

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Programa

12 a 16 de outubro

Serve o presente para vos lançar um **desafio**, vamos todos colaborar, na semana de 12 a 16 de outubro para sensibilizar a comunidade educativa e a agir, no sentido de reduzir as dietas não saudáveis, dado que apresentam um enorme risco de doenças e morte.

É importante ter bons hábitos alimentares! Apesar desta ideia fazer já parte do senso comum, a sua expressão prática tem âmbito mais restrito e acarreta consigo alguns mitos e muitas dúvidas.

O Agrupamento de Escolas de Vila Nova da Barquinha irá lançar o **desafio** aos docentes e alunos de levar a cabo várias iniciativas, na semana de 12 a 16 de outubro, procurando criar um espaço de aprendizagem e debate com a participação ativa dos alunos e dos Encarregados de Educação de modo a:

- fomentar a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis;
- reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nos lanches dos nossos filhos;
- desenvolver estratégias de informação às famílias, veiculadas pelos alunos, enfatizando a sua coresponsabilidade e importância de participação neste processo.

12 outubro	de	Reduz o consumo de alimentos salgados!
13 outubro	de	Bebe mais água!
14 outubro	de	Reduz o consumo de alimentos açucarados!
15 outubro	de	Evita o consumo de carnes vermelhas!
16 outubro	de	Consome fruta e vegetais sem restrição!

Tabela dos dias da comemoração do D. Mundial da Alimentação



Pré-escolar e do 1º ao 4º ano

Sugestões de estratégias a implementar durante a semana de 12 a 16 de outubro:

Leitura e exploração da história “o menino que não gosta de sopa”.

Leitura e exploração da história “A Magia do pequeno almoço” da Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada.

Elaboração, pintura e exploração da Roda dos Alimentos.

Registo/monitorização dos lanches: valorização dos lanches que incluem fruta (lanches saudáveis).

Afixação dos trabalhos efetuados como forma de partilha com a comunidade escolar.

Confeção de uma salada de fruta.

Roda dos alimentos

Objetivos: explorar a roda dos alimentos, conhecer algumas características de cada grupo de alimentos, identificar alimentos a evitar e promover a alimentação saudável.

Materiais e equipamentos

Cartão ou cartolina de tamanho grande

Recortes, figuras ou desenhos de diversos tipos de alimentos que estão representados na roda e de alimentos a evitar.

Cola ou fita adesiva

Canetas ou lápis de cores

Procedimento: desenhar na cartolina o esquema da roda dos alimentos e uma coluna ao lado onde está escrito “Alimentos a Evitar”. Colocar a cartolina num local de fácil visibilidade e acesso para toda a turma. Distribuir as figuras dos alimentos aos alunos e pedir que as cole no grupo que acharem que o alimento pertence. Explicar a roda dos alimentos de acordo com as proporções de cada grupo, nutrientes que mais fornecem e as principais mensagens transmitidas pela roda dos alimentos. Explicar o porquê dos alimentos pertencentes a coluna “alimentos a evitar” não estão presentes na roda e as consequências para a saúde quando consumidos em excesso.

Merendas saudáveis

Objetivos: promover o consumo de merendas saudáveis.

Materiais e equipamentos

Recortes, figuras ou desenhos de diversos tipos de alimentos ou exemplos de alimentos trazidos pelas crianças para o lanche.

Lancheira, tabuleiro ou folhas que representem uma lancheira

Procedimentos: cada criança escolhe 3 desenhos de alimentos ou exemplos de alimentos concretos para compor sua lancheira. Depois da escolha discutir com os alunos a escolha feita por cada um e se foi uma escolha adequada ou não. No final da atividade propor a criança que ajude os pais/responsáveis pelo lanche da criança a montar sua lancheira.



“Para mudar, só é preciso experimentar”

Durante a semana da comemoração do dia mundial da alimentação deverão desenvolver a temática do respetivo dia, de acordo com a tabela acima referida, onde cada aluno irá informar a família e agir de modo a que haja mudanças nos hábitos alimentares da família. Será através dos alunos que iremos envolver as famílias. Os alunos/familiares pesquisam nos rótulos dos alimentos que irão consumir no respetivo dia da semana, para reduzirem os alimentos assinalados na tabela, incentivando desde modo, os pais e os jovens a fazerem escolhas alimentares saudáveis. Os alunos deverão fazer o registo fotográfico/ vídeo, das tarefas propostas, durante a semana. Divulgação dos trabalhos no Facebook do Agrupamento.

Agradeço imenso a vossa colaboração.

A equipa PES do Agrupamento de Escolas da Barquinha