

Atividade

Nutrição Sem Fronteiras



Público-alvo: Crianças (pré-escolar e 1º ciclo)

Local: Sala de aula e /ou exterior

Duração: 2 horas

Objetivos: As crianças possuem um ritmo de crescimento intenso. Neste período a criança desenvolve mais os seus sentidos, começando a formar, com isso, as suas preferências e gostos, daí a importância da educação alimentar desde os primeiros anos de vida. Enfatizar a importância da alimentação saudável, fornecendo conhecimentos para que as crianças possam fazer as melhores opções alimentares no seu dia-a-dia, evitando o desperdício alimentar.

Plano de atividades

1ª ação – Início da atividade em sala de aula com uma breve conversa sobre alguns conceitos

Duração: 40 minutos

Início com uma pequena conversa em sala abordando os temas referidos abaixo. Durante esta conversa irão ser descritos conceitos de alimentação saudável. O que faz um nutricionista? Porque é importante comer saudável? O que acontece quando comemos alimentos menos saudáveis? O que é uma alimentação saudável?

2ª ação – Exposição de vários grupos alimentares

Duração: 40 minutos

Esta ação tem como objetivo transmitir o quão importante é diversificar a alimentação. Ao mesmo tempo, conseguimos aumentar o reportório alimentar das crianças. Nesta ação é colocada uma venda nos alunos e vários alimentos dentro de vários recipientes para que o aluno consiga tocar, cheirar e degustar com o objetivo de identificar o alimento.

3ª ação – Atividade dos 7 desafios no exterior

Duração: 40 minutos

Nesta atividade a turma é dividida em equipas. Os vários grupos são divididos pelos diferentes desafios nos quais será dada uma pontuação. A cada 4 minutos os grupos rodam até passar por todas as estações. A atividade consiste em concretizar 5 desafios: a) Labirinto b) Associa c) Puzzle d) Advinha e) Pictionary. Os materiais desta ação estão disponíveis em anexo.

Plano de atividades

2ª ação – mesas, recipientes, alimentos à escolha, vendas.

3ª ação – mesas, cadeiras, lápis, lápis de cor, quadro, giz e material em anexo impresso.

Regras

1º posto – Advinha

O objetivo será desvendar as respostas a cada adivinha realizada. Por cada resposta certa, a equipa receberá 1 ponto.

2º posto – Puzzle

O objetivo será montar os puzzles propostos.

Por cada puzzle construído, a equipa recebe 1 ponto.

A equipa pode estar dividida em grupos para tentar montar vários puzzles ao mesmo tempo.

3° posto – Labirinto

O objetivo é conseguir encontrar o caminho para os vários labirintos propostos e tentar adivinhar o alimento que está na imagem.

Por cada labirinto concluído, a equipa recebe 1 ponto.

Por cada alimento certo, a equipa recebe 1 ponto.

4° posto – Jogo do paladar

O objetivo será adivinhar o alimento pelo paladar.

Cada elemento de equipa é colocado em frente a um prato com os olhos vendados.

Cada elemento deverá referir o alimento que acha ter experimentado.

Por cada alimento certo, a equipa ganha 1 ponto.

5° posto – Associa

O objetivo será associar cada alimento cortado ao seu correspondente inteiro.

Por cada ligação certa, a equipa ganha 1 ponto.

6° posto – Pictionary

O objetivo será adivinhar o alimento que o colega está a desenhar.

A equipa decide o elemento que vai desenhar.

Os restantes elementos têm 30 segundos para tentar adivinhar o alimento que está a ser desenhado.

O adulto que estiver a orientar, pode ir dando pistas sobre o alimento (é uma fruta, é amarelo, etc).

Por cada alimento certo, a equipa recebe 1 ponto.

7° posto – Jogo do olfato

O objetivo será adivinhar o alimento/especiaria pelo olfato.

Cada elemento de equipa é colocado em frente a um copo com os olhos vendados.

Cada elemento deverá referir o alimento que acha ter cheirado.

