Desenvolvimento do Projeto

Turma 1º ano B

- Partimos da exploração da história **"A Princesa Obesa e o Dragão que cuspia bolas de sabão"**- um conto escrito pela nutricionista Sónia Rodrigues - em seguida falamos da importância de fazer uma alimentação saudável com benefícios para a saúde e bem-estar físico e psicológico. Foram feitas ilustrações da história*(ver fotos em anexo)*.

- Seguimos para o registo semanal dos lanches *(ver fotos em anexo)*- os alunos fizeram o desenho do que iam lanchar e tinham também que responder às questões: "Consideras o lanche saudável? É sustentável?"

- Sobre o tema da "sustentabilidade" partimos para a discussão "o teu lanche é amigo do ambiente? Será que precisamos mesmo de todas as embalagens que o envolvem? Como podemos evitar tantas embalagens e fazer menos lixo?".

Ao tomar esta consciência foi visível, de dia para dia, a redução de embalagens no contentor de plástico da sala de aula e a opção de guardar os alimentos em recipientes que poderiam ser novamente reutilizados.

- Por fim, elaboramos em conjunto uma **grelha com  lanches saudáveis***(ver anexo)*, com propostas apetitosas para serem colocadas em prática pelas famílias, nas lancheiras dos alunos.