



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

EA 1
Educação Alimentar no 1º ciclo do
ensino básico
Manual do Docente da
Dimensão Curricular

Rui Tinoco
Débora Cláudio
Nuno Pereira de Sousa
Ângela Menezes

2ª edição



Ministério da Saúde



ARS NORTE

Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

Este Manual faz parte integrante do programa PASSE, galardoado em 2011 com o Nutrition Awards – na categoria de Saúde Pública.



Ficha Técnica

Título EA 1 – Educação Alimentar no 1º ciclo do ensino básico – Manual do docente da dimensão curricular

Autores Rui Tinoco, Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa, Ângela Menezes

2ª edição Outubro 2009

ISBN: 978-989-96449-2-2

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.



Departamento de Saúde Pública
Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto
passe@arsnorte.min-saude.pt
www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.



Introdução	1
1. Actividades na Área da Educação Alimentar	10
1.1. Quantas Refeições Existem?	11
1.2. As Frutas e os Papa Frutas	13
1.3. Os Comboios do País dos Alimentos	15
1.4. Refeições Favoritas!	17
1.5. Os Alimentos da Távola Redonda	18
1.6. À Mesa com as Tradições	20
1.7. Se Eu EscaPASSE ao Intruso...	22
1.8. Juntos com os Conjuntos de Fruta	24
1.9. Os Olhos Também Comem	26
1.10. Tecendo Histórias...	28
1.11. Ó "Dito Popular", Estás-me a Enganar?	30
1.12. Os Dois Livros de Receitas	31
1.13. Frase Pirata	32
1.14. Os Dois Livros de Receitas	34
1.15. Hoje É Dia de Festa?	35
1.16. O Maravilhoso Mundo das Plantas	37
1.17. À Roda da Roda	39
1.18. Sopa & Salada	40
1.19. Comer Devagar	42
1.20. O Gosto É Batoteiro	45
1.21. Refeição Preferida	47
1.22. O Abecedário da Alimentação	49
1.23. Crucigramas	51
1.24. Palavra Pirata	53
1.25. Variar É o que Está a Dar	55
1.26. Os Alimentos Também se Lêem	57
1.27. Nós Somos Estátuas de Sal?	59
1.28. Tenho um Segredo Guardado na Palma da Minha Mão	61
1.29. Cada Pão Tem a sua Razão!	62
1.30. À Mesa com o Pai Natal!	63
1.31. No Reino da Magia	64
1.32. XXXXXXXX	66

2. Actividades na Área da Promoção da Actividade Física	67
2.1. Como Ocupo os Meus Tempos Livres?	68
2.2. Um Dia na Vida de um Desportista	70
2.3. Histórias Lá de Casa	71
2.4. Que Desporto Fazemos?	73
2.5. Enganando-nos a Nós Próprios	75
2.6. Há Desportos para Todos	77
2.7. O Desporto Favorito	78
2.8. O que É um Recorde?	79
2.9. Sentado no Sofá	81
3. Actividades Genéricas na Área da Promoção da Saúde	82
3.1. Comer e Conversar	83
3.2. Pensar Antes de Comprar	85
3.3. Quem Sou Eu?	87
3.4. À Descoberta do Nosso Corpo	89
4. Sugestões na área Curricular de Expressão e Educação: Físico-motora, musical, dramática e musical	91
4.1. Expressão e Educação Plástica	92
4.2. Expressão e Educação Dramática	93
4.3. Expressão e Educação Musical	95
4.4. Actividades Rítmicas Expressivas	96
4.5. Jogos de Equipas com Temáticas Ligadas à Alimentação	97
5. Monitorização e Autoavaliação de Comportamentos Alimentares	98
5.1. Registo e Classificação de Merendas	99
5.2. Classificação de Refeições	104
5.3. A Alimentação da Minha Família	105
5.4. Maratona Semanal	106

Introdução



O **Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE)** foi desenhado com base nas 5 dimensões das escolas promotoras da saúde: organizacional, curricular, psicossocial, ecológica e comunitária.

A intervenção na **dimensão curricular** está descrita em dois tipos de manuais, os de educação alimentar e os de promoção de alimentação saudável.

No **1º ciclo do Ensino Básico**, o manual da dimensão curricular referente à promoção da alimentação saudável dirige-se essencialmente ao 3º ano lectivo.

O presente Manual refere-se à **Educação Alimentar**, abrangendo os **1º a 4º anos** e promovendo sinergias curriculares. É aplicado pelo docente em contexto de aula.

Ao longo deste livro são identificados pontos de cruzamento que possam ser activados, de modo a potenciar as intervenções de promoção de saúde na escola, isto é, são identificados momentos passíveis de ser redireccionados para a educação alimentar no interior do próprio currículo escolar. As nossas propostas englobam **jogos pedagógicos** e outras actividades relacionadas com diferentes áreas, com especial ênfase na educação alimentar, que possam ser aplicados na respectiva área lectiva.

O presente conjunto de actividades foi elaborado, tendo em conta os programas curriculares do 1º ciclo do ensino básico, nomeadamente as áreas curriculares disciplinares de Língua Portuguesa, Matemática, Estudo do Meio e Expressões Artísticas e Físico-Motoras. No entanto, caberá ao docente a decisão sobre o momento da sua aplicação.

O manual está organizado em diferentes capítulos:

- actividades na área da educação alimentar;
- actividades na área da promoção da actividade física;
- actividades genéricas na área da promoção da saúde; e
- sugestões na área curricular de expressão e educação.

Na última secção, disponibilizamos diversos instrumentos no campo da autoavaliação de hábitos e comportamentos alimentares.

Referimos ainda que alguns jogos implicam a construção de algum material. No entanto, esse material nunca é demasiado

elaborado, pelo que poderá ser construído pelos docentes ou pela própria turma num momento anterior à aplicação das dinâmicas e dos jogos previstos.

O tempo atribuído a cada uma das actividades é da responsabilidade do docente, conforme o grau de aprofundamento que deseje conferir à matéria em causa, bem como se a actividade precede uma aprendizagem com metodologia de teor mais expositivo ou se, pelo contrário, é aplicada posteriormente, de modo a sedimentar o mesmo.

O PASSE pretende que os seguintes temas sejam abordados no 1º ciclo do ensino básico:

1º Ano	1. distinção entre alimentos a usar diariamente e alimentos a usar em dias de festa
	2. promoção da realização de 5 refeições por dia
	3. ingestão do pequeno-almoço antes de sair de casa, de manhã
2º Ano	1. ingestão de 3 peças de fruta todos os dias
	2. ingestão de legumes duas vezes por dia (sopa, salada ou legumes no prato, ao almoço e ao jantar)
	3. diminuição do consumo de produtos ricos em açúcar
	4. reforço dos temas do ano anterior
3º Ano	1. diminuição da ingestão de produtos ricos em sal
	2. diminuição do consumo de produtos com teor elevado em gordura
	3. consumo adequado de carne, pescado e ovos
	4. reforço dos temas dos anos anteriores
4º Ano	1. diminuição da ingestão de produtos com aditivos
	2. reforçar temas dos anos anteriores

Apesar da organização da abordagem dos temas por anos, deixamos ao critério do docente a melhor adaptação ao local, momento e circunstância, com a devida articulação com a equipa PASSE local.

