## Atividades Complementares

**1 Explorar os Sentidos**

Estimulem os cinco sentidos:

- **Visão:**

Explore as cores dos alimentos.
Coloque diferentes legumes e frutas sobre a mesa e peça à criança que:

- Identifique as cores.
- Agrupe os alimentos por cor.
- Escolha os ingredientes que poderiam fazer uma sopa verde, laranja ou vermelha.
- Observe as diferenças entre os alimentos inteiros e cortados.

Podem ainda criar um "arco-íris dos alimentos", colocand diferentes alimentos por cores.

- **Audição:**

Transforme a atividade numa brincadeira sonora.
Peça à criança para identificar os sons relacionados com a preparação de uma sopa:

- Água a correr.
- Legumes a serem lavados.
- Colher a mexer.
- Tampa da panela.
- Liquidificador ou varinha mágica.

Podem imitar os sons e criar uma pequena "orquestra da sopa".

- **Tato:**

Permita que a criança explore, com supervisão, diferentes texturas de alimentos.
Pode comparar, por exemplo:

- Cenoura crua e cozida.
- Batata crua e cozida.
- Brócolos crus e cozidos.

Pergunte:

- É duro ou mole?
- É liso ou rugoso?
- É seco ou húmido?

O objetivo é estimular a curiosidade, sem obrigar a criança a provar os alimentos.

**2 Reflexão e Empatia**

Proponha uma atividade chamada **"Se eu fosse o porquinho..."**
Peça à criança para completar frases como:

- Se eu fosse o porquinho, sentir-me-ia...
- A sopa que eu escolheria seria...
- Eu ajudaria o porquinho a...
- Um alimento saudável que recomendaria seria...

Depois, podem desenhar o porquinho e a sua sopa preferida.
Outra possibilidade é criar uma pequena dramatização: uma pessoa representa o porquinho, outra o pai e outra o médico. A criança pode inventar novas situações e soluções para a história.

## Lições de vida e valores

*A história permite trabalhar vários valores e aprendizagens importantes:*

***Cuidar de nós próprios -*** *Aprender que devemos cuidar do nosso corpo através de uma alimentação variada, do descanso, da higiene e da atividade física.*

***Experimentar e descobrir -*** *Nem sempre sabemos se gostamos de alguma coisa antes de a experimentar. É importante desenvolver curiosidade e abertura para novos alimentos.*

***Fazer escolhas -*** *As nossas escolhas têm consequências. Podemos aprender a distinguir aquilo que é apenas apelativo ou saboroso daquilo que contribui para o nosso bem-estar.*

***Escutar quem cuida de nós -*** *O porquinho aprende que os adultos e os profissionais de saúde podem ajudá-lo a compreender aquilo de que o seu corpo necessita.*

***Respeitar as diferenças -*** *Cada criança tem gostos e preferências diferentes. Devemos respeitar esses gostos e, ao mesmo tempo, incentivar a descoberta de novos alimentos.*

***Expressar emoções -*** *Falar sobre aquilo que sentimos ajuda-nos a compreender melhor as nossas reações e as dos outros.*

## Para os Pais: Dicas e Reflexões

A alimentação pode ser um tema sensível para muitas famílias. A história pode ser utilizada como ponto de partida para conversar e experimentar, e não pressionar a criança.
Algumas estratégias podem ajudar:

- Evite obrigar a criança a comer determinado alimento.
- Apresente os alimentos de forma apelativa e variada.
- Dê oportunidade para a criança observar, tocar e cheirar um alimento antes de o provar.
- Envolva a criança na preparação das refeições, de acordo com a sua idade.
- Seja um exemplo: as crianças aprendem muito através da observação dos adultos.
- Valorize pequenas conquistas, como aceitar estar perto de um alimento novo ou provar uma pequena quantidade.
- Evite associar alimentos a "bons" e "maus" de forma rígida. Explique que alguns alimentos devem fazer parte das refeições com maior frequência e outros podem ser consumidos ocasionalmente.
- Não transforme a refeição numa disputa.
- Respeite os sinais de fome e saciedade da criança.
- Use o humor e a brincadeira para tornar a descoberta dos alimentos mais positiva.

Pode também refletir:
"Será que, em casa, estamos a apresentar os legumes como uma obrigação ou como uma oportunidade para descobrir novos sabores?"
Esta pergunta pode ajudar os pais a repensar a forma como conversam sobre alimentação.

**Biblioteca Municipal de Góis António Francisco Barata**
**Contactos**
Morada: Bairro Verde, nº 2 3330-240 Góis
Telefone: 235770112
E-mail: biblioteca@cm-gois.pt

Góis município

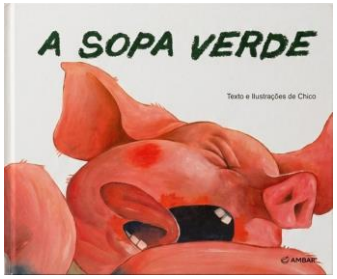
ANTÓNIO FRANCISCO BARATA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE GÓIS

"Pequenas Histórias para Sonhos Felizes"

# A SOPA VERDE



"Guião para Pais"




