

ATIVIDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ano letivo 2016 / 2017

Entre cores, saberes e sabores, vivenciou toda a comunidade educativa do JI Cacém N.º.1 uma semana intensa de descobertas prazerosas sobre a importância de uma alimentação saudável afim de evitar o excesso de peso das crianças em Portugal, que continua, ainda, extremamente elevado.

O trabalho realizado pelos profissionais de educação pode e deve contribuir para abrandar o crescimento da obesidade infantil e ninguém melhor do que as crianças para ser porta vozes de uma sensibilização às próprias famílias.

Desta forma, as famílias foram, intencionalmente, intervenientes na proposta de nomes sugestivos para o refeitório, no registo da composição/proporção alimentar das três principais refeições dos seus educandos, num dia à escolha durante o fim de semana, no contributo de frutas para a elaboração de sumos, batidos e espetadas.

As histórias e atividades lúdicas fizeram as delícias das crianças que ficaram a conhecer uma “senhora redondinha” e suas famílias que afinal era a Roda dos Alimentos!

A semana culminou com um lanche saudável, ao ar livre, com deliciosas espetadas de fruta fresquinha e a distribuição de panfletos, às famílias, com cinco lanches saudáveis, elaborados por uma nutricionista que se prontificou a colaborar connosco na extensão da temática à componente de apoio à família.

Ainda no seguimento desta temática, recebemos a técnica Ana Carrola, inserida no Projeto Nestlé, que presenteou as crianças, de cada sala, com uma sessão de esclarecimento de uma forma bastante acessível e lúdica através de um jogo composto por uma toalha de mesa com as seis principais refeições do dia. Foi mais uma forma diferente de consolidar e apreender os conceitos que tinham sido abordados em contexto de sala.

Seguem, em anexo, alguns registos fotográficos de outras atividades criativas que foram elaboradas pelas crianças, não esquecendo a componente lúdica e a necessidade de “passarem por elas” uma vez que aprendem a pensar com o corpo; e se souberem mexer o corpo “*mais expressivas serão em termos verbais*”. Eduardo Sá















Queridos pais:

Pedimos a uma nutricionista para elaborar uma lista de 5 lanches saudáveis para os vossos filhos:



1º - 1/2 Pão (mistura, integral, sementes) + fiambre de peru ou frango + 1 porção de fruta + 1 pacote de leite simples.

2º - 1/2 Pão (mistura, integral, sementes) + queijo + mix de vegetais (cenoura/ pepino/ tomate cereja) + sumo de fruta natural.

3º - 2 Bolachas de milho ou arroz + 1 queijinho da vaca que ri ou babybel + 1 porção de fruta.

4º - Iogurte líquido + 2 a 3 c.sopa de cereais integrais (granola, muesli, etc) + 1 porção de fruta.

5º - Iogurte ou leite simples+ 1 porção de fruta + 1 a 2 Tostas Integrais com queijo ou fiambre de aves.

Nota: as crianças também podem levar frutos secos como nozes, amêndoas, cajus ao natural ou fruta desidratada como snack.