Compete também ao docente a escolha das actividades que aplicará na sua turma, existindo o **número mínimo de 9 actividades em cada ano lectivo** para cada uma das áreas consideradas, assim distribuídas:

Área	Nº mínimo de sessões em cada ano lectivo
Educação Alimentar	5
Actividade Física	3
Actividades Genéricas	1
Total de sessões em cada ano lectivo	9

Refere-se ainda que este Manual pode ser aplicado a turmas do 3º ano lectivo, esteja nas mesmas a ser aplicado o manual de promoção de alimentação saudável (PAS³) ou não.

Dadas as características específicas deste manual, pode ser utilizado em crianças noutro contexto que não o escolar, com as devidas adaptações, com a devida consultoria da equipa PASSE local.

Parece-nos importante detalhar as **competências** mais importantes e necessárias a um **dinamizador de grupos**. Dividiremos os nossos objectivos em dois pontos: as competências pessoais e as ferramentas de trabalho em pequeno e grande grupo.

O dinamizador, ao propor tarefas e, de um modo geral, na forma como lida com o grupo de alunos, deve privilegiar sempre o **diálogo**, preferindo a **descoberta** e o **debate de ideias** à mera exposição de conteúdos informativos. O que é descoberto pelo próprio tem sempre mais impacto que os conceitos expostos de modo tradicional. O uso de **jogos pedagógicos**, neste programa, pretende precisamente definir um contexto de aprendizagem que privilegie a descoberta e a utilização de posturas mais activas por parte dos participantes. Também por isso, o modo de actuar do dinamizador deve estar em consonância. Enumeramos, assim, vários tópicos que nos parecem de suma importância:

- **Não directividade** – É fundamental aceitar opiniões diferentes, mesmo que incorrectas, e pô-las à discussão, para, posteriormente:
 - se obter um consenso, ou
 - **deixar que o grupo tire as conclusões**, com a orientação do dinamizador, na sequência de algum jogo lúdico proposto.
- **Reenviar os problemas e as questões** – O dinamizador deve estar preparado para não responder directamente às dúvidas, principalmente na primeira abordagem. O procedimento correcto é reenviá-las ao grupo, sempre que possível, ligando-as a experiências ou jogos lúdicos que já tenham sido efectuados ou que ainda o vão ser.
- **Saber ouvir** – O dinamizador deve ser capaz de alternar momentos de exposição com momentos em que as dinâmicas inerentes ao natural funcionamento do grupo são dominantes.

- **Assertividade** – O dinamizador deve ser capaz de se expressar de modo afirmativo e eficaz, sem cair em posições autoritárias ou de conflito aberto.
- **Aceitação** – Esta competência passa pela capacidade de lidar com posições contrárias e até abertamente erradas, sem desenvolver atitudes de rejeição. O dinamizador deve saber utilizar as opiniões erradas e dissonantes em favor de um maior debate de ideias em pequeno e grande grupo.
- **Flexibilidade** – O dinamizador deve ainda saber adaptar o plano de sessão às contingências de funcionamento de cada grupo. Para tal, e para além da adopção das posturas acabadas de mencionar, o dinamizador pode ainda fazer uso das ferramentas de trabalho em pequeno e grande grupo que abordamos no ponto seguinte.

Enumeramos de seguida algumas das competências básicas de trabalho em pequeno e grande grupo que podem vir a ser úteis ao longo das sessões. Estas competências passam sobretudo por formas de lidar com o grupo e de **criar discussão e troca de ideias** que poderão ser imprescindíveis nalguns momentos.

- *Voltas ou círculo* – Com o grupo sentado em círculo – postura, aliás, que deve ser adoptada no **início de todas as sessões** –, o dinamizador pede a cada um que desempenhe determinada tarefa. As pessoas pronunciam-se à vez, podendo, se o dinamizador assim o decidir, existir a opção do “eu passo”. Entre muitas outras opções, vejam-se alguns exemplos práticos:
 - cada um apresenta-se;

- cada um refere a sua opinião sobre a sessão passada;
 - cada um tece considerações sobre o título da sessão.
- *Chuva de ideias* ou *brainstorming* – O dinamizador pede ao grupo que some o máximo de ideias sobre determinado assunto. O pedido pode ser efectuado ao pequeno grupo ou ao grupo no seu todo. No entanto, parece-nos mais eficaz o trabalho em pequeno grupo, o qual é posteriormente partilhado em contexto de turma ou grande grupo.
- *Grupos crescentes* – Os grupos crescentes constituem uma forma de criar discussão e de formação de conclusões. Dada uma tarefa, constituem-se grupos de pares. Por exemplo, pedem-se 5 ideias sobre determinado assunto. Desempenhada a tarefa, agrupam-se conjuntos de 2 pares, constituindo assim grupos de 4 elementos. A tarefa seguinte destes novos grupos de 4 elementos é a de seleccionar as 5 melhores ideias das previamente identificadas sobre esse mesmo assunto (dispõem de 10 ideias sobre as quais a sua escolha vai incidir, 5 provenientes de um dos pares de elementos e 5 do outro par). Terminada a tarefa, cada grupo de 4 elementos junta-se a um outro grupo de 4 elementos, constituindo-se novos grupos de 8 elementos cada. Tal como anteriormente, cada grupo levou as suas 5 melhores ideias e é confrontado com outras 5, dispondo agora de 10 ideias, para seleccionar novamente apenas 5. E assim sucessivamente, até se ter um único grupo ou a turma, com as 5 melhores ideias que representam a opinião de todo o grande grupo.

- *Numeração* – A numeração é uma forma de constituição de grupos de trabalho. Numeram-se aleatoriamente os alunos, por exemplo, de 1 a 4 e, em seguida, determinam-se locais da sala para o grupo dos 1, dos 2, dos 3 e dos 4. A numeração pode ainda ser utilizada como uma forma de redução dos elementos que participam em determinada actividade: *agora, neste jogo, só participam os 1... agora, os 2...* A redução do número de elementos activos em determinadas etapas pode ser útil em casos de grupos muito extensos ou que se mostrem, a determinado momento, pouco colaborantes.
- *Grupos e numeração* – Esta técnica é próxima da anterior. Dão-se letras a cada um dos elementos e constituem-se 4 a 5 pequenos grupos (grupo A, grupo B, grupo C, grupo D, etc.). É distribuída determinada tarefa. Quando esta estiver terminada, o dinamizador numera os elementos de cada grupo (de 1 a n , sendo n o número de elementos de cada grupo). Formam-se novos grupos (grupo dos nº 1 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 2 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 3 dos anteriores grupos A, B, C e D, e assim sucessivamente). Deste modo, os novos grupos são constituídos por elementos provenientes de todos os grupos anteriores, podendo, deste modo, cada um destes novos grupos discutir as tarefas que foram desenvolvidas por todos os grupos iniciais. As conclusões de cada grupo terão de ser revistas no novo contexto de trabalho.
- *Agrupamentos* – O dinamizador pede aos participantes que circulem livremente pela sala. Subitamente, dá a instrução para que os elementos se agrupem por determinada

característica. A técnica pode servir de quebra-gelo ou fomento da coesão grupal, entre outros.

1. Actividades na Área da Educação Alimentar



As actividades encontram-se organizadas por ordem crescente de ano lectivo. Aquelas que podem ser aplicadas em mais do que um ano encontram-se no primeiro ano a partir do qual são passíveis de serem aplicadas.

