho (um para cada criança).

Idade: a partir de 4 anos.

Número de participantes: todas as crianças da turma.

Desenvolvimento: Conversar sobre o costume do *feijão com arroz* na mesa dos brasileiros. E o que essa expressão quer dizer? O básico, o necessário. Conte isso para as crianças.

Atividade 1: Valorize pessoas da comunidade que saibam fazer o prato e possam participar do projeto de degustação das crianças. Faça um levantamento junto às famílias. Convide as pessoas a ir à escola participar da atividade.

Atividade 2: Que tal produzir alguma arte com os alunos usando grãos de feijão e de arroz?

Atividade 3: Vamos fazer a experiência do grão de feijão no algodão molhado dentro de um copo? Cada criança poderá ter um e observar o crescimento e mudança em seu experimento.

Contribuição: Incentivar a linguagem verbal (escuta, fala, ritmo, memorização). Incentivar a degustação de sabores. Incentivar a integração escola e família. Investigar as artes com colagens. Conhecer a expressão folclórica de origem.

Tempo de duração: cerca de 50 minutos para cada atividade.

Frequência: mensal.