

**Proposta de Plano de Ação**

*Feira da Alimentação*

**Data:** 22 de outubro

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Intervenientes** | **Tarefas** | **Horário** | **Público-alvo** |
| 9ºD e Professora Sílvia | Montagem das bancas | 9:30 - 10:00 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 9ºD e Professora Sílvia | Dinamização | 10:00 – 10:20 | Comunidade Escolar |
| 9ºA e Professora Sílvia | Dinamização | 10:20 – 11:05 |  |
| 9ºC e Professora Sílvia | Dinamização | 11:05 – 11:55 |  |
| 9ºB e Professora Sílvia | Dinamização | 11:55 – 13:00 |  |
| 9ºB e Professora Sílvia | Desmontagem das bancas | 13:00 – 13:30 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. **Banca 1** - exemplos de alimentos (bolachas, iogurtes, sumos, leite com chocolate, ice tea; etc.) e ao lado a quantidade exata de açúcar, sal e aditivos;

**Recursos**: pacotes de bolachas; embalagens de iogurtes; sumos; leite com chocolate; coca-cola; açúcar; recipientes; balança;

1. **Banca 2** - pequenas amostras de lanches saudáveis, alguns com recurso a desperdícios de alimentos.

Panquecas de aveia + banana (Martim Dias e Leonor Sousa – 9ºA)

Pão de centeio + manteiga de amendoim (Guilherme Neves e Filipe Domingues – 9ºA);

Salada (Marta Moura; Maria Correia e Matilde Bicho – 9ºB)

Crepes (Teresa e Matilde Costa 9ºB)

Hambúrgueres de Grão (Constança e Mafalda – 9ºB)

Chips de batata doce (Joana Leal e Madalena Coimbra – 9ºD)

Pão caseiro de banana e canela (Carmo Câmara, Carolina e Joana Campino 9ºD)

Cookies paleo (Lara e Rafaela – 9ºD)

Pizzas de beringela (Carmo Costa e Sofia – 9ºD)

1. **Banca da Ciência** **3** – Experiências para identificar a presença de determinados nutrientes nos alimentos. (Por exemplo: glícidos complexos e lípidos)

**Recursos**: soluto de lugol; caixas de petri; amostras de alimento (pão, batata, banana, leite.

Exposição com Cartazes ilustrativos sobre a temática elaborada pelas turmas do 6º ano/Professora Sandra Costa.