

GUIA DE IDEIAS E
BRINCADEIRAS PARA A FAMÍLIA

BRINCA COMIGO

2ª EDIÇÃO



EDUCAÇÃO **QUE**
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

Prefeito

Adriano Bornschein Silva

Secretário de Educação

Diego Calegari

Diretora Executiva

Giani Magali da Silva de Oliveira

Gerentes

Deyze Zappelini Faust

Julcimara Trentini

Silvana Maria da Silva Ravache

Coordenação

Gabriel Horn Iwaya

Hassan Farias de Souza

Organização

Silvana Maria da Silva Ravache

Assessoramento Técnico

Andrea Betina Liebl Guedes

Eliene de Jesus Figueiredo Souto Meyer Moro

Giane Rodrigues da Silva

Janelize Cristina Fernandes

Josiana de Souza

Mariane Dias

Tatiana Alessandra Triervailer Jahn

Redação

Franciele Lagos

Mosara de Oliveira

Design e Diagramação

Julia Rosa

Revisão

Hassan Farias



O recesso escolar chegou!

Neste ano, a Secretaria de Educação da Prefeitura de Joinville lançou uma campanha sobre o uso consciente de telas com o slogan “Pause nas telas, play na vida”.

Diante disso, decidimos reeditar a cartilha “Brinca Comigo - Guia de ideias e brincadeiras para a família” com o intuito de incentivar estudantes e familiares a realizarem diferentes atividades durante o período do recesso escolar.

Então, aproveitem para descansar, planejar, brincar... tudo isso e muito mais, e o melhor, em família!

Momentos assim são possibilidades de "se recrear e de se recriar"; juntos, pais, filhos e outros familiares podem aprender novas formas de aproveitar o tempo livre.

ATENÇÃO!

Todas os modelos e moldes sugeridos na cartilha podem ser encontrados em:

[Clique aqui](#)



Dica: Compartilhe suas vivências em família e marque a Prefeitura de Joinville nas redes sociais.

 Prefeitura de Joinville

 Prefeitura de Joinville Oficial

 www.joinville.sc.gov.br



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

MEMÓRIAS AFETIVAS DIVERTIDAS

Quem não gosta de ver álbuns de fotografia e/ou fotos antigas da família? Aproveite para selecionar fotos de um período anterior ao nascimento dos filhos, netos e sobrinhos, conte as histórias das pessoas que estão nas imagens, fale sobre o dia/ocasião em que foi realizada. Você pode incentivar a criança a escolher uma fotografia e criar uma história. Essa é uma ótima oportunidade para fortalecerem vínculos!

RODA DE MÚSICA

Que tal um momento para compartilhar músicas e ritmos variados? As cantigas, por exemplo, estimulam a imaginação e a criatividade, por meio de danças, letras simples, curtas e fáceis de memorizar, reproduzem o folclore e as diferentes culturas. Se houver musicistas na família, que tal uma roda de viola e uma fogueira para aquecer ainda mais os corações? Será INCRÍVEL!

CONVIVÊNCIA COM IDOSOS

Conviver com avós e/ou idosos é oportunizar criança e adolescente a descobrirem a própria identidade, pois ao ouvir histórias e vivências compartilhadas pelos idosos poderão estreitar os laços afetivos. Uma ideia interessante pode ser uma visita a um Instituto de Longa Permanência para Idosos. Além de ser uma visita que despertará curiosidade, também é uma possibilidade de permitir que exerçam a afetividade e solidariedade.

FILMES EM FAMÍLIA

Assistir a um filme em família pode fazer deste um momento especial! Que tal preparar uma pipoca ou apreciar algumas das receitas contidas aqui para acompanhar? Os filmes levam o espectador a viajar no imaginário e sentir emoções diversas. É significativo para o bom desenvolvimento da criança!

Dica:

assistam sem outras interferências. Nada de olhar para o celular ou outra tela que não seja a televisão. No cinema há regras também. Desliguem os celulares, pessoal.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



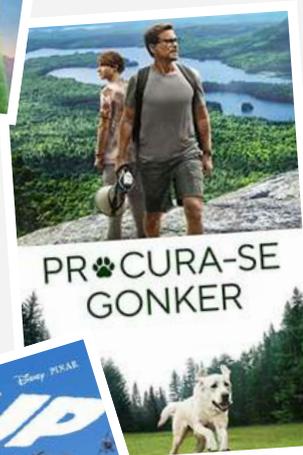
Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

SUGESTÕES DE FILMES:

LUZ,
CÂMERA,
AÇÃO!

- A Caminho de Casa;
- A Procura da Felicidade;
- As Crônicas de Nárnia: O Leão, A Feiticeira e o Guarda-Roupa;
- Divertida Mente;
- Matilda;
- Menino Maluquinho;
- Meu Pé de Laranja Lima;
- Milagres do Paraíso;
- No Ritmo do Coração;
- O Bom Dinossauro;
- O Dia do Sim;
- Os Incríveis;
- Pets: A Vida Secreta dos Bichos;
- Procura-se Gonker;
- O Extraordinário;
- O Rei Leão;
- Um Lugar no Coração;
- Up: Altas aventuras.