Como referido na introdução, em cada ano lectivo, considera-se que **o número mínimo de actividades** a aplicar na área da **educação alimentar** é de **cinco**, devendo ainda ser complementado com os das outras áreas.

1.1. Quantas Refeições Existem?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Nomeação de quais e em que momentos se realizam as refeições diárias
------------------------	--

1ª fase

Antes da utilização desta dinâmica, dever-se-ão construir suportes com os nomes das várias refeições existentes: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia. Em alternativa aos suportes com o nome das refeições, podem ser utilizadas imagens das refeições coladas nos suportes ou desenhos dos alunos a representar as mesmas. O dinamizador solicita quatro voluntários, os quais vão representar quatro refeições. Deste modo, sobram duas refeições; uma é aleatoriamente escolhida pelo dinamizador e a outra deve ser sempre a ceia.

2ª fase

O dinamizador pede aos quatro alunos que se retirem um momento da sala. Na sua ausência, distribui as duas refeições em falta por dois alunos. Deste modo, os quatro alunos não sabem quem são estes dois alunos. O dinamizador pede aos ausentes que regressem e entrega-lhes os suportes com as quatro refeições, as quais devem segurar, explicando à turma que vão construir um dia alimentar. Pode inclusivamente solicitar o auxílio da turma para dispor os alunos que representam as quatro refeições numa linha cronológica. Refere então que além dessas quatro refeições, existem outras e que dois dos seus colegas representam duas outras

refeições. Solicita-lhes que realizem perguntas à turma, no sentido de adivinharem quem são os dois colegas em causa. No entanto, as perguntas têm regras. Devem ter por base, as características pessoais dos alunos e devem ser formuladas de modo a permitirem uma resposta por parte da turma que consista em “sim” ou “não”. Por exemplo, *usa óculos? Tem cabelo castanho? Tem uma camisola vermelha?* Quando os quatro alunos adivinharem a identidade de um dos colegas que representa uma das refeições em falta, repetem o procedimento de modo a conseguirem adivinhar o segundo. Uma vez encontrados os dois alunos, o dinamizador entrega-lhes os dois suportes que representam essas refeições e é perguntado à turma em que momento do dia se realiza a ceia. Uma vez identificado, o aluno que representa a ceia é colocado no final da linha cronológica representadora do dia alimentar formada pelos colegas. Repete-se este procedimento para o outro aluno que representa uma refeição aleatoriamente escolhida pelo dinamizador. O resultado final são seis alunos alinhados, a segurar o respectivo suporte, seguindo a ordem cronológica do dia alimentar que representam: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia.

3ª fase

Realiza-se uma discussão em grande grupo onde, entre outras questões, podem ser abordadas as seguintes:

- quais as refeições que se devem ter ao longo do dia;
- o pequeno-almoço deve ser tomado sempre antes de sair de casa;
- a ceia deve ser tomada se:
 - a) decorram mais de três horas e meia entre o jantar e a hora de deitar, isto é, não deve passar mais do que três horas e meia sem comer enquanto se está acordado; ou
 - b) decorra mais de 10 horas entre a última refeição do dia e a primeira do dia seguinte.

1.2. As Frutas e os Papa Frutas



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Associação do número 3 a um conceito inicial de
PASSE	número diário de peças de fruta recomendadas

1ª fase

O dinamizador solicita aos alunos que desenhem uma fruta numa folha A4. Não é impeditivo que existam várias representações da mesma fruta. Finda a tarefa, o dinamizador solicita voluntários (cerca de um terço do número total de alunos), os quais são designados como “papa fruta”. A restante turma será a fruta que tiver desenhado.

2ª fase

O dinamizador explica a actividade. Quando disser “Novo dia”, as frutas andam pela sala, com cada um dos alunos a segurar á sua frente a folha que desenhou. Ao proferir “Anoitece”, as frutas devem se unir a um “papa fruta”. É também explicado que a dificuldade reside no facto de cada papa fruta só se poder unir, no máximo, a 3 frutas.

3ª fase

Retiram-se alguns papa frutas do jogo, passando estes alunos a serem a fruta que desenharam. O número de papa frutas que restam em jogo deve ser calculado de modo a que haja uma correspondência entre frutas e papa frutas superior a 3 para 1. Deste modo, devido ao grande número de frutas em jogo e poucos papa frutas, nem todas as

frutas se vão conseguir unir aos papa frutas. Após o desenrolar do jogo, finaliza-se o mesmo.

4ª fase

Realiza-se uma discussão em grande grupo, onde se podem abordar as seguintes questões:

- qual o número de frutas a que cada papa fruta se podia unir? A dose mínima diária recomendada em relação às frutas é de duas (adultos) a três peças (crianças e grávidas);

- o que acontece quando comemos menos do que três? Não consumimos a dose diária recomendada de fruta.

- o que acontece quando comemos mais do que três? Ao consumirmos muitos alimentos da mesma fatia da roda dos alimentos, podemos consumir menos do que a dose recomendada de alimentos de outras fatias.

Os conceitos aqui explicados não são, obviamente, destinados aos alunos que não conhecem ou não dominam a Roda dos Alimentos. A noção de peça de fruta também só deve ser utilizada se se adaptar esta actividade a alunos do 3º e 4º ano, pelas mesmas razões. O importante, nesta fase, é que os alunos associem o número 3 ao número de frutas que devem ingerir por dia. Em anos posteriores, este conceito será burilado e aproximado da noção de 3 peças de fruta.

1.3. Os Comboios do País dos Alimentos



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Distinção entre os hábitos alimentares em dias normais e os dias de festa
PASSE	

1ª fase

Dividem-se os alunos em dois grupos, que corresponderão aos dias de festa e aos dias normais. Organizam-se duas filas indianas ou comboios. Dentro de cada grupo, solicita-se um voluntário. Estes dois voluntários serão os condutores dos dois comboios do País dos Alimentos. Os restantes alunos serão as carruagens de cada um dos comboios. Para se sublinhar a diferença do comboio dos dias de festa e do comboio dos dias normais, podem ser distribuídos chapéus de papel com uma cor destinada ao comboio dos dias de festa e outra cor diferente ao dos dias normais. Em alternativa, pode-se utilizar outro tipo de material que cumpra esse objectivo.

2ª fase

Em diferentes locais da sala, são colocados pelo dinamizador vários alimentos em número idêntico ao dos alunos presentes. Os alimentos podem ser reais ou representações tridimensionais ou bidimensionais dos mesmos (por exemplo, desenhos ou colagens elaboradas pelos alunos). Estes alimentos serão os passageiros deste comboio que vai atravessar o País dos Alimentos. O dinamizador explica a actividade à turma. Os dois voluntários deverão conduzir cada um dos seus comboios aos locais (estações de comboio) onde se encontram os alimentos dos dias de festa (por exemplo, batatas fritas, refrigerantes, doces) e dos dias normais (quaisquer alimentos

representados na Roda dos Alimentos), colhendo o alimento (ou representação deste) e passando-o aos colegas atrás de si até que todos as carruagens e o próprio condutor tenham um alimento. Caso o condutor do comboio dos alimentos saudáveis se engane e colha um alimento destinado ao comboio dos dias de festa, é penalizado pelo dinamizador, passando a ser passageiro, e dando oportunidade a um dos alunos que era passageiro a ser condutor. O alimento mal colhido é repostado pelo dinamizador no seu local, de modo a poder ser capturado pelo outro comboio. Esta acção realizada pelo dinamizador deve ser célere e não parar a actividade, para não gerar uma quebra na mesma. Caso o condutor do comboio dos dias de festa colher também alimentos saudáveis, não há razão para o dinamizador o penalizar, uma vez que se os alimentos dos dias de festa devem apenas ser ingeridos naqueles dias, os dos dias normais podem também ser comidos nos dias de festa. Neste caso, haverá carruagens do comboio dos dias normais que não transportarão nenhum passageiro e haverá alimentos de dias de festas que permanecerão na estação. Quando todos os alimentos da Roda dos Alimentos forem colhidos, termina o jogo.

