

**Dia Mundial da Alimentação  
2019/2020**

**Proposta de atividades - 14 a 18 de outubro**



Ciclo	Escola	Atividades
Pré escolar	Gualtar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos sensoriais com diferentes frutas</li> <li>Confeção de gelatina com frutas variadas</li> </ul>
	S. Pedro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de gelatina</li> <li>Implementação de lanches da manhã saudáveis / só fruta</li> </ul>
	Sobreposta	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÁGUA para lavar: higiene: canção lava as mãos (canção dos Caricas)</li> <li>ÁGUA para beber: simples da torneira; limonada; chá</li> <li>ÁGUA para comer: gelatinas</li> <li>Dia 16: história “o dia em que a barriga rebentou” – pelo duo de contadoras “HISTÓRIAS DA VIDA EM DÓ MAIOR”</li> <li>Confeção biscoitos de mel (produto de cultura caseira – pai de uma criança)</li> <li>Experiências com água: dissolve e não dissolve</li> <li>Exploração da história “Lagarta Comilona”</li> </ul>
	Espinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>História sobre alimentação -Teatro</li> <li>Confeção de espetadas de fruta</li> </ul>
	S. Mamede	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos sensoriais com alimentos seguidos de confeção de pão e sopa</li> <li>Construção de um cartaz: o semáforo da alimentação saudável</li> </ul>
	Pedralva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procura, em folhetos, de alimentos saudáveis</li> <li>Construção da Roda dos Alimentos</li> <li>Recolha de frutas trazidas pelas crianças</li> <li>Confeção de uma salada de fruta</li> </ul>



**Dia Mundial da Alimentação  
2019/2020**

1º ciclo	Gualtar	<p><b>Atividades no âmbito das turmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Confeção de ementas saudáveis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espetadas de frutas (Turmas Gua1, Gua2, Gua3, Gua4, Gua5, Gua8, Gua9, Gua10);</li> <li>- Sopa (Turmas Gua6 e Gua7)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividades em articulação com a Biblioteca Escolar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposição de Ervas Aromáticas</li> <li>• Sessões de Leitura com as diferentes turmas, realizadas pelos alunos</li> <li>• Visualização de uma curta-metragem sobre a história do chá (alunos do 4º ano)</li> <li>• Chá com livros - mostra de livros de diferentes áreas do saber sobre a alimentação saudável</li> <li>• Levantamento de provérbios e aforismos sobre a alimentação</li> <li>• Realização de marcadores de livros relacionados com o tema</li> <li>• Dinamização de leituras em diferentes espaços escolares, pelo grupo de Voluntários da Leitura em Voz Alta (alunos 4º ano)</li> <li>• Publicação em diferentes locais da escola de ementas saudáveis de lanches e pequenos-almoços.</li> </ul>
	S. Pedro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo dos sabores</li> <li>• Canção “Eu gosto de sopa ”Confeção e degustação de Sopa de legumes</li> <li>• Exploração do livro “O menino que não gostava de sopa”</li> </ul>
	Sobreposta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolha de imagens relacionadas com a alimentação</li> <li>• Debate acerca das imagens recolhidas e seleção das que representam hábitos alimentares saudáveis</li> <li>• Audição de uma história, seguida de um diálogo orientado sobre as opções corretas no dia a dia, de maneira a criar bons hábitos alimentares. Confeção de um bolo saudável (não leva açúcar).</li> <li>• Elaboração de um boletim informativo para ser enviado aos pais/encarregados de educação ou Palestra por uma nutricionista.</li> <li>• Elaboração de uma roda dos alimentos, com trabalhos de expressão plástica dos alunos</li> </ul>
	Espinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• História sobre alimentação – teatro</li> <li>• Espetadas de fruta</li> </ul>
	S. Mamede	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula de atividade física (Flash Mov)</li> <li>• Confeção de vários tipos de pão</li> </ul>
	Pedralva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeccionar sorvete de fruta</li> <li>• Salada de fruta</li> <li>• Explorar a Roda dos alimentos</li> <li>• Pinturas alusivas ao tema</li> </ul>



**Dia Mundial da Alimentação  
2019/2020**

<p>2 e 3º ciclo</p>	<p>EB23 Gualtar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão para EE (EB de Gualtar) – Alimentação saudável – <u>16 de outubro às 20h30</u></li> <li>• Sessão para docentes e não docentes - Diabetes tipo I</li> <li>• Iniciação do programa PASSE.net</li> <li>• Sessão de pares (alunos do 9ºB)</li> <li>• Flash mob (com alunas do 7ºD)</li> <li>• Exposição de trabalhos dos alunos</li> <li>• Monitorização, durante a semana, dos alimentos fornecidos no bar e na cantina dos alunos</li> <li>• Realização da atividade “ Prato limpo desperdício Zero” (articulação Eco-Escolas)</li> <li>• Decoração, de «papéis de tabuleiro» por parte das docentes de Ciências Naturais do 2º ciclo, para a cantina e visualização de um vídeo, no dia 16 de outubro e nas aulas da disciplina, relativo à alimentação racional</li> <li>• Colocação de uma Roda dos Alimentos (trabalho levado a cabo por alunas do 6ºA do ano letivo anterior), numa das paredes da cantina</li> <li>• Atividade prática de quantificação do açúcar e das gorduras presente em diferentes alimentos e divulgação dos resultados, à comunidade, através de uma <b>exposição conjunta</b> no Jornal de Parede de CN e nos placards do bar dos alunos (CN- 9ºanos)</li> <li>• Exploração da reportagem da SIC “Somos o que comemos” (CN- 7º, 8º e 9ºanos)</li> <li>• Realização de entrevista com os alunos do 5ºano - encaminhamento que é dado ao desperdício alimentar limpo em vários locais (Cantina da escola, cafés e restaurantes envolventes à escola) - (Port. - 5º Ano turmas D e F)</li> <li>• Dinamização de atividades lúdicas sobre alimentação saudável</li> </ul>
<p>3º ciclo e secundário</p>	<p>ESCA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade prática de quantificação do açúcar e das gorduras presente em diferentes alimentos e divulgação dos resultados, à comunidade, através de uma <b>exposição conjunta</b>. (CN- 9ºanos)</li> <li>• Visualização do documentário “Somos o que comemos”</li> <li>• Elaboração de uma ementa saudável, na semana comemorativa do Dia Mundial da Alimentação, na cantina da escola;</li> <li>• Oferta de fruta a toda a comunidade escolar, durante a semana, no bar dos alunos e dos professores</li> <li>• Sensibilização para a importância do exercício físico, com a realização de uma aula de Zumba, no pavilhão da escola para toda a comunidade escolar</li> <li>• Exposição de cartazes alusivos à alimentação saudável</li> <li>• Visionamento de um vídeo, ao longo da semana, sobre as boas práticas, no âmbito de uma vida saudável</li> </ul>

Articulação: Projeto EPS/PES, projeto Eco Escolas, Cidadania e Desenvolvimento, Associação de Pais de Gualtar, Grupo de Ciências Naturais, Grupo de Português 2º e 3º ciclos, Departamentos do Pré Escolar e 1º Ciclo, Diretores de Turma.