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

EXPERIENCIAR BRINCADEIRAS ANTIGAS

Avó, avô, pai, mãe, tio, tia, que tal relembrem as brincadeiras de suas infâncias? As formas de brincar mudaram e muitas brincadeiras antigas foram esquecidas. No entanto, apresentar a sua criança algumas delas deixará o vínculo familiar ainda mais sólido, pois reconectará as relações de convivências e estimulará a afetividade entre crianças e adulto. Além disso, os pequenos não estão envolvidos com o mundo tecnológico: videogames, excesso de filmes, desenhos de animação e outros jogos virtuais que estão submersos no dia a dia.

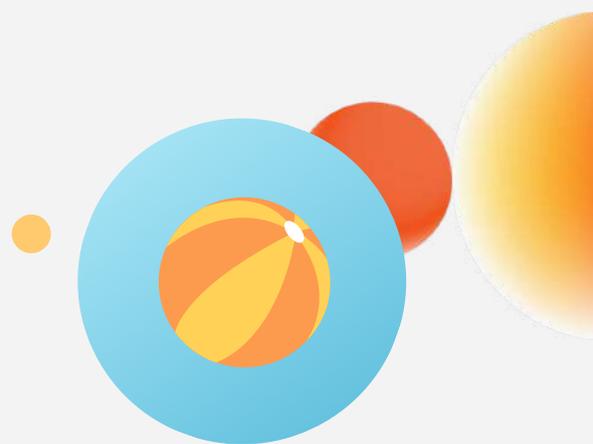
AMARELINHA

Você deve riscar a amarelinha no chão de 1 a 9 em quadrados que se alternam para pular com um ou dois pés. Ao final, tem um arco com o número 10 ou escrito "céu", quem chegar primeiro é o vencedor. Lembrando que não pode pisar nas linhas, do contrário, perde o jogo. Vocês conhecem outro jeito de brincar?



BATATA QUENTE

Todos os participantes sentarão em círculo, com exceção de uma pessoa, que ficará fora e de costas para o círculo. As pessoas passarão rapidamente a bola de mão em mão, já aquele que estará fora gritará: "Batata quente, quente, quente...", até que em algum momento da brincadeira seja dito "...queimou!". Quem estiver com a bola quando o colega disser "queimou", será eliminado da brincadeira. O vencedor será o último que permanecer de mãos vazias.



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

PASSA ANEL

Junte os integrantes da família em forma de círculo ou lado a lado. Assentados, os participantes juntam as mãos como uma concha. Uma das pessoas passará um anel entre as mãos dos participantes, até escolher um deles para deixar o anel “cair” sem que os outros percebam. Outra pessoa ficará de fora para depois tentar adivinhar com quem está o anel. O grupo perguntará: “Fulano, com quem está o anel?”. A pessoa escolhida deve acertar. Essa brincadeira exige muita atenção. Quem será que vai adivinhar todas ou disfarçar muito bem, hein?



PIÃO

Será que você ainda lembra de como se brinca com pião? Esse brinquedo de madeira tem um custo acessível e, é fácil de achar em lojas de variedades. Pegue o pião e enrole um barbante de aproximadamente 1 metro de comprimento partindo da extremidade inferior. Lance-o no chão, segurando apenas a ponta do barbante entre os dedos. Ele sairá rodopiando! Conseguiu? Qual será o segredo? Tentem descobrir juntos e aperfeiçoem as jogadas. A grande diversão é descobrir maneiras de fazer o pião rodopiar melhor e por mais tempo.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**

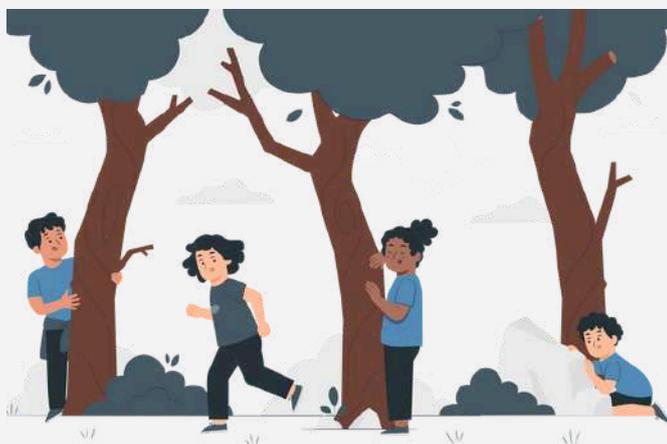


**Prefeitura de
Joinville**

EDUCAÇÃO

SEU LOBO

Nessa brincadeira uma pessoa fará o papel do Seu Lobo. Os demais participantes se espalham pelo espaço delimitado, por exemplo, pátio, quintal, parque ou quadra. Os participantes se movimentam cantarolando: “Nós vamos passear no bosque enquanto Seu Lobo não vem”. Em seguida, vão até o lobo e perguntam: “Seu Lobo está?”. O “lobo” deve responder: “Estou colocando o casaco!”. A brincadeira vai se repetindo dessa forma e o lobo vai responder que está “colocando a meia, o sapato, etc.”, seguindo uma ordem lógica até que grite: “Estou com fome e vou pegar todos vocês”. Quando alguém for pego, passa a ser o lobo.

