

UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Propostas de atividade para desenvolver ao longo do ano:

- ❖ Diagnóstico dos hábitos alimentares – inquéritos para recolha de informação, para identificar o tipo de intervenção.
- ❖ Ação de sensibilização para pais com técnicos especializados – nutricionistas, enfermeiros e pediatras.
- ❖ Avaliação antropométrica das crianças – peso, altura e tensão arterial – registos em gráfico.
- ❖ Experiências com frutas e legumes – jogos sensoriais.
- ❖ Confeção de receitas saudáveis: sopa de legumes; saladas; sumos naturais ...
- ❖ Participação no projeto “Heróis da Fruta” (<http://www.heroisdafruta.com/>).
- ❖ Observação e registo dos lanches – jogo do semáforo.
- ❖ Exploração de diferentes formas de introdução da fruta nos lanches.
- ❖ Preparação de um lanche saudável em grupo.
- ❖ Elaboração de lancheiras saudáveis com diversos materiais.
- ❖ Exposição das lancheiras na comunidade.
- ❖ Exploração de histórias:
 - *Uma lagartinha muito comilona*
 - *O Ciclo do Pão*
 - *A menina que não gostava de fruta*
 - *A galinha Ruiva*
 - *A sopa da formiga*
 - *O Nabo Gigante*
 - *O dia em que a barriga rebentou*
 - *A sopa verde*
 - *A horta do Sr. Lobo*
 - *Serafim está sempre constipado*
 - ...
- ❖ Elaboração de uma horta biológica.
- ❖ Exploração de canções, poesias, lengalengas, adivinhas e trava-línguas.
- ❖ Elaboração de um livro de registo de receitas.
- ❖ Dramatizações e teatro de fantoches.
- ❖ Recorte e colagem de diferentes alimentos.
- ❖ Elaboração de panfletos sobre a alimentação.
- ❖ Jogos com rimas (Joana – banana; Raquel - mel; Rafaela – canela; ...).
- ❖ Construção da Roda dos Alimentos em 3D.
- ❖ Elaboração de ementa para piquenique.
- ❖ Gincana dos alimentos.
- ❖ Piquenique com os pais.
- ❖ Registos gráficos das crianças.
- ❖ Colaboração dos encarregados de educação nas atividades do jardim de infância.
- ❖ Exposição dos trabalhos realizados ao longo do ano.

