

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânea

O grupo dos mais pequenos realizou uma pequena pesquisa e exploração sobre a Dieta Mediterrânea através de conversas, observação de imagens, histórias e jogos educativos adaptados à sua idade. As crianças contactaram com diferentes alimentos saudáveis, como frutas, legumes, pão, peixe e azeite, identificando alguns hábitos importantes para uma alimentação equilibrada. Ao longo das atividades, os alunos participaram com entusiasmo, partilhando experiências do dia a dia e reconhecendo alimentos presentes nas suas refeições. A exploração foi feita de forma lúdica e sensorial, promovendo aprendizagens simples sobre a importância de comer de forma saudável e cuidar do corpo. Esta atividade contribuiu para despertar o interesse das crianças por hábitos alimentares saudáveis, em articulação com o projeto Eco-Escolas.