Por cada alimento certo, a equipa ganha 1 ponto

Nome da equipa: _____

Adivinha 😊

1. Tenho forma redonda, a minha mãe é a terra. Sou verde por fora, por dentro sou vermelha e tenho sardas pretas?

2. Caio das árvores no Outono e a minha roupa pica. Sou famosa no dia de S.Martinho?

3. A minha cor é cor-de-laranja, faço deliciosas sopas e sou a carruagem da Cinderela. Quem sou?

4. Numa torrada feita ao lume
Escorrego mesmo sem querer!
Amarela posso ser
E derreto se me aquecer!

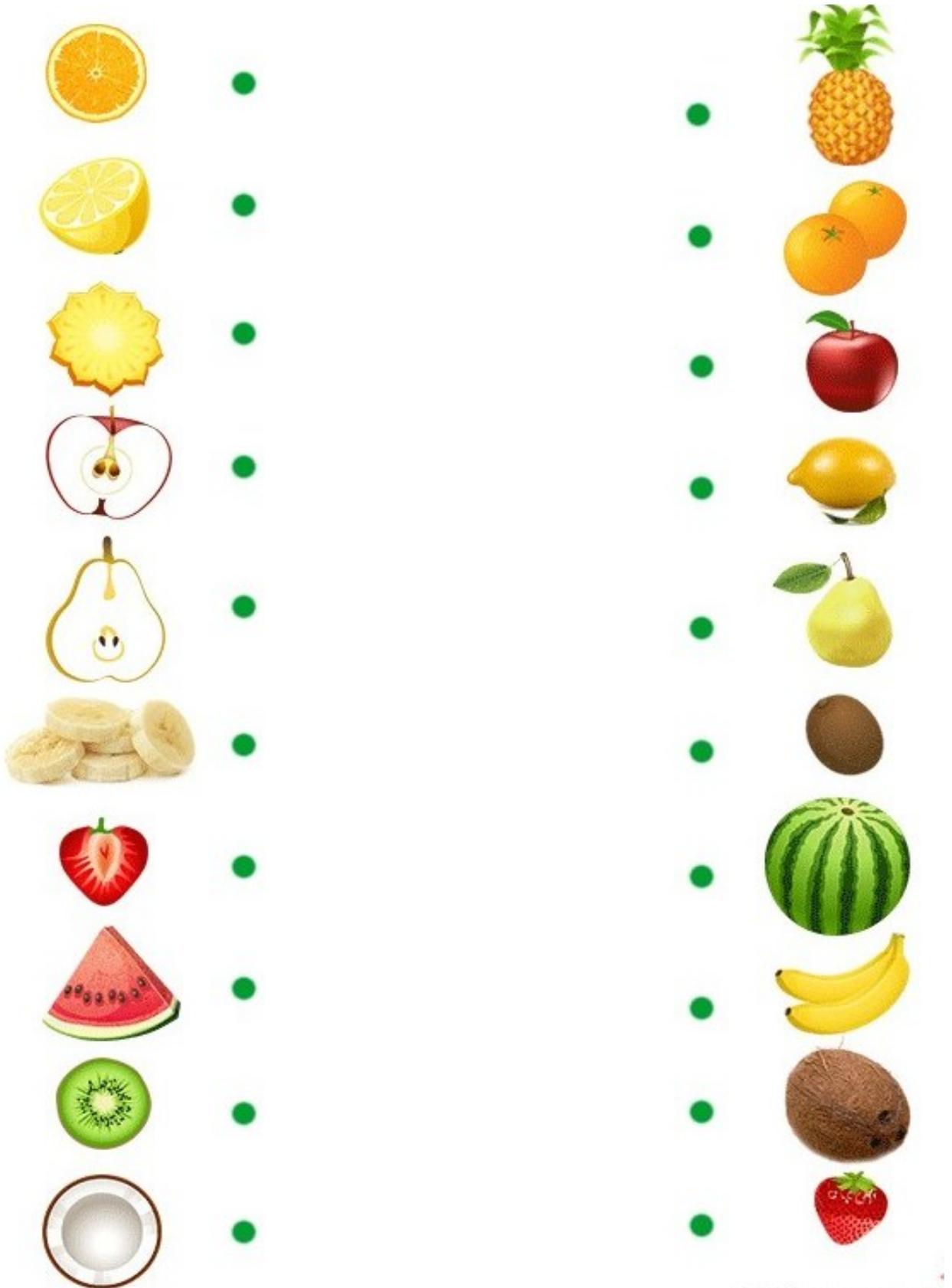
5. Uma caixa redondinha
E que pode rebolar
Todos a sabem abrir
Mas ninguém a sabe fechar.

