



Atividade

Paladar – descobrindo os sabores

Papais e mães, provar e identificar os diferentes sabores são um estímulo aos sentidos, ajudando no desenvolvimento cognitivo, linguístico, social e emocional da criança. Esta é uma atividade sensorial para trabalhar o sentido do paladar de forma divertida e que a criança vai amar!

Como fazer

Prepare frutas cortadas em pequenos pedaços. Cubra os olhos da criança e, com o auxílio de um garfo, coloque um pedaço de fruta de cada vez em sua boca. Peça a ela para identificar a fruta que provou, além de dizer se é doce, amarga, macia, dura etc.

É importante que a criança não veja as frutas, assim ela não saberá quais alimentos serão utilizados na brincadeira antes de experimentá-los. Isso mantém o suspense e torna o momento mais interessante.





Dica

Selecione alguns alimentos com sabores diferentes (sal, limão, açúcar, chocolate, verduras etc). Aproveite essa atividade para a criança experimentar alimentos que diz não gostar, apesar de nunca ter experimentado.

Mais possibilidades

Converse com a criança sobre quais alimentos têm sabor doce, amargo, azedo e salgado. Você também pode explorar com ela a respeito dos alimentos que são considerados saudáveis e daqueles que fazem mal para nosso organismo. Esse pode ser um excelente momento também para ampliar o cardápio dos pequenos.