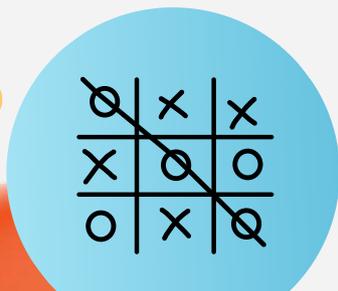


TELEFONE SEM FIO

O telefone sem fio é uma brincadeira muito envolvente. Os participantes se organizam lado a lado ou em círculo. Um deles iniciará a brincadeira sussurrando uma frase no ouvido do outro, que passará a mensagem adiante. Assim, acontecerá até o último participante que, em voz alta, falará a frase. O objetivo é que a mensagem chegue corretamente ao último envolvido, ou seja, sem alteração. Mas, a diversão está exatamente em perceber como a mensagem sofreu alteração no decorrer da interação.

JOGO DA VELHA

Com papel e caneta, os participantes (dois ou mais) preencherão os espaços com círculos ou “x”, e quem completar uma fileira, na horizontal, na vertical ou na diagonal, ganhará o jogo. Outra sugestão é utilizar materiais alternativos, como por exemplo, pedra, gravetos, folhas, botões coloridos, tecidos, etc.



Vocês sabiam que os brinquedos nem sempre precisam ser comprados ou ganhados? Com materiais alternativos (do tipo reciclável) que vocês têm, escolha um brinquedo que a criança goste e reúnam-se para confeccioná-lo. Depois de pronto, será a hora da diversão!

CASTELO

Utilizando rolinhos de papel higiênico e papelão, você constrói lindos castelos. Use a criatividade!

BRINQUEDOS COM CAIXA DE LEITE

Com caixa de leite é possível fazer diversos brinquedos, como por exemplo, joguinhos de cozinha. Nesse brinquedo, você não só reaproveita a caixa de leite, mas copinhos de iogurte e papelão

BICHINHOS

E que tal fazer bichinhos reaproveitando garrafas de amaciante? Basta usar a criatividade e alguns adereços feitos com papel e/ou EVA.

COFRE

E que tal fazer bichinhos reaproveitando garrafas de amaciante? Basta usar a criatividade e alguns adereços feitos com papel e/ou EVA.



Fonte: Revista Artesanato



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COM MOVIMENTO

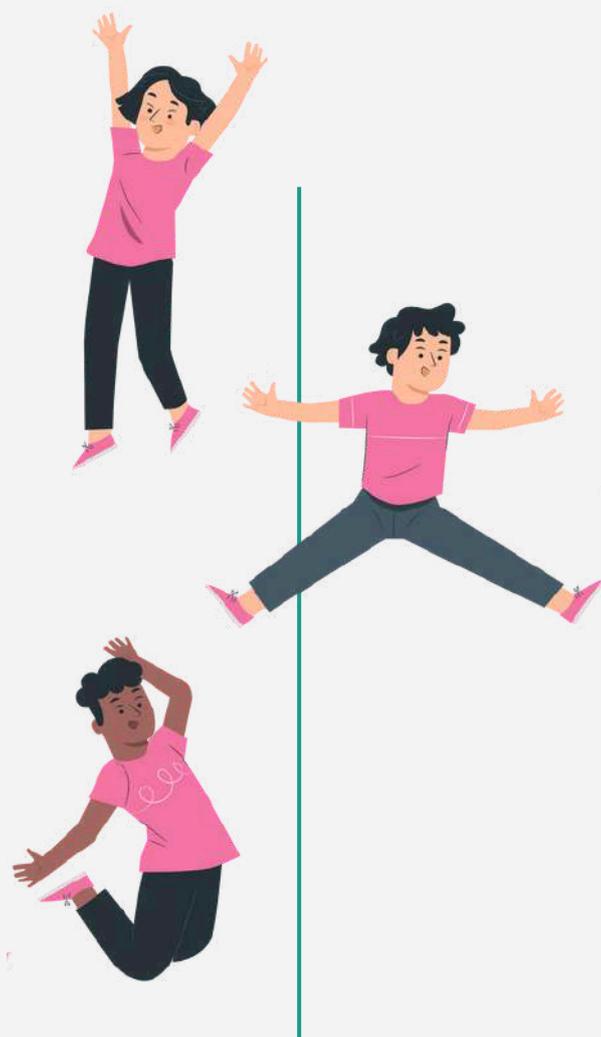
Vamos movimentar o esqueleto? Veja algumas dicas de brincadeiras divertidas!