6. Sou feito a partir do trigo com a ajuda da farinha e do fermento. Quem sou?

7. Redondinha, redondão
Que nasce por baixo do chão.

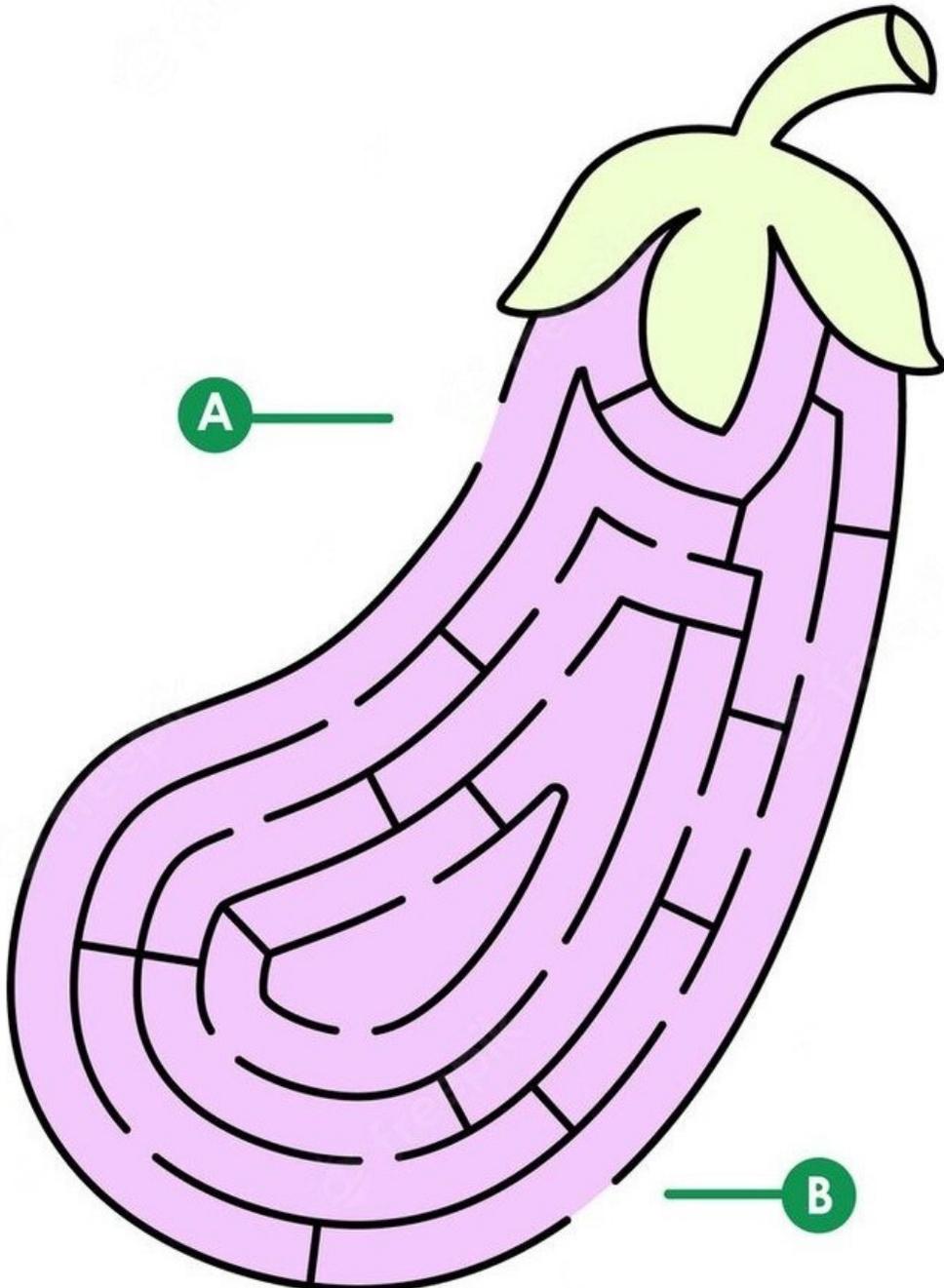
8. Pela manhã ou ao deitar
O teu estômago vou aconchegar
Ajudo os teus ossos a crescer
Adivinha lá quem eu possa ser?