3ª fase

O dinamizador deve promover uma breve discussão em grande grupo sobre o dia de festa e o dia normal, explorando especialmente a questão dos hábitos alimentares. Deve ainda ser ressaltado que se os alimentos dos dias de festa devem apenas ser ingeridos naqueles dias, os dos dias normais podem também ser comidos nos dias de festa. Pode ainda organizar grupos de trabalho, a quem pedirá uma listagem de alimentos para dias normais e uma listagem de alimentos (incluindo bebidas) a usar apenas em dias de festa.

1.4. Refeições Favoritas!



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diversidade alimentar e reconhecimento de que existem outras dimensões da alimentação além da necessidade física
----------------------------	--

1ª fase

Em pares, os alunos contam ao parceiro do lado uma ocasião em que acharam a refeição particularmente agradável, identificando pelos menos um alimento da Roda dos Alimentos que provaram e que gostaram.

2ª fase

Após este trabalho em pequeno grupo, o dinamizador solicita a alguns voluntários que partilhem as suas experiências em grande grupo.

3ª fase

O dinamizador discute com os alunos a experiência do degustar, bem como o contexto em que as refeições ocorreram. Uma das conclusões a que a turma deve chegar é que comer é muito mais que ingerir alimentos. O prazer que se obtém de uma refeição não se baseia apenas nas características dos alimentos (por exemplo, o seu sabor, textura, temperatura), mas também na companhia com que realizamos a refeição e o ambiente em que a refeição ocorre (por exemplo, iluminação, ruído ou silêncio, decoração da sala e da mesa, comodidade das cadeiras).

1.5. Os Alimentos da Távola Redonda



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Incentivo à diversidade alimentar e promoção do consumo diário de fruta e legumes
PASSE	

1ª fase

O dinamizador dispõe os alunos em círculo, formando uma tábua imaginária, explorando a referência do título da actividade aos cavaleiros da tábua redonda, especialmente ao conceito de tábua, caso os alunos não a tenham. Explica, também, a actividade à turma. Numa associação livre de nomeação de alimentos, cada aluno irá referir, na sua vez, um alimento. Após um aluno proferir um alimento, passará a vez ao colega que se encontra à sua esquerda, seguindo-se, deste modo, o sentido dos ponteiros do relógio. Os alunos não podem repetir nenhum alimento mencionado anteriormente pelos colegas. Tem que se dar, pelo menos, três voltas ao círculo. No final, os alunos que não repetiram nenhum alimento, são nomeados *Cavaleiros da Alimentação*.

2ª fase

Repete-se o mesmo jogo com a variante de só se poder mencionar frutas. Pode-se repetir posteriormente a actividade mais uma vez, desta vez mencionando apenas legumes.

3ª fase

Realiza-se uma discussão em grande grupo, focalizando a importância do consumo da fruta em detrimento de sobremesas de

alto teor calórico e a necessidade do consumo da sopa como um meio prático de atingir a dose diária recomendada de legumes.

1.6. À Mesa com as Tradições



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Incentivo à diversidade alimentar da fatia da Roda dos Alimentos Carne, Pescado e Ovos
PASSE	

1ª fase

Solicita-se um voluntário, o qual será o apresentador de animais à turma, através da utilização de bonecos, gravuras ou outras representações de animais ou ovos destes. Divide-se a restante turma em várias equipas. Sempre que o voluntário apresentar um animal ou ovo, cada equipa pronuncia-se sobre se é um animal ou ovo utilizado na alimentação ou não. Deve-se ter o cuidado de incluir nas representações alguns ovos e animais tradicionalmente pouco utilizados na alimentação no nosso país, incluindo alguns que já possam ter observado ao vivo no zoológico. O dinamizador não se pronuncia se as equipas estão certas ou erradas.

2ª fase

O dinamizador escolhe alguns dos animais que a maioria das equipas considerou passível de ser utilizado na alimentação e solicita equipa a equipa que mencione uma forma do mesmo ser confeccionado, sem poder repetir o método pronunciado pelas equipas anteriores.

3ª fase

Realiza-se uma reflexão conjunta sobre as aprendizagens efectuadas, focando a diversidade alimentar e de confecção. É também nesta fase que se salienta que muitos dos animais não

utilizados tradicionalmente na alimentação no nosso país, são utilizados frequentemente noutros países (p.e., rã). Existem ainda outros alimentos que são utilizados em Portugal e não são frequentemente noutros países (p.e., vaca, porco, caracol). Da mesma forma os ovos de codorniz, pato, avestruz que são menos usados no nosso país, podem sê-lo noutros países.

1.7. Se Eu EscaPASSE ao Intruso...



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Promoção da diversidade alimentar salutogénica
------------------------	--

1ª fase

Esta actividade pressupõe a sua realização numa área relativamente extensa, sendo de difícil execução dentro da sala de aula. A nível curricular, este tipo de jogos de equipa estão previstos a nível da educação físico-motora. Constituem-se **três equipas** com alimentos representados na Roda dos Alimentos de 6 ou 7 elementos cada, consoante o número de alunos da turma. Sempre que uma equipa jogar, pedem-se 3 voluntários das restantes crianças, que serão a equipa das gulodices (batatas fritas, refrigerante do tipo "cola", gomas) e que são alimentos que se querem introduzir na roda dos alimentos. Deve ser explicado o nome do jogo, referindo que as gulodices são os intrusos e que são deles que se deve escapar.

2ª fase

Cada equipa tem como objectivo transportar alimentos promotores da saúde, personalizados pelas próprias crianças, de um extremo do campo para o outro – sendo o mesmo delimitado por cordas ou desenhado no chão e tendo uma dimensão necessária para a concretização do desenrolar da actividade – e joga uma equipa de cada vez.

Para concretizar as representações dos alimentos da roda dos alimentos e as gulodices, os seus nomes ou ilustrações daqueles previamente preparados pelos alunos ou dinamizador numa folha A4,

podem ser penduradas no pescoço, de modo a ficarem bem visíveis no tórax das crianças, desde que a cada uma das folhas seja aplicado um fio.

Nenhuma das crianças pode sair do campo desenhado ou delimitado por cordas enquanto persegue ou finta os seus adversários, tendo como consequência ser desclassificado, caso o faça. Obviamente, a exceção é quando ultrapassa a meta de destino.