DANÇAS EM RODA

As cadeiras estarão dispostas em círculo (uma cadeira a menos do que a quantidade de participantes). Coloque uma música animada, quando ela parar, todos tentarão sentar em uma cadeira. Quem não conseguir será eliminado e uma cadeira será retirada do círculo. Outras opções:

1) Os participantes podem sentar como puderem: no colo, no braço da cadeira, deitado sobre os outros participantes;

2) Vendar os participantes e colocar bexigas sobre as cadeiras, ao sentarem, as estourarão.



TERRA/MAR

Para iniciar, trace uma linha longa no chão. Um lado será a “Terra” e o outro “Mar”. Os participantes iniciarão na terra e, ao ouvirem “mar!”, todos pularão para o lado do mar. Quem pular para o lado errado ou fizer menção de pular quando não deve, sairá da brincadeira. O último a permanecer no jogo vence.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

JOGOS DE INTEGRAÇÃO

Os jogos de integração tem como objetivos: o convívio, o desenvolvimento socioemocional, a interação e o respeito mútuo entre os participantes. A ideia é fazer dos jogos um tempo de diversão, qualidade e reciprocidade.

BINGO

Vamos construir um bingo numérico?! Pegue um pedaço de papel, corte-o em tamanhos iguais, semelhantes às cartelas de Bingo. Com ajuda da régua, faça linhas na horizontal e vertical formando quadrinhos. Dentro dos quadrinhos escreva alguns números sortidos, ou seja, não sequenciados. Para sortear, escreva os numerais, do menor até o maior, em papéis menores, cada número em um papel diferente, coloque-os num saco plástico. Esses números serão sorteados no momento da brincadeira. Lembre-se que as cartelas poderão ter alguns números repetidos. Se a criança tiver menos de 6 anos, inicie as cartelas com números de 0 a 10. Você também pode inserir novos números!



IMAGEM E AÇÃO

Cada jogador será o desenhista e, na sua vez, tentará passar à sua equipe ou ao seu adversário uma palavra ou expressão. É proibido falar, escrever letras e números e fazer gestos ou mímicas. Os únicos instrumentos que você terá à disposição são um lápis e um papel, para desenhar, esboçar e rabiscar o que quiser.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**

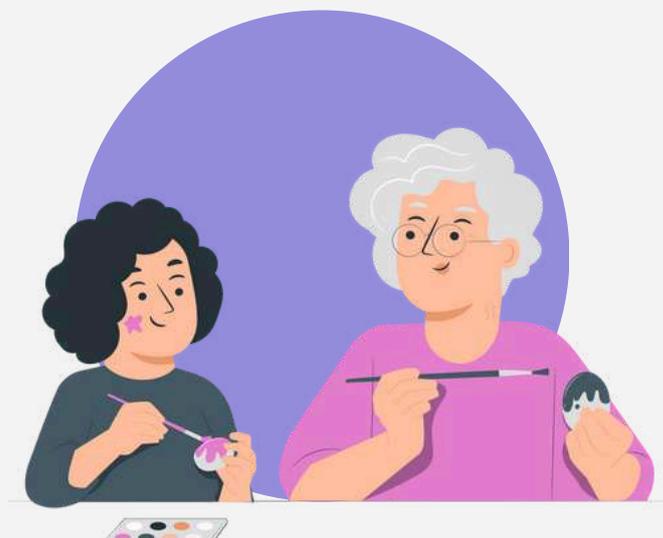


Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

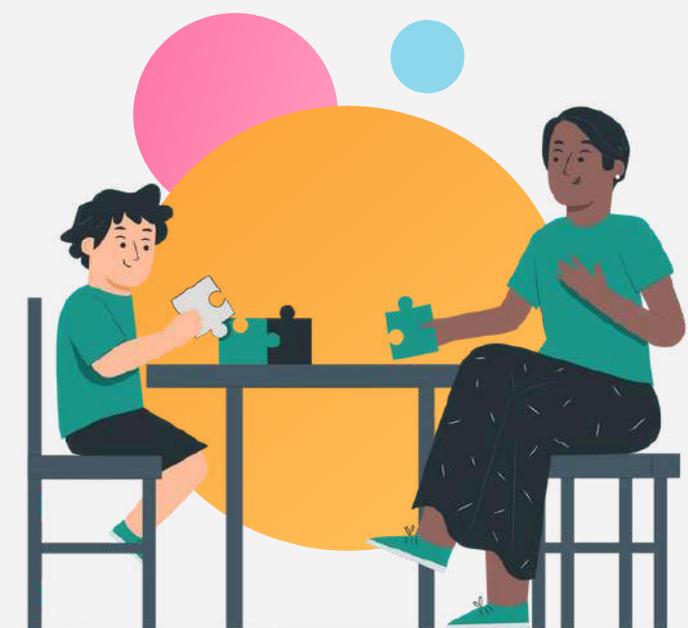
DESENHO COLETIVO

Que tal cronometrar o tempo para que um dos participantes inicie um desenho. Assim que o tempo terminar, o outro continua e assim por diante, até que o desenho volte ao primeiro participante. Será que o resultado é igual a ideia inicial? Esperamos que juntos deem boas gargalhadas.