Equipa: _____



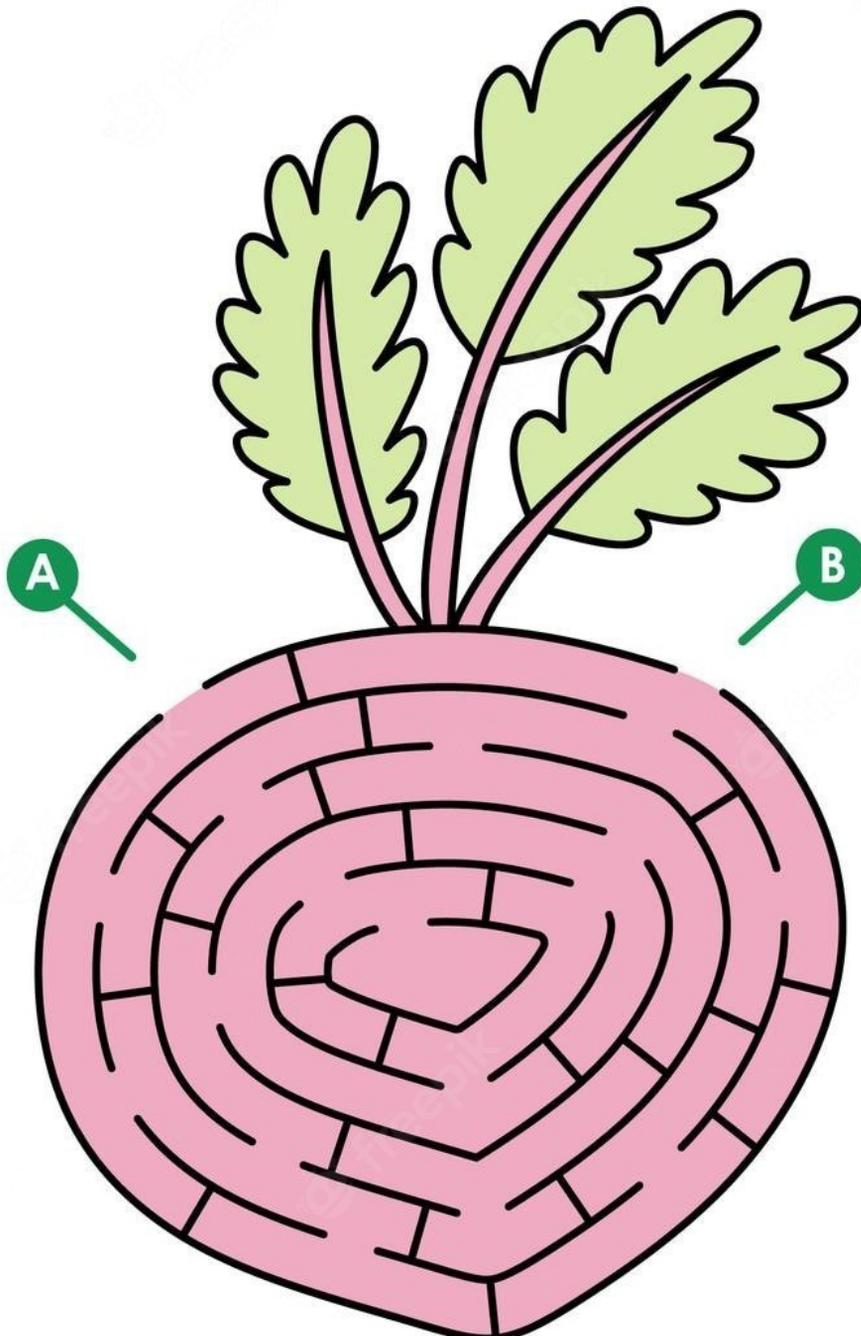
Equipa:

O que é?



