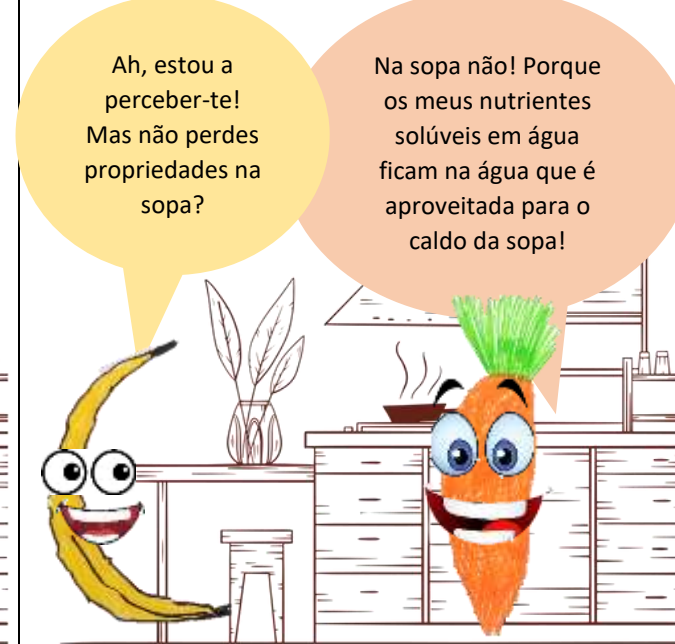


# Qual é o teu super-poder?

Na cozinha do João, duas conhecidas conversam sobre as suas propriedades...



# Qual é o teu super-poder?



## MEMÓRIA DESCRITIVA

### QUAL É O TEU SUPER-PODER?

O projeto “Qual é o teu super-poder?” foi trabalhado com o grupo do pré-escolar, tendo-se iniciado a abordagem das temáticas no início do ano letivo 2020/2021.

Em Outubro de 2020, e como comemoração do dia mundial da alimentação (16 de Outubro), a Nutricionista e a Educadora dinamizaram uma atividade intitulada “Para onde vão os alimentos que comemos?”. O objetivo primordial desta ação passou por mostrar que o corpo humano é composto por vários órgãos, cada um com uma função específica, entre os quais os órgãos que compõem o tubo digestivo.

Foi ainda elaborado um painel onde se pediu às crianças que associassem os alimentos mais saudáveis ao boneco que achavam ser mais saudáveis, e o oposto também. Resultando num painel que mais tarde viriam a recordar em outras atividades.



Em Novembro, e como celebração do Dia Europeu da Alimentação e Cozinha saudáveis, a Nutricionista dinamizou uma sessão lúdica sobre “Como se faz sopa?”. Esta ação visou envolver as crianças na confeção de um prato tão típico e que faz parte da alimentação diária na escola. Foi pedido às crianças para descascarem e cortarem os legumes que iriam fazer parte da sopa, sempre com a supervisão e ajuda da educadora.

Foram sendo apresentados os benefícios do consumo de sopa de legumes, mas também os benefícios do consumo dos legumes em isolado, apresentando as características nutricionais mais importante de cada um e os benefícios que trazem para o nosso organismo.

As crianças mostraram-se muito participativas e na hora do almoço, consumiram a sopa com maior satisfação!



A meados de Março, e como comemoração do Dia Mundial da Obesidade (16 de Março), a Nutricionista e a Educadora de Infância dinamizaram uma atividade intitulada “Prova cega”. Esta atividade consistiu na prova de várias frutas e legumes, por parte das crianças de olhos vendados. O objetivo primordial foi apelar aos sentidos do olfato e paladar, e que apenas através do sabor e cheiro a criança conseguisse adivinhar qual o alimento que estava a comer. Bem como identificar se o alimento pertencia ao grupo das frutas ou dos legumes e vegetais. Após ser revelado o alimento foi sendo feito um reforço positivo em relação os benefícios de cada alimento, fruta ou legume, transpondo estes benefícios os superpoderes que eles nos podem dar. Assim, no grupo das frutas tivemos limão, maçã cozida, banana, laranja e kiwi; no grupo dos legumes tivemos cenoura cozida e cenoura crua, tomate, alface, couve e brócolos. No início as crianças mostraram-se receosas, mas foram muito recetivas e gostaram de provar vários alimentos diferentes.



A meados de Abril, foi pedido às crianças que desenhassem as suas frutas e legumes favoritos, mas que fossem alimentos da época da Primavera. Para as ajudar, a Educadora lembrou as frutas e legumes que as crianças têm visto na horta da Instituição, bem como aquelas que têm sido servidas nos almoços.

Após os desenhos, as crianças e a educadora criaram uma história com a fruta e o legume mais desenhado.

A história passa-se na cozinha do “João” e centra-se na conversa entre uma cenoura e uma banana.



Ao longo de todo o ano este grupo de crianças ficou responsável por cuidar da Horta da Joaquina. A horta tem algumas árvores de fruto, ervas aromáticas e hortícolas, como a alface. Para além da horta, ficaram ainda responsáveis por alimentar o composto da Instituição. Assim, foi também trabalhada esta temática a par da Sustentabilidade Alimentar.



Idalina Rosa, Educadora de Infância  
Filipa Fernandes, Educadora de Infância  
Adriana Baptista, Nutricionista 4384N

Almalaguês, Maio 2021