QUEBRA-CABEÇA

Quebra-cabeça não é apenas um jogo simples ou entretenimento, mas um processo de pensamento, concentração e superação. Então, pegue uma imagem de revista, jornal ou um desenho feito pela criança, recorte em tamanhos diversos. Assim que concluir os recortes, organize uma superfície plana e convide toda a família para montar este divertido quebra-cabeça.



JOGOS DE TABULEIRO

Existem os mais diferentes tipos de tabuleiro, dos mais simples aos mais complexos. São jogos que, em geral, trabalham raciocínio lógico, regras e estratégias. Além disso, melhora o convívio, o desenvolvimento socioemocional, a interação e o respeito entre os participantes. Não é um momento de competição que pode levar a frustração, mas de diversão, desafio e qualidade. Os peões podem ser criados pela sua família utilizando botões, pedrinhas e contas.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



**Prefeitura de
Joinville**

EDUCAÇÃO

ALGUMAS DICAS DE JOGOS

- Trilha;
- Ludo;
- Xadrez;
- Jogo da vida;
- War;
- Banco imobiliário;
- Detetive;
- Resta um;
- Tangram;
- Perfil;
- Cara a cara;
- Batalha naval;
- Torre de Equilíbrio/Caiu Perdeu;
- Stop.



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Chegou a hora de brincar ao ar livre! Os ambientes externos proporcionam o contato com a natureza e oferecem um amplo repertório de materiais, texturas e cores que estimulam as crianças e adolescentes a observarem, explorarem e investigarem. Sem contar que, ao correr, descer e subir em diferentes elementos levará a criança ao bem-estar. Vamos lá?

PIQUENIQUE

Escolha um espaço da sua casa ou quintal. Coloque uma toalha no chão e chame quem estiver em casa para participar. Escolham juntos os alimentos que irão comer. Aproveitem o momento para conversar e curtir o dia.

Dica:

é o momento propício para brincar e ouvir músicas. Pode ser uma oportunidade para Experienciar Brincadeiras Antigas e/ou Contar de Histórias à criança.

BAMBOLÊ

Você sabe rodar bambolê? É simples, basta posicioná-lo ao redor da cintura. A forma mais prática é colocar o bambolê no chão, e entrar no seu círculo, agachar e pegar o bambolê com as duas mãos. Após, levante-se e segure-o na altura da cintura. Encoste-o na cintura, qualquer lado, e movimente-a em círculos. Impulsione o bambolê com as mãos, assim ele acompanhará o seu movimento.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

