

Qual é o teu Super Poder?



O Desafio da Fruta

Em diálogo com os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável, manifestaram ideias e interesses diferentes, como em saber a origem e a importância dos alimentos: a fruta, lanche saudável, os legumes, a sopa.

Também se verificou na turma, que para o lanche poucos alunos traziam fruta, foi então decidido que o projeto insidia sobre a fruta.

Para promover o consumo de fruta e a consciência da sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma lúdica e educacional. Iniciou-se “O desafio da fruta”.

Fontes de recolha da informação são os professores, alunos, pais, computador e material de registo.

O projeto “o desafio da fruta”, consiste: num dia da semana, todas as semanas do mês, é registado os alunos que trazem fruta para o lanche.

No final de mês os dados obtidos são trabalhados nas diferentes áreas curriculares. Os alunos aderiram ao desafio, e no dia estipulado da semana estavam já preparados para dizerem a fruta que traziam nessa semana.

Também elaboravam o gráfico, pintando os frutos do mês e colando-os no gráfico.



Alimentação saudável e variada



Uma alimentação saudável e equilibrada é importante para o bom funcionamento e funcionamento do organismo.

É importante já nas idades mais jovens, começarem a ter consciência da importância de uma alimentação equilibrada e variada para o bom funcionamento do organismo.

A atividade teve início com a leitura pela professora do livro recomendado no plano Nacional de leitura, “O menino que não gostava de sopa” da autora Cidália Fernandes, com ilustrações de Sandra Serra, das edições livro direto.

A partir da interpretação da história, dialogaram sobre a importância da sopa na alimentação. Devemos comer sopa às refeições, porque é importante e essencial para o bom funcionamento do organismo.

Os alimentos possuem nutrientes, e quanto maior a diversidade de alimentos ingeridos e em quantidades adequadas, e assim maior a diversidade de nutrientes são ingeridos; na sopa podemos obter esses mesmos ingredientes, porque a sopa é feita com uma grande variedade de legumes.

Também falamos se gostam de sopa, qual a sua preferida e se em casa comem sopa ao jantar, o que nem sempre acontece, muitos só comem sopa na refeição da escola.

Para dar seguimento à atividade, a professora falou-lhes da importância de comer alimentos variados de todas as cores, o que fez ligação com as cores do arco-íris.

Elaborou-se numa cartolina um arco-íris, onde os alunos recortaram imagens de frutos e legumes das cores do arco-íris e depois colaram na cartolina.

O resultado da atividade foi a seguinte:

