

**PLANO DA ATIVIDADE**

<p><b>Área temática:</b></p>	<p><b>Tema:</b> Educação Alimentar <b>Subtemas:</b> Alimentação, nutrição e saúde Alimentação e escolhas individuais Compra e preparação dos alimentos</p>	<p><b>Ciclo de escolaridade:</b></p>	<p>Pré-escolar  1º ciclo</p>
<p><b>Responsáveis pela atividade:</b> Equipa PES / Educadoras / Professores titulares</p>		<p><b>Data:</b> Semana de 17 a 21 de outubro 2022</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.</li> <li>➤ Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.</li> <li>➤ Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo dos alimentos.</li> </ul>			
<p><b>Aprendizagens essenciais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificar alimentos importantes para a saúde.</li> <li>➤ Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana.</li> <li>➤ Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores.</li> <li>➤ Enunciar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo dos alimentos.</li> <li>➤ Localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos alimentos</li> <li>➤ Saber selecionar e preparar uma lista de compras dos alimentos.</li> </ul>			
<p><b>Duração:</b> A definir pela Educadora / Professor(a) Titular</p>		<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Computador / vídeo projetor</li> <li>➤ Vídeos</li> <li>➤ Imagens (anexo)</li> <li>➤ Lápis de cor / papel</li> </ul>	
<p><b>Desenvolvimento das atividades:</b></p> <p><b>Pé escolar, 1º e 2º anos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A educadora / professor(a) titular faz o enquadramento da “Semana da Alimentação”.</li> <li>2. Exploração recurso <b>“Canção da Alimentação”</b> (3:38 minutos) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0EPiD3NLPo">https://www.youtube.com/watch?v=G0EPiD3NLPo</a></li> <li>3. No grupo turma são explorados os alimentos que fazem bem à saúde, os que devemos evitar e são apresentados novos alimentos.</li> <li>4. Exploração das imagens que se encontram em <b>anexo</b> e reflexão sobre as mensagens.</li> <li>5. No final as crianças podem fazer desenhos sobre os seus alimentos favoritos.</li> </ol> <p><b>3º e 4º anos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O(A) professor(a) titular faz o enquadramento da “Semana da Alimentação”.</li> <li>2. Exploração do recurso <b>“Roda da Alimentação”</b> (2:59 minutos) / alimentação saudável. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IE6h_dRTHdA">https://www.youtube.com/watch?v=IE6h_dRTHdA</a></li> <li>3. No grupo turma são explorados os alimentos que fazem bem à saúde, os que devemos evitar e são apresentados novos alimentos.</li> <li>4. Exploração do recurso <b>“Vamos às compras”</b> (2:13 minutos) <a href="https://nutrimento.pt/noticias/como-comprar-saudavel-e-barato-em-2-minutos/">https://nutrimento.pt/noticias/como-comprar-saudavel-e-barato-em-2-minutos/</a></li> <li>5. Solicitar aos alunos que indiquem algumas regras que devemos adotar quando fazemos compras de alimentos.</li> <li>6. Em grupo, os alunos devem fazer uma lista de alimentos que devemos comprar para comermos todos os dias e outra de alimentos para comermos ocasionalmente.</li> <li>7. As listas são depois apresentadas à turma ocorrendo um momento de reflexão sobre as escolhas dos alunos.</li> </ol> <p style="text-align: right;"><b>Bom trabalho!</b></p>			

**ANEXOS**

## E a fruta, é importante para os dentes?

Sim! A fruta fresca é fundamental para os dentes e para as gengivas. Podes comer fruta com casca, como a pêra e a maçã! Têm mais vitaminas e fibras. Mas atenção, tem de ser bem lavada!

Além de comeres fruta ao almoço e ao jantar, experimenta também durante a manhã ou ao lanche!

Já reparaste que a fruta e os hortícolas não ficam agarrados aos dentes, depois de os comeres? Pensa noutros alimentos com que aconteça o mesmo.



## Sabias que existe açúcar escondido nos alimentos?

É verdade! Alguns alimentos, mesmo sem sabor doce, podem ter açúcar! Por exemplo, o ketchup e o pão dos hamburgers e dos cachorros que, habitualmente, se encontram nos restaurantes de comida rápida. Existem várias formas e nomes para o açúcar. Verifica, nos rótulos das embalagens, na lista de ingredientes, se existe algum destes açúcares: Sacarose, Glicose, Glucose, Dextrose, Frutose, Maltose, Maltodextrinas, Mel, Xarope de glicose, Xarope de milho.



## Pão ou flocos de cereais?



Pão, na maior parte das vezes!

Principalmente se for de mistura, de centeio ou integral. É a melhor opção para o lanche e também para o teu pequeno-almoço. O pão branco é feito a partir de uma farinha muito refinada, por isso não é tão saudável como o pão mais escuro. Se gostares dos flocos de cereais, não precisas de os eliminar da tua alimentação. Podes comê-los de vez em quando. Escolhe os mais ricos em fibra, com cereais integrais, e menos açucarados.

## E os outros alimentos como a carne, o peixe, as leguminosas, o azeite? São bons para os dentes?



As gorduras, como o azeite e os alimentos ricos em proteína, como o peixe, a carne e as leguminosas (exemplo: grão, feijão, ervilhas), fazem parte de uma alimentação saudável e também ajudam a proteger os dentes e as gengivas de várias doenças!