Inicialmente, encontra-se numa das extremidades do campo a equipa que vai jogar. No meio do campo, encontram-se três crianças, chamadas “gulodices”, que tentam apanhar o maior número de elementos da equipa em jogo, impedindo-os de chegar ao fim do campo e colocar lá o alimento saudável. Sempre que uma gulodice apanhar um alimento saudável, este fica parado e não se pode mexer mais, podendo a gulodice ir apanhar outro alimento.

Ganha a equipa cujo maior número de crianças atingiu a extremidade do campo.

1.8. Juntos com os Conjuntos de Fruta



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diversidade alimentar da fatia das Frutas da Roda dos Alimentos
------------------------	---

1ª fase

Solicita-se aos alunos que enumerem as diferentes frutas que conhecem. No quadro, apontam-se as respostas que as crianças vão dando.

2ª fase

A cada um dos alunos é distribuída aleatoriamente uma das frutas registadas no quadro, a qual deve ser desenhada pelo aluno numa folha A4 uma fruta da lista.

3ª fase

Utilizando-se os desenhos, solicita-se aos alunos que construam diversas saladas de frutas, de acordo com várias regras de natureza paradoxal:

- saladas de frutas de frutas exóticas;
- saladas de frutas com frutas somente de cor verde;
- saladas de frutas com frutas somente de cor laranja;
- saladas de frutas com frutas somente com casca dura;
- entre outras.

O trabalho é de cooperação e exige um grupo funcional. Em casos de turmas de difícil gestão, pode-se subdividi-las em 2 ou 3 grupos, que, um por um, realizam esta tarefa. O enfoque do debate final dever-se-á centrar em dar oportunidade à prova de frutos que

ainda não se conhece, sublinhando a diversidade de opções quanto a frutos.

Esta actividade pode ser mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Em qualquer dos anos, pode ser utilizada aquando da abordagem da noção de conjunto na Matemática, podendo o docente após esta actividade explorar este conceito em termos curriculares.

1.9. Os Olhos Também Comem



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diversidade alimentar através de diferentes formas de apresentação dos alimentos
------------------------	--

1ª fase

Inicia-se a actividade com a realização de um debate em grande grupo sobre a importância dos aspectos visuais da disposição da comida nos pratos, travessas, etc. O dinamizador socorre-se de imagens, eventualmente previamente preparadas pelos alunos (p.e., recortes e revistas, imagens retiradas da internet, etc), sendo realizada uma votação entre os alunos sobre os pratos mais apelativos entre alguns exemplos marcantes, como prato de sopa, prego no prato ou um exemplo de uma refeição de *fast food*.

2ª fase

Em seguida, realiza-se apresentação de uma cenoura de diversas formas: cenoura cortada em palitos, ralada, cozinhada inteira, cortada em forma de flor e as cenouras em miniatura (*babies*). De preferência, os alimentos devem ser reais. Na sua impossibilidade, o dinamizador tem de se socorrer novamente de imagens. Segue-se um debate sobre qual a forma de apresentação mais apetecível, com nova votação entre os alunos.

3ª fase

Finaliza-se esta actividade com um debate centrado na exploração de formas de tornar atraentes alimentos promotores da saúde – com a devida atenção a alguns alimentos a que aqueles

alunos tenham alguma resistência quanto à prova –, socorrendo-se da internet ou de livros de receitas, entre outras fontes.

Esta actividade pode ser mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Em qualquer dos anos, pode ser utilizada aquando da abordagem da noção de conjunto na Matemática, podendo o docente após esta actividade explorar este conceito em termos curriculares.

1.10. Tecendo Histórias...



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação de quais os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos
------------------------	--

1ª fase

O dinamizador apresenta ao grupo o seguinte início de história: “Eu sou o queijo, tenho uma capa vermelha e sou amarelo por dentro. Fui procurar amigos para brincar e encontrei o pão. É o meu melhor amigo...” A partir desta frase, o grupo continua a inventar acontecimentos de forma a promover os alimentos saudáveis, ao mesmo tempo que se trabalha a expressão oral, a construção frásica e o vocabulário. A instrução de que os alimentos utilizados devem ser alimentos da Roda dos Alimentos deve ser bem clarificada pelo dinamizador antes do início da actividade. No caso de serem mencionados alimentos que não existam na roda, não deve ser interrompida a história, deixando essas questões para serem discutidas após a finalização da história.

2ª fase

Se tal for viável, o dinamizador pode apresentar ao grupo mais inícios de histórias, como por exemplo: “Eu sou a maçã, sou verde, mas tenho uma irmã vermelha e outra amarela. A Mariana leva-me sempre para a escola. Ao lanche sou a sua melhor amiga...”

3ª fase

Segue-se um momento de reflexão, onde os alunos são convidados a expressarem quais as histórias que mais gostaram e as

que gostaram menos, bem como quais as razões que motivaram as suas preferências. Finaliza-se a actividade com uma discussão em grande grupo sobre se as histórias inventadas poderiam ser consideradas como ilustrativas de uma alimentação saudável ou não e porquê.

Esta actividade pode ser mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos, tendo em conta o seu desenvolvimento a nível da expressão oral, construção frásica e vocabulário.

1.11. Ó “Dito Popular”, Estás-me a Enganar?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Desmistificação de crenças populares relativas à alimentação
------------------------	--

1ª fase

O dinamizador solicita ao grupo para que pesquise provérbios e ditos populares relacionados com alimentos ou com a alimentação. A pesquisa pode acontecer na internet ou em casa, com a ajuda dos pais (provérbios do género: “Laranja de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite mata”, “Melancia, água fria” ou “Peixe não puxa carroça”).

2ª fase

O dinamizador inteira-se da pesquisa realizada, acrescentando à listagem recolhida outros que considere relevantes e não tenham sido apresentados pelos alunos. Os alunos são então agrupados para cada um dos grupos apresentar à restante turma os provérbios recolhidos.

3ª fase

À medida que cada um dos provérbios é apresentado, promove-se a discussão em grande grupo, orientada para a desmistificação sobre crenças e atitudes relacionadas com a alimentação. A maior ou menor complexidade da actividade deve ter como base a idade dos alunos-alvo.

1.12. Os Dois Livros de Receitas



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Distinção entre os hábitos alimentares quotidianos e a alimentação realizada em dias de festa
PASSE	

1ª fase

Após um debate sobre quais são os alimentos que devem ser reservados apenas para dias de festa, o dinamizador solicita aos alunos que recolham receitas com modos de confecção e respectivos ingredientes, cabendo a cada aluno escrever uma receita para dias de festa e uma para comer no dia-a-dia.

2ª fase

A turma realiza-se então a compilação de dois livros de receitas, um com receitas para festas e outro com receitas para o dia-a-dia.

3ª fase

Se possível, algumas dessas receitas poderiam ser confeccionadas pelos alunos, devidamente auxiliados.

Os dois livros elaborados devem ser disponibilizados aos encarregados de educação, sensibilizando-os desta forma para esta temática.

1.13. Frase Pirata



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação de alimentos não promotores da saúde
------------------------	--

1ª fase

A actividade inicia-se com a explicação da mesma aos alunos. Irão ser distribuídos textos curtos sobre alimentação saudável, nos quais está inserida uma frase falsa. Os alunos têm de a descobrir.