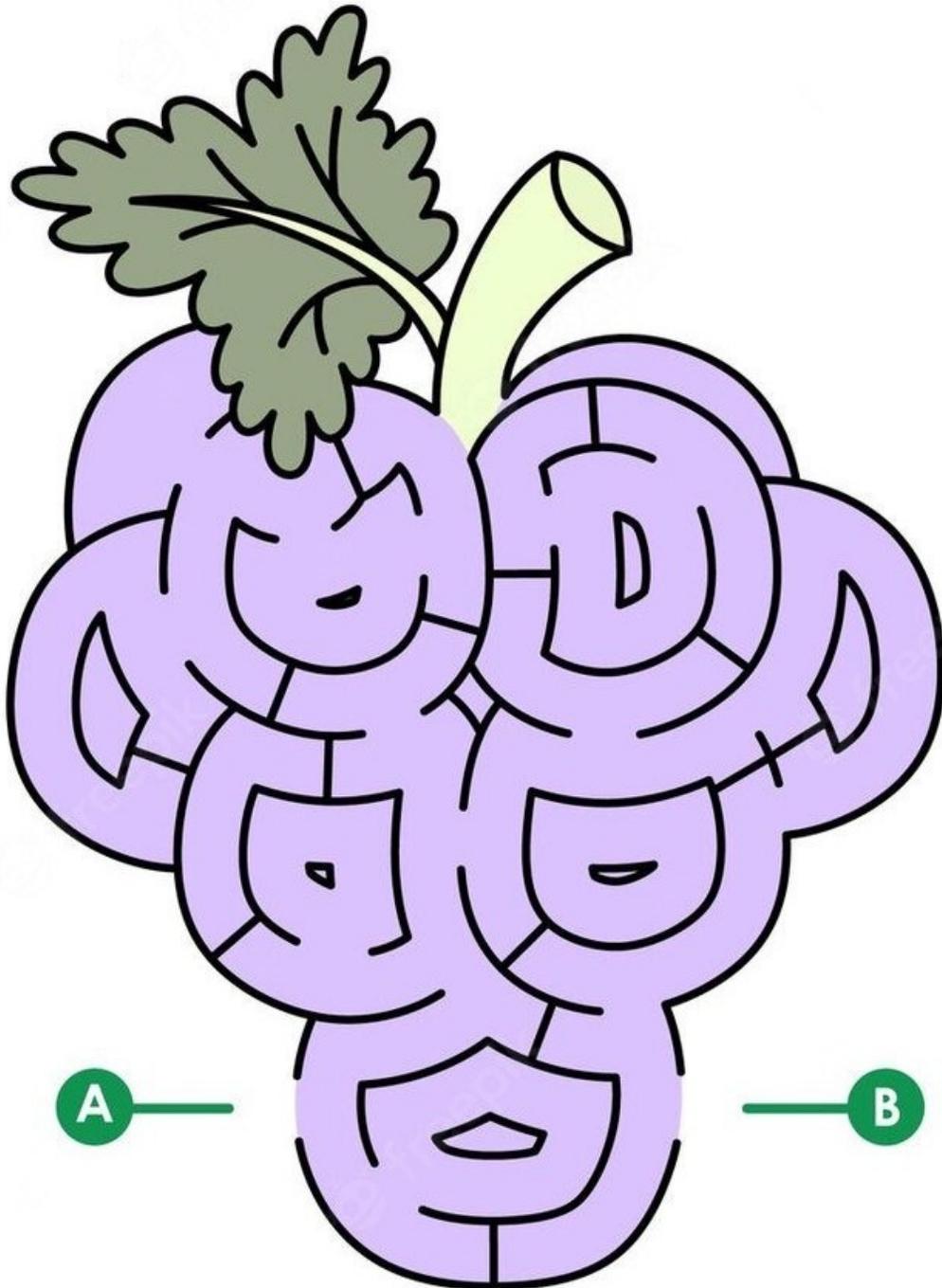
Equipa:

O que é?