BOLHA DE SABÃO

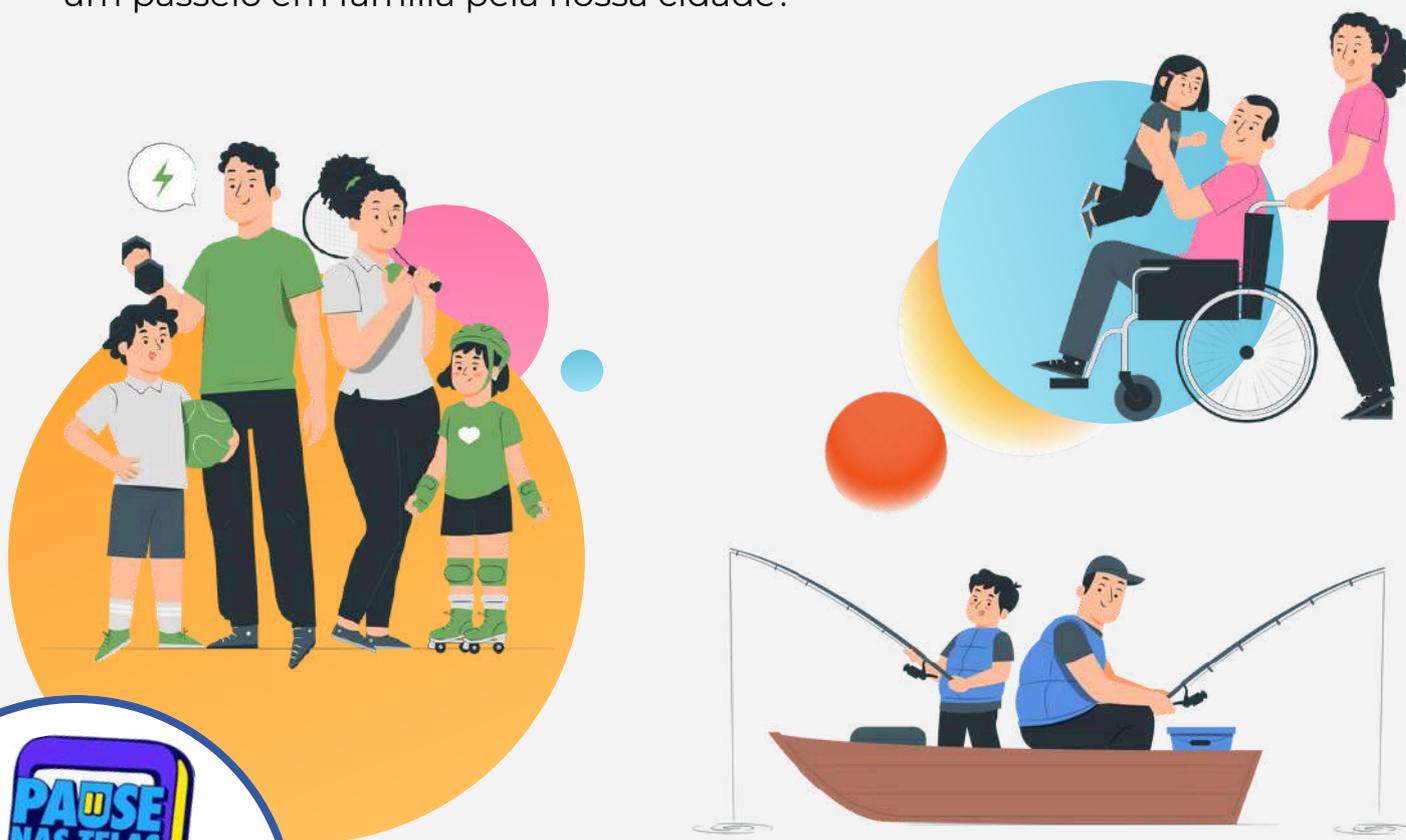
A brincadeira com bolinhas de sabão desenvolverá a criatividade, a imaginação, a percepção tátil e visual. A criança deixa a imaginação fluir, se esforçará para criar bolhas grandes, uni-las, etc. Basta um canudinho para soprar e uma solução com água e detergente (ou sabão líquido). Depois é só oferecer para a criança soprar. Use da criatividade e divirtam-se!

CORRIDA DE SACO

Utilizando sacos de tecido, estopa ou qualquer material que chegue até o quadril, desafie as crianças a uma corrida curta (ida e volta). Faça a brincadeira em um espaço amplo, como: no quintal, em um espaço da casa, na praça, no parque, etc. Essa brincadeira desenvolve a criatividade e possibilita o movimento corporal.

PASSEIOS EM FAMÍLIA

É um momento para conhecer a cultura da região/cidade em que mora. Esses passeios ajudam formar a identidade da criança, além de estimular a curiosidade e a leitura de mundo. Tudo isso é possível visitando museus, parques, praças, patrimônios culturais e pontos turísticos. Então, vamos fazer um passeio em família pela nossa cidade?



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



**Prefeitura de
Joinville**

EDUCAÇÃO

APRESENTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES

- Pórtico e Moinho da XV;
- Mirante;
- Parque Zoobotânico;
- Museu Nacional de Imigração e Colonização;
- Rio do Julio.

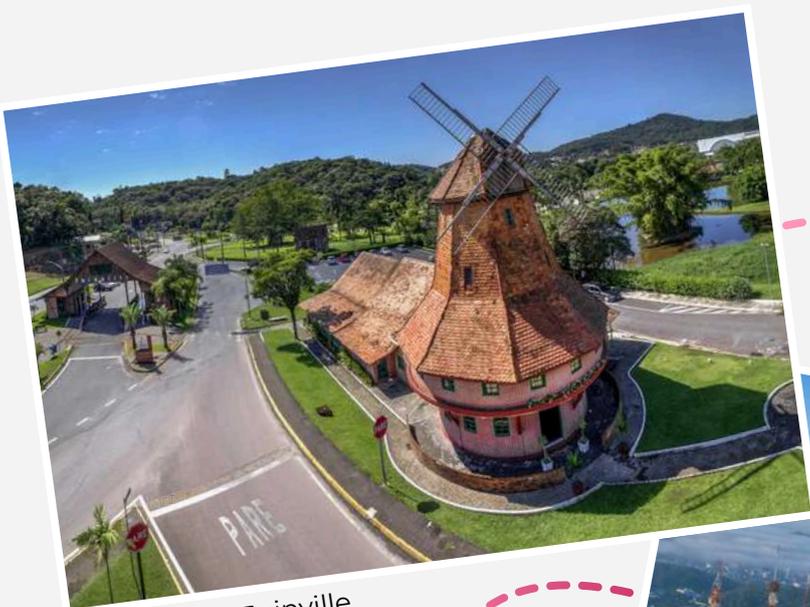
Para conhecer mais lugares incríveis em Joinville acesse:

bit.ly/3PytJjX



Dica:

se forem passear de carro por lugares novos, se possível abram os vidros, observem à sua volta, aumente o volume das músicas da playlist da família e aproveitem