2ª fase

Pode ser organizada uma competição entre grupos; por exemplo, se a turma estiver dividida em quatro grupos com textos diferentes, o grupo que descobrir primeiro o erro, lê a frase, corrigindo o elemento falso / prejudicial à saúde.

Exemplos de textos:

1. O Gabriel é um menino muito activo. Gosta de correr, jogar à bola e brincar no escorrega. À tarde, depois da escola, vai lanchar a casa da avó. Come sempre chupa-chupas, pois são muito saudáveis.
2. A Beatriz é uma menina muito bonita. Gosta muito de dançar e de fazer penteados novos. A sua cor preferida é o vermelho, como a goma saudável que come todos os dias no intervalo da manhã.
3. O Teófilo e o Daniel são meninos muito responsáveis. Levam para a escola um lanche muito completo e saudável. Comem sempre um pão com manteiga e bebem um refrigerante de laranja.

4. A Maria João e a Inês gostam muito da escola. Com as suas amigas, cantam as canções que gostam e inventam danças novas. Lancham sempre o leite, um bolo e uma maçã, porque são alimentos saudáveis para serem ingeridos todos os dias.

1.14. Hoje É Dia de Festa?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Distinção entre os hábitos alimentares quotidianos e a alimentação realizada em dias de festa
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador solicita a todos os alunos que escrevam num papel todos os alimentos que ingeriram no lanche do dia anterior.

2ª fase

Há um preâmbulo, em que o professor distingue o que se come todos os dias do que o que se come em dias de festa. De seguida, lança um repto – cada um dos alunos deve classificar cada um dos alimentos por si ingeridos numa das duas categorias: alimento para dias de festa ou para todos os dias.

3ª fase

Solicita-se dois ou três voluntários mostrem o trabalho que fizeram ao resto da turma, realizando uma discussão caso a caso.

4ª fase

Finaliza-se com uma reflexão em grande grupo, com a sistematização das principais aprendizagens e erros corrigidos.

1.15. Agora Somos Jornalistas!



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação do centro de saúde como um local com profissionais que, entre outras funções, desenvolvem trabalho na área dos comportamentos alimentares
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador promove a construção de uma entrevista a realizar a algum profissional de saúde que trabalhe no centro de saúde da área. Deve centrar-se em questões relacionadas com os hábitos alimentares da população, alimentação promotora da saúde, doenças relacionadas com a alimentação, entre outras. A estruturação da entrevista pode ser realizada em grande grupo ou alternativamente ser promovido um trabalho inicial em pequenos grupos com posterior discussão e obtenção de consenso das perguntas a efectuar por toda a turma.

2ª fase

Realiza-se a entrevista na instituição onde o profissional de saúde trabalha ou promove-se a visita do mesmo à sala da turma.

3ª fase

Finaliza-se com a reflexão conjunta sobre os dados recolhidos e construção de cartaz, de modo a difundir os principais ensinamentos nas outras turmas da escola.

Esta actividade pode ser realizada quando o docente aborda a temática da descoberta dos outros e das instituições.

1.16. O Maravilhoso Mundo das Plantas



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Incentivo à diversidade alimentar, nomeadamente da fatia dos hortícolas da Roda dos Alimentos
PASSE	

1ª fase

Divide-se a turma em dois grupos. O dinamizador solicita aos alunos que recortem fotografias de plantas a partir de um conjunto de revistas fornecidas para o efeito. Alternativamente, podem ser utilizadas folhas impressas com imagens retiradas da internet. O dinamizador deve ter o cuidado de existirem plantas comestíveis terrestres, aquáticas, cultivadas e espontâneas.

2ª fase

Inicia-se uma fase de competição. Um grupo mostra as fotografias, tentando o outro adivinhar o seu nome, se é cultivada ou espontânea e se é terrestre ou aquática. Cada resposta certa vale 1 ponto. Segue-se a inversão de papéis dos grupos. No final, ganha o grupo que tiver conseguido pontuar mais.

3ª fase

Finaliza-se com uma reflexão conjunta sobre as aprendizagens efectuadas, focando na diversidade de plantas comestíveis mencionadas. Deve também ser explorado com os alunos as plantas que já provaram entre as que foram apresentadas, bem como inquirir sobre formas diferentes de as confeccionar e em que tipo de apresentações podem ser incluídas (por exemplo, sopa, prato, salada, sobremesa, merenda).

Esta actividade pode ser realizada após a abordagem desta temática, inserida na descoberta do ambiente natural, pelo docente, com objectivo da consolidação de aprendizagem quanto a esta classificação de plantas.

1.17. À Roda da Roda



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação dos alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos
------------------------	--

1ª fase

O dinamizador solicita à turma que desenhe um alimento à sua escolha num papel em branco. Uma vez finda esta tarefa, toda a turma se dirige para uma extremidade da sala, segurando o seu papel. No meio da sala, encontra-se o dinamizador com uma representação da Roda dos Alimentos.

2ª fase

O dinamizador instrui a turma para que se desloque para o lado oposto da sala. No entanto, durante este percurso têm obrigatoriamente que passar primeiro pela Roda dos Alimentos. Quem tiver o seu desenho representado na Roda dirige-se para o canto esquerdo e quem não estiver vai para o canto direito. Pode-se repetir o procedimento da 1ª e 2ª fases mais do que uma vez, antes da 3ª fase. Nesse caso, o dinamizador pode auxiliar os alunos a descobrir se o seu alimento se encontra representado na Roda, prevenindo-os de que nas fases seguintes já serão eles a fazê-lo autonomamente.

3ª fase

Segue-se uma discussão em grande grupo sobre os alimentos que fazem e não fazem parte da Roda dos Alimentos.

1.18. Sopa & Salada



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Incentivo à diversidade alimentar, nomeadamente da fatia dos hortícolas da Roda dos Alimentos
PASSE	

1ª fase

O dinamizador solicita aos alunos que façam desenhos de cada uma das refeições: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia. Com excepção de dois voluntários, cada aluno é uma das seis possíveis refeições, tendo nas mãos o desenho da refeição que representa. Os dois voluntários são uma sopa e uma salada, cada um deles segurando a folha que ilustra a sopa ou a salada, previamente preparadas pelo dinamizador.

2ª fase

A sopa e a salada devem tocar no almoço e no jantar, perseguindo-os; se lhes conseguirem tocar, eles devem assumir uma posição de estátua. No entanto, as restantes refeições têm o poder de os "livrar". Se lhes tocarem, o almoço e o jantar podem novamente fugir.

3ª fase

Quando o dinamizador achar que decorreu tempo suficiente, pede que se pare o jogo. Em seguida, as refeições devem alinhar-se em frente da salada e da sopa. Pergunta-se aos alunos que representam a sopa e salada com quem formariam casal. A resposta habitual será com alunos que representem o almoço ou o jantar.