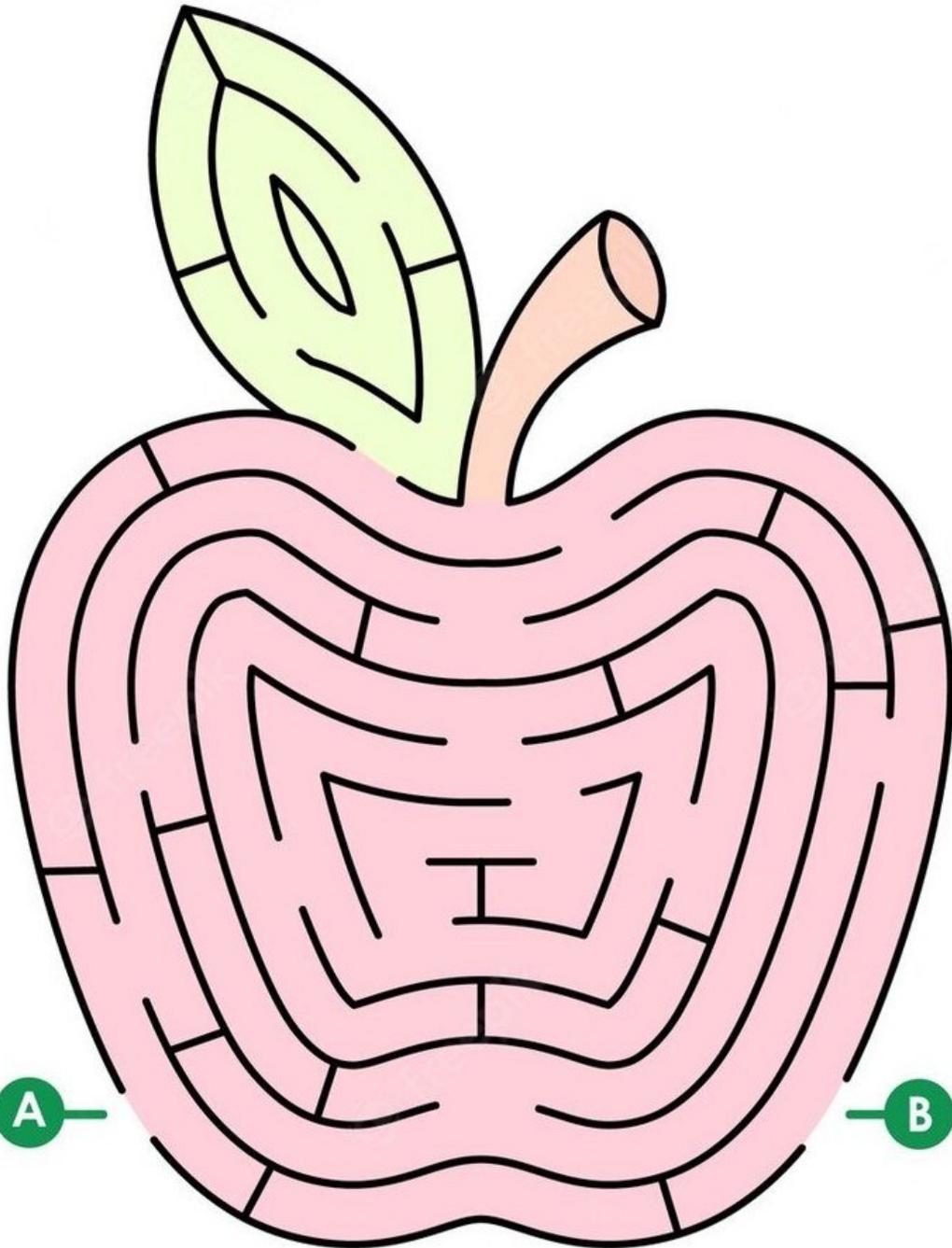
Equipa:

O que é?