Fonte: [Visite Joinville](#)



Fonte: [Visite Joinville](#)



Fonte: [Visite Joinville](#)



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

CONHEÇA O PROJETO - VIVA CIRANDA

As famílias são bem-vindas ao projeto de turismo pedagógico Viva Ciranda e convidadas a conhecer e aprender sobre os diferentes tipos de atividade:

Fauna e flora; criação de pequenos animais; aves exóticas; cavalo crioulo; abelhas e mel; cultivo de flores; horta orgânica; ervas medicinais; arrozeiras; água e nascentes de rios; degustação e compra de produtos de agricultura familiar; trilhas ecológicas; boas práticas de sustentabilidade; piqueniques ao ar livre.

Propriedades rurais:

- Agrícola da Ilha, Anjo Kersten, Apiário Pfau, Família Schroeder, Parque Caminho das Águas, Quinta da Mildau, Rancho Alegre, Sítio Canto dos Pássaros, Sítio Canela Preta, Sítio das Águas Claras, Sítio Vó Bia, Vale das Pitaias e Vale do Ouro.

FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE

A cidade de Joinville é conhecida por várias festividades, dentre elas destaca-se o Festival de Dança que acontece no período de recesso escolar. Vamos participar juntos?

O Festival de Dança de Joinville mobiliza toda a cidade e atrai turistas de todas as partes do país. Já é reconhecido como o maior festival de dança no mundo pelo Guinness Book. Várias modalidades são apresentadas em diversos polos por toda a cidade como: Casa da Cultura, Aídelândia Antártica, praças públicas e de shoppings, e no palco principal do Centreventos Cau Hansen.

Durante o festival é criado um espaço de convivência, a Feira da Sapatilha, com lançamentos de produtos, oficinas e cursos de aprimoramento, todos relacionados à dança.

Mais informações:

www.festivaldedancadejoinville.com.br



Fonte: Instituto Festival de Dança



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

HISTÓRIAS EM QUADRINHOS

Criar histórias em quadrinhos com as crianças, também pode ser um momento perfeito para incentivar o hábito de leitura, escrita e narrativa. Elas podem contar suas histórias em imagens. A criança exercitará a autoconfiança. Além disso, aprenderá o significado das palavras e melhorará a escrita. Ideia: Iniciar a história com imagens, antes de escrever qualquer palavra, estimula a compreensão sobre linguagem não verbal. Como não há espaço para texto, a criança criará frases curtas.

Para facilitar, compartilhamos no Caderno de Anexos dois modelos de histórias em quadrinhos.

[Clique aqui](#)



CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

A contação de histórias pode ser um momento importante em família, pois aumenta a vontade da criança a expressar pensamentos e sentimentos. Para estimular isso, é preciso encorajá-la a falar sobre como se sente em relação às decisões dos personagens ou ao final da história.

Dica:

acesse uma playlist com contações de histórias da Secretaria de Educação

bit.ly/MomentoCultural



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

HISTÓRIAS COM BRINQUEDOS

Que tal reunir os brinquedos preferidos dos pequenos e transformá-los em personagens? Criem juntos, a partir de massinhas de modelar, fantoches, desenhos, imagens de revistas, caixas, ou mesmo, com utensílios domésticos. Depois desse momento, proponham que criem histórias e se disponham a ouvi-las. É hora de soltar a imaginação! Vocês podem utilizar uma caixa com objetos diferentes para que todos possam se envolver e cada um retirar um objeto da caixa para dar continuidade a história do personagem principal.



Dica:

programa “Leia com uma criança” disponibiliza uma série de livros infantis.

bit.ly/40GCzAY



RODA DE HISTÓRIAS

Os ouvintes acompanharão a contação de histórias sentados ao redor do orador. Folhear fotos e álbuns de família ou contar histórias de vida/memórias pode ser um bom início. Outras sugestões são: contos de fada, mitos, lendas ou literaturas diversas. Ao final, poderão recontar a história ou desenhar. Dê espaço para mudanças, acréscimos, quem sabe até uma nova história surja.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

DICA DE LIVROS PARA ADOLESCENTES

- Os delírios de consumo de Becky Bloom
- Emilio Garofalo
- O jardim secreto
- Corda bamba
- A casa da madrinha
- Fazendo Ana Paz
- Seis vezes Lucas
- Fala sério, mãe;
- A bolsa amarela
- O sofá estampado
- Tchau
- Sherlock Holmes
- Anne de Green Gables
- Aula de inglês
- Antes do depois
- Dezesesseis luas (série)
- A seleção



- A Rainha Vermelha
- Eleonor & Park
- Por lugares incríveis
- A fofa do terceiro andar