4ª fase

Termina-se com uma reflexão em grande grupo. O dinamizador deve sublinhar que as indicações para uma alimentação saudável, quanto aos aspectos do consumo de legumes e hortícolas são 400 gramas por dia e que são asseguradas pela ingestão de sopa e salada nas duas vezes por dia. A actividade anteriormente proposta aos dois alunos que representam a sopa e a salada é inglória e de difícil execução, devendo servir de mote para a discussão. Eis alguns tópicos para a mesma: As crianças fogem das sopas e das saladas? As sopas e saladas podem ser utilizadas noutras refeições? Se sim, em quais e de que forma tal seria prático? Para que servem as saladas? Quantas saladas diferentes conhecem? É mais fácil saber que nos alimentamos da quantidade correcta de hortícolas ao comermos sopa duas vezes por dia ou somando as gramas de vegetais que vamos comendo noutros alimentos? De que forma se pode tornar a sopa mais atractiva e apetecível? Quem confecciona a sopa nas suas famílias? Já alguma vez ajudaram a preparar a sopa? Como se faz a sopa? Quantas sopas diferentes conhecem? Para que serve a sopa? Quantas sopas diferentes conhecem?...

1.19. Comer Devagar



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Promoção da mastigação completa dos alimentos
----------------------------	---

1ª fase

A turma é subdividida em equipas constituídas por **6 crianças**. Após o jogo terminar com uma equipa, joga a seguinte e assim sucessivamente.

Das seis crianças, cinco representam uma porção do aparelho digestivo – a boca, o esófago, o estômago, o intestino delgado e o intestino grosso –, as quais são colocadas paralelamente e por esta ordem. A sexta criança é a colher. Para concretizar as representações do aparelho digestivo e o talher, os seus nomes ou ilustrações daqueles órgãos e utensílio previamente produzidas pelos alunos ou dinamizador numa folha A4, podem ser penduradas no pescoço, de modo a ficarem bem visíveis no tórax das crianças, desde que a cada uma das folhas seja aplicado um fio. Durante a actividade, a colher vai pegar num certo número de objectos que representam alimentos – idealmente, alimentos em 3D produzidos por alunos aquando das actividades reservadas para a expressão plástica; alternativamente, de uma forma mais abstracta, os alimentos podem ser representados por um conjunto de bolas ou por uma série de folhas de papel amarrotadas – e entregá-los à boca, que os passará imediatamente ao esófago e assim sucessivamente, na ordem anteriormente descrita. É explicado às crianças que se irá realizar deste modo uma simulação da digestão. É dada a instrução de que se algum alimento, durante as passagens de alimentos, cair ao chão, não deve ser

apanhado. Depois de todas as crianças saberem o que têm de fazer, inicia-se o jogo, que tem 2 etapas. Na 1ª etapa, os alimentos são entregues pela colher à boca em grupos de dois, que por sua vez os passa imediatamente ao órgão vizinho e assim sucessivamente. Como são 20 alimentos, vão realizar esta passagem de alimentos entre os órgãos 10 vezes. Finda esta etapa, colocam-se os alimentos na sua posição inicial. Na 2ª etapa, a colher passa todos os 20 alimentos à boca, que por sua vez os passa imediatamente ao órgão vizinho e assim sucessivamente.

2ª fase

Repete-se a 1ª fase para as restantes equipas. Depois de todas as equipas jogarem, é-lhes dito que cada equipa que acertar na próxima questão ganha 1 ponto. São-lhes feitas 2 questões:

1 - O que aconteceu de diferente nas 2 etapas? (*comparação do diferente número de alimentos que caíram ao chão*)

2 - Como acham então que devemos fazer a nossa refeição? (*pouca quantidade de cada vez, mastigando bem antes de engolir, não comendo à pressa*)

As equipas tentam chegar a consenso, sendo entretanto eleito um porta-voz para cada uma das equipas, que comunicará as conclusões a que chegaram. Deve ser colocada uma questão de cada vez e não as duas em simultâneo.

3ª fase

De seguida, faz-se a reflexão em plenário sobre o que é que aconteceu nas várias situações, nomeadamente, sobre a forma como as crianças se sentiram com duas bolas nas mãos ou com as vinte. Finalmente, reflecte-se sobre quais são as consequências das duas formas de se alimentar (*comer depressa e comer devagar*), salientando a importância da mastigação completa dos alimentos.

O jogo pode servir de introdução a um trabalho de grupo ou à construção de cartazes sobre o papel da ingestão alimentar ou, ainda, acerca do aparelho digestivo.

1.20. O Gosto É Batoteiro



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação de alguns condicionantes do gosto
----------------------------	---

1ª fase

O dinamizador questiona a turma sobre a forma como realizam a escolha dos alimentos. A maioria das respostas estará ligada ao gosto dos mesmos. Após a turma chegar a esta conclusão, escreve-se esta palavra no quadro.

2ª fase

O dinamizador providencia a existência de três alguidares cheios de água, dispostos em fila. Um dos dois recipientes das extremidades está cheio de água bastante fria. O recipiente da extremidade oposta está repleto de água quente, evitando, obviamente, temperaturas capazes de causar lesões na pele. O recipiente do meio tem água morna.

Solicita-se ao um aluno para colocar uma das mãos no recipiente de água muito fria e a outra mão no recipiente de água quente. Passado algum tempo, pede-se ao aluno que retire as mãos desses recipientes e coloque as duas simultaneamente no de água morna. A sensação de calor/frio é diferente em cada uma das mãos. De facto, muitas das nossas sensações corporais estão relacionadas com o contexto em que ocorrem e os nossos hábitos quotidianos... A experiência é repetida pelos outros alunos.

3ª fase

Propõe-se, de seguida, duas actividades diferentes:

a) beber leite branco; depois, provar uma colher de leite condensado; e provar novamente o leite inicial;

b) comer uma colher de sopa de legumes (ter em atenção que deve ter baixo teor de sal mas não insossa); comer uma batata frita; voltar a comer uma colher da mesma sopa.

4ª fase

Dinamiza-se um debate em grande grupo sobre as experiências efectuadas. O nosso corpo e o nosso gosto podem pregar-nos partidas. E, no entanto, conferimos frequentemente ao gosto a prioridade na tomada de decisão sobre a constituição da nossa alimentação... tal como foi escrito anteriormente no quadro. De que outra forma, que não o gosto, se pode escolher os alimentos que vamos ingerir?

1.21. Refeição Preferida



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação de alguns factores que influenciam a apreciação das mesmas
------------------------	--

1ª fase

Cada participante deve escrever numa folha A4 o nome da sua refeição preferida. Deve ter o cuidado de a escrever em letras maiúsculas.

2ª fase

A folha A4 é completada pelos seguintes factores:

- Porque é esta a minha refeição preferida?
- Com quem costumo fazer esta refeição?

Deve ainda ser ilustrada com o desenho de uma situação concreta em que teve esta refeição.

3ª fase

Esta fase constitui-se como uma feira em que os cartazes são expostos em cima das mesas e os alunos podem percorrer cada mesa, observando quais são as refeições preferidas dos colegas.

4ª fase

Na fase de discussão em grande grupo, debatem-se os motivos que foram detectados para a escolha da refeição preferida. Só aos alimentos? Também à companhia? Pode-se repetir esta actividade a propósito da refeição que mais se detesta.

Esta actividade pode ser mais simples ou complexa, dependendo da idade dos alunos.