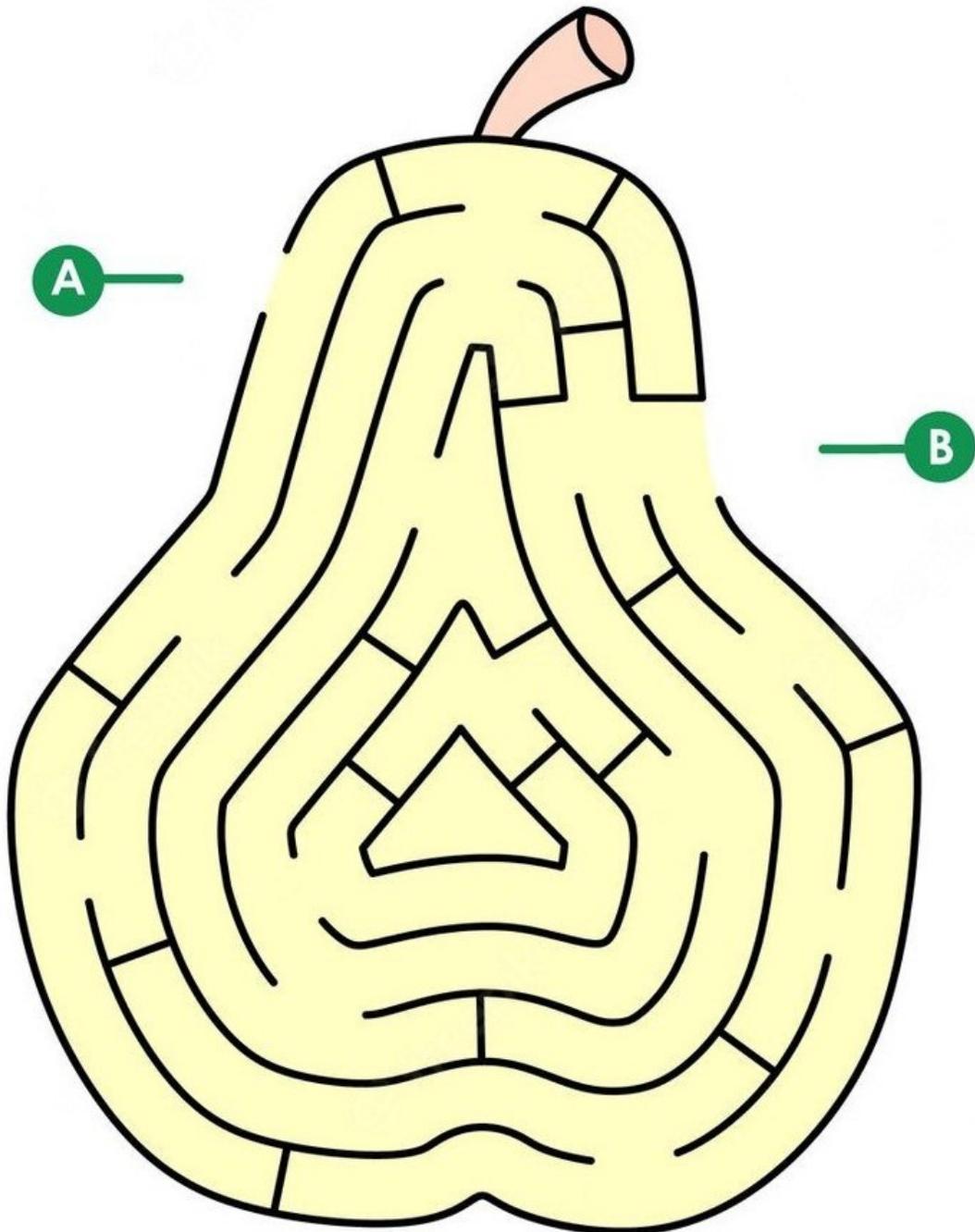
Equipa:

O que é?



Equipa:

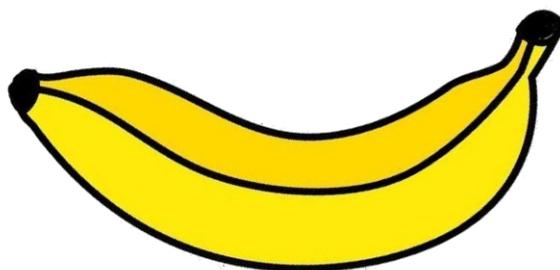
O que é?



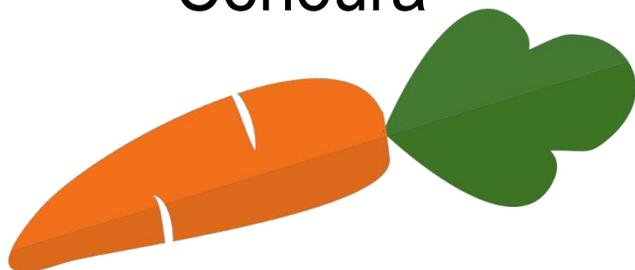


Brócolo

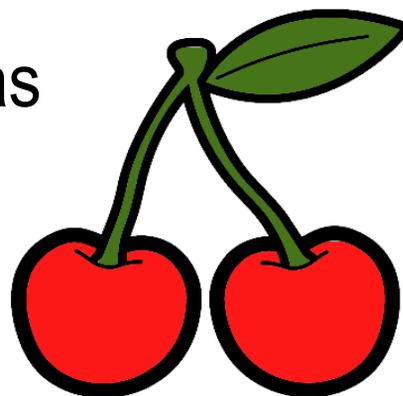
Banana



Cenoura



Cerejas

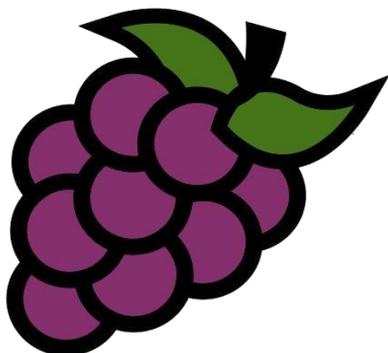


Abóbora



Amendoim

Uva



Melancia