**"A Sopa Verde"**

**Escritor:** Chico

**Duração:** Aprox. 5 minutos

**Faixa Etária:** 4 anos +

**Sinopse:**

***A Sopa Verde**, de Chico, conta a história de um pequeno porquinho que foi ao médico, que lhe disse que precisava de comer sopa, pois estava muito franzino. Como pensava que não gostava de sopa de legumes, decidiu encontrar outras alternativas.*

*Para fugir à sopa verde, pede ao pai que prepare sopas com coisas de que gostava: primeiro, uma sopa de laranja, de cor laranja; depois, uma sopa de morango, de cor vermelha; e, por último, uma sopa de chocolate, de cor castanha.*

*Mas será que estas sopas são assim tão boas? Entre sabores inesperados e situações divertidas, o porquinho vai descobrir que nem sempre aquilo que parece mais saboroso é o melhor para a nossa saúde.*

*Uma história divertida e colorida que mostra às crianças, de forma simples e bem-humorada, a importância de comer legumes e de ter uma alimentação saudável.*

## Objetivos

A exploração da história pretende ajudar a criança a:

- Incentivar o gosto pela leitura e pela escuta de histórias.
- Compreender a importância de uma alimentação variada e equilibrada.
- Reconhecer os legumes como alimentos importantes para a saúde.
- Desenvolver uma atitude de curiosidade perante alimentos novos.
- Identificar e expressar sentimentos e emoções.
- Desenvolver a capacidade de ouvir, observar, antecipar e comentar uma história.
- Estimular os sentidos através de atividades relacionadas com cores, sons e texturas.
- Perceber que nem sempre aquilo de que gostamos mais é aquilo de que precisamos.
- Desenvolver a capacidade de fazer escolhas e compreender as suas consequências.
- Promover momentos de diálogo e interação entre pais e filhos.

## Como explorar a história com as Crianças

**1 Antes da Audição**

- **Reflexão Inicial:**

Antes de ouvir a história, converse com a criança sobre a sopa e os alimentos que costuma comer.
Pode perguntar:

- Gostas de sopa?
- Qual é a tua sopa preferida?
- Que legumes conheces?
- De que cor pode ser uma sopa?
- Há algum alimento de que não gostes?
- Já experimentaste um alimento de que achavas que não ias gostar?

É importante ouvir as respostas sem julgar. Se a criança disser que não gosta de determinado alimento, pode aproveitar para despertar a curiosidade: "E se um dia experimentasses outra forma de o preparar?"

- **Expectativa para a História:**

Apresente o título *A Sopa Verde* e incentive a criança a imaginar o que irá acontecer.
Pergunte:

- Porque será que a sopa é verde?
- Quem achas que vai aparecer na história?
- Será que o porquinho gosta de sopa?
- O que poderá acontecer se ele não quiser comer sopa de legumes?
- Que outros tipos de sopa poderíamos inventar?

Deixe que a criança faça previsões. Não é necessário corrigir as suas ideias antes da audição. O objetivo é despertar a curiosidade..

**2 Durante a Audição**

- **Observação das Reações:**

Enquanto ouvem a história, observe as reações da criança.
Repare se:

- Demonstra surpresa perante as diferentes sopas.
- Ri ou reage às situações divertidas.
- Identifica as diferentes cores.
- Demonstra preferência por alguma das sopas.
- Comenta espontaneamente as escolhas do porquinho.
- Mostra curiosidade relativamente aos ingredientes.

Evite interromper constantemente a narrativa. Aproveite os momentos mais significativos para fazer pequenas perguntas, permitindo que a criança continue envolvida na história.

- **Identificação com os Personagens:** –

Convide a criança a colocar-se no lugar do porquinho.
Pergunte:

- Como achas que o porquinho se sentiu quando o médico lhe disse que precisava de comer sopa?
- Porque é que ele não queria sopa verde?
- O que achas que ele pensava quando pediu sopa de chocolate?
- Se fosses o porquinho, qual seria a sopa que escolherias?
- Já te sentiste como o porquinho quando tiveste de experimentar alguma coisa nova?

Estas perguntas ajudam a criança a relacionar a história com experiências do seu quotidiano.

**3 Após a Audição**

- **Reflexão e Discussão:**

Depois da história, converse tranquilamente sobre o que aconteceu.
Pergunte:

- Que sopas pediu o porquinho?
- De que cores eram?
- Qual era a sopa de que ele realmente precisava?
- Porque é importante comer legumes?
- Será que uma sopa de chocolate seria uma boa escolha para todos os dias?
- O que aprendeste com a história?

Pode também pedir à criança para ordenar as sopas pela sequência em que aparecem na história.
Aproveite para explicar, de forma simples, que diferentes alimentos têm diferentes funções no nosso organismo e que uma alimentação variada ajuda o corpo a crescer e a manter-se saudável.

- **Explorar os Sentimentos:**

Ajude a criança a identificar as emoções do porquinho na história

- **Preocupação:** quando vai ao médico.
- **Desagrado:** quando pensa na sopa de legumes.
- **Entusiasmo:** quando imagina as sopas de que gosta.
- **Curiosidade:** perante as diferentes sopas.
- **Surpresa:** quando percebe que as suas ideias não são necessariamente as melhores.
  **Satisfação:** quando compreende a importância de fazer escolhas saudáveis.

Pergunte: "E tu, como te sentirias se estivesses no lugar do porquinho?"