

# Desafio Mensal 1: Ouvindo a Barriguinta & AÇÃO Gentil

**Público:** Alunos (na escola) e Responsáveis (em casa via WhatsApp)

**Pilares Trabalhados:** Consciência da fome/saciedade, Praticar o ritual da refeição e Comer melhor.

## 1. Dinâmica na Escola (Alunos)

**Ação: "Ouvindo a Barriguinta e a Merenda como Ritual"**

- **Onde:** Refeitório / Momento do PNAE.
- **Como:** Antes de iniciar a refeição, o educador pede que as crianças façam um minuto de silêncio para "ouvir a barriguinta". A ideia é identificar os sinais do corpo (onde a energia está faltando).
- **O Ritual:** Durante a merenda, incentiva-se o saborear a comida e o compartilhar com os colegas. Mostra-se o momento em que a barriga diz "já chega", trabalhando a saciedade e reduzindo o desperdício alimentar de forma lúdica.

## 2. Roteiro da Pílula Digital (Para enviar aos Pais)

*Formato: Vídeo curto (2 minutos) disparado nos grupos de WhatsApp da escola. Linguagem super simples e acolhedora.*

**[Início do Vídeo - Tom de voz calmo e acolhedor]**

"Olá, famílias! Sabemos que a rotina em São Paulo é uma correria, com transporte, trabalho e orçamento apertado. Muitas vezes, a gente se culpa por não conseguir oferecer a 'alimentação perfeita' todos os dias. Hoje, o nosso convite é para tirar esse peso das costas.

Dentro do nosso projeto, trabalhamos a 'Ação Gentil'. É uma atitude bem pequena, mas poderosa, para cuidar de você e da sua família.

O desafio dessa semana não é cozinhar um banquete. A Ação Gentil sugerida é: que tal tirar apenas 20 minutos neste fim de semana para organizar os lanchinhos da semana? Pode ser lavar as frutas que vocês já compraram e deixar em potinhos na geladeira.

Essa atitude simples garante que, quando a fome bater no meio da correria, o seu filho terá uma opção nutritiva e rápida. É comer melhor, com metas realistas.

E lembre-se: cuidar da mente também faz parte. Se a rotina estiver pesada, tire 5 minutos hoje para tomar o seu café em silêncio antes de sair. Acolha suas necessidades. Um abraço e boa semana!"

**[Fim do Vídeo]**