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA

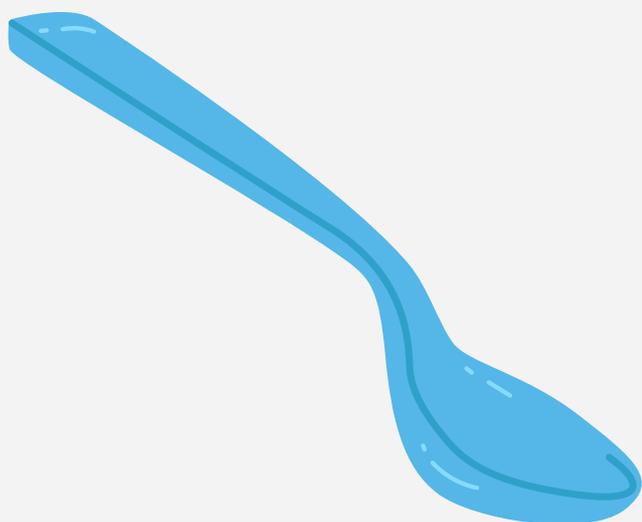


Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

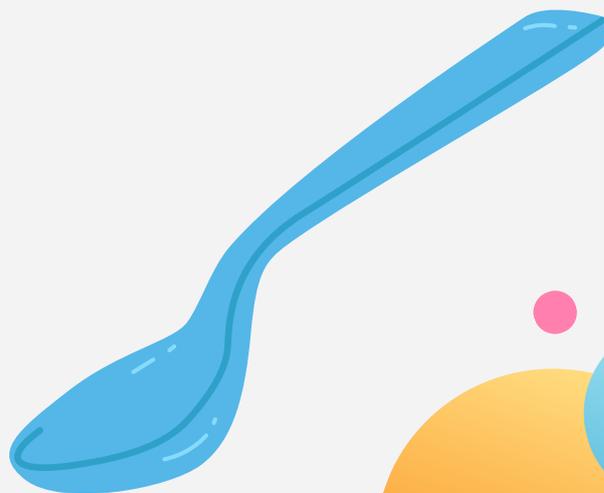
COZINHANDO EM FAMÍLIA

Chegou o momento de escolher uma receita! Separe os ingredientes e utensílios que utilizarão. Vocês não precisam de receitas mirabolantes, pois esse momento deve promover uma vivência divertida em família. Vamos preparar uma sobremesa para degustar antes do almoço? Isso mesmo! Esse dia pode ser divertido, invertendo a ordem de servir as refeições. Uau! Que ideia bacana para as férias, não é?



Dica:

Usem a criatividade e façam um jantar diferente! Arrumem uma mesa ou estendam uma toalha no quintal de casa. Aproveitem esse tempo de qualidade e saboreiem o cardápio preferido da família!



EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

CUPCAKES DIVERTIDOS



INGREDIENTES

- 2 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 unidades de ovo grande

MODO DE PREPARO

- Mexa e bata a manteiga até ficar cremosa. Acrescente o açúcar aos poucos com a batedeira ligada até que fique uma mistura fofo. Acrescente os ovos, um por um, sem parar de bater. Tire a mistura da batedeira e acrescente a farinha peneirada, intercalando com o leite. Acrescente a essência de baunilha e por último o fermento. Misture levemente. Preaqueça o forno a 180°C. Coloque a massa nas formas. Asse por aproximadamente 20-25 min. Recheie e coloque a cobertura que mais agrada. Para a cobertura vocês podem soltar a imaginação e criar efeitos incríveis e saborosos!

BOLO DE FUBÁ



INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) fubá
- 3 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, coloque em uma forma untada e enfarinhada. Após, leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO

BOLACHINHAS NUTRITIVAS



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/4 xícara de aveia em flocos
- 1 1/2 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (pode variar para chegar no ponto)

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Deixe na geladeira por aproximadamente 20 min. Após esse tempo, a massa, possivelmente, estará bem firme, então, modelar seus biscoitos será fácil. Caso isso não aconteça, adicione um pouco mais de farinha de aveia e repita o processo de resfriar. Asse no forno em temperatura média, por aproximadamente 30 min, ou até que fiquem bem firmes e ligeiramente dourados por baixo. Deixe esfriar antes de comer!

PICOLÉ SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- Frutas da sua preferência
- Escolha entre suco de laranja, limão ou morango. Pode ser também com iogurte, gelatina ou água de coco.

MODO DE PREPARO

- Corte as frutas em cubos ou fatias. Faça um suco para servir de base. Você pode distribuir pedaços de frutas em forminhas ou copinhos descartáveis e em seguida despejar o suco. O palito de picolé deve ser centralizado e inserido no recipiente. Leve ao congelador por cerca de duas horas e depois sirvam-se.



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO



**EDUCAÇÃO QUE
TRANSFORMA**



Prefeitura de
Joinville

EDUCAÇÃO