1.22. O Abecedário da Alimentação



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diversidade alimentar
----------------------------	-----------------------------------

1ª fase

A 1ª fase centra-se na execução do jogo do *stop* alfabético de temática alimentar, em grupos de 2 alunos (por exemplo., com o par da carteira). Exemplificando, a Mariana diz “A” e vai continuando a percorrer o alfabeto mentalmente, sem o expressar em voz alta, até ao momento em que a Joana diz “*stop*”. A Mariana diz então em qual letra estava a pensar. A Joana tem de dizer um alimento começado por essa letra durante 5 segundos (a Mariana controla esse tempo, contando de 1 a 5). Após o alimento ser proferido, têm de o escrever numa folha de papel. Nas próximas rodadas, sempre que ocorrer uma letra que já tenham trabalhado anteriormente, essa letra já não é válida e avança-se, pois tem sempre que ser uma letra diferente.

2ª fase

Ao fim de trinta minutos, cada par de alunos tem de ordenar alfabeticamente a lista de alimentos que entretanto escreveu. Posteriormente, cada par relata ao grande grupo a sua lista. Em conjunto, fazem uma lista da turma com todos os alimentos encontrados pelos diferentes alunos, ordenados alfabeticamente e separando-os pelos grupos constantes da roda de alimentos (esta separação só é viável após a Roda dos Alimentos ter sido leccionada). Finalmente, realiza-se uma votação sobre quais os alimentos preferidos da turma, focando na diversidade das preferências

individuais. É o momento-chave para que os alunos identifiquem os alimentos que ainda não provaram e serem incentivados a fazê-lo.

1.23. Crucigramas



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

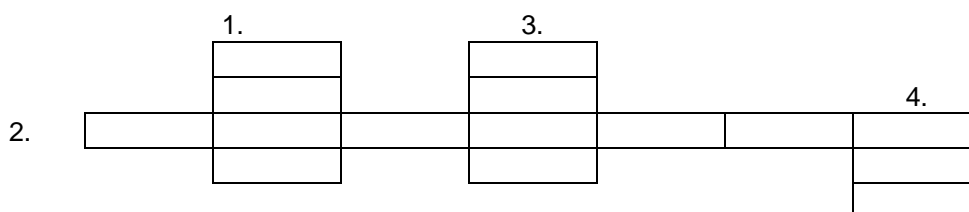
Objectivo PASSE	Revisão e consolidação de aprendizagens PASSE
------------------------	---

1ª fase

Ao longo do ano lectivo, o docente deve elaborar diferentes crucigramas, de níveis de dificuldade adaptados à idade dos alunos, como uma forma de consolidação de aprendizagens relacionados com o PASSE.

Eis um exemplo:

1. quantas peças de fruta devo comer todos os dias, no mínimo?
2. o que devo comer ao almoço e jantar todos os dias ?
3. o que devo beber?
4. devo comer gomas ou chupas menos de 1 vez por semana ?



Respostas:

1. três
2. legumes
3. água
4. sim

2ª fase

Após os alunos preencherem um crucigrama, o mesmo devem ser discutidos em grande grupo.

1.24. Palavra Pirata



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Revisão e consolidação de aprendizagens PASSE
------------------------	---

1ª fase

Ao longo do ano lectivo, o dinamizador deve elaborar diferentes fichas com várias frases com palavras piratas, de níveis de dificuldade adaptados à idade dos alunos, como uma forma de consolidação de aprendizagens relacionados com o PASSE. Deste modo, em cada frase curta sobre alimentação saudável, é inserida uma palavra falsa ou ortograficamente errada que os alunos têm de descobrir. A turma é dividida em 4 grupos com listas diferentes, compostas de dez frases cada uma. Sempre que cada grupo terminar a tarefa, grita “Pirata”.

Eis alguns exemplos de frases:

1. Comi uma laranja ao almoço, uma pêra ao lanche e uma **massã** ao jantar.
2. O João comeu sopa de espinafres ao almoço e sopa de **nabissas** ao jantar;
3. A Mariana prefere **comere** um sumo de pêssago em vez das 3 frutas por dia.
4. A Teresa vai **bebere** uma pêra ao lanche.
5. O José comeu beringela na salada do **Xantar**.
6. O André e o primo gostam muito de **seladas** coloridas, com tomate, cenoura e ervilhas.
7. A Ana e a Marta bebem sempre **áuga** ao almoço e ao jantar.

8. O Pedro e a Clara comem um chupa-chupa todos os dias e dois ao **Dmingo**.

9. A salada **mística** do almoço estava mesmo boa!

10. A salada de frutas tinha banana, **melom**, morangos e pêra.

2ª fase

O grupo que acabou o trabalho em primeiro lugar lê as frases falsas, corrigindo-as uma a uma. Seguem-se, por ordem, os restantes grupos. No final, o dinamizador resume as conclusões que os alunos tiraram da discussão que se segue à correcção das frases.

1.25. Variar É o que Está a Dar



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diversidade alimentar
------------------------	-----------------------------------

1ª fase

As crianças são divididas em equipas. Inicialmente, o objectivo de cada equipa é a de construir uma lista de alimentos exóticos e pouco conhecidos.

2ª fase

À vez, o porta-voz de cada equipa nomeia, um a um, os alimentos que constam da lista. A turma diz se os conhece ou não, podendo falar um pouco sobre eles, nomeadamente no que diz respeito às suas características, se são saudáveis ou não, que modos de confecção conhecem para cada um deles, etc. O jogo pode ser estruturado sob a forma de campeonato com sistema de pontuações, em que pontua o grupo que conseguir evocar mais alimentos desconhecidos dos outros.

Caso exista um grande grupo de alunos que desconhece os alimentos nomeados, as crianças que os conhecem podem descrevê-los e, eventualmente, apresentá-los aos colegas de diversas formas, como o desenho dos mesmos no quadro ou adiar esta apresentação para um segundo tempo, após pesquisa de imagens na internet ou em revistas ou ser disponibilizado pelo dinamizador alguns dos alimentos em folhas de papel para serem pintados.

3ª fase

As conclusões a retirar da discussão final em grande grupo devem focar a diversidade alimentar e incentivar a experimentação de alimentos até então ainda não provados.

1.26. Os Alimentos Também se Lêem



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Capacitação para a realização de análise simples do rótulo de alimentos, nomeadamente a lista de ingredientes
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador distribui um rótulo a cada um dos grupos de trabalho entretanto formados. Idealmente, cada grupo deve ser composto por cinco alunos. A tarefa consiste em identificar cinco dos ingredientes que compõem cada alimento. Partilha-se as descobertas em pequeno grupo.

2ª fase

O dinamizador solicita aos grupos que ordenem de forma decrescente os ingredientes dos alimentos sobre os quais tiveram de trabalhar na fase anterior. Caso os alunos ainda não tenham essa noção, deve-se explicar que os ingredientes já se encontram ordenados dessa forma na lista de ingredientes constante no rótulo. São fornecidas 5 folhas A4 a cada grupo. Cada grupo deve escrever com letras grandes – de modo a ocupar toda a folha – em cada uma das folhas um dos primeiros 5 ingredientes constantes no rótulo de cada alimento. Cada um dos alunos do grupo segura uma das folhas. Nomeado o porta-voz de cada grupo, este refere o nome do alimento que trabalhou, ordenando em fila, de modo decrescente, os ingredientes que cada um dos seus colegas representa.

3ª fase

No final, discutem-se as surpresas que os alunos tiveram quanto aos ingredientes que compõem os alimentos. Se os alunos estiverem de pé e com o ingrediente escrito em maiúsculas na folha branca, a actividade tem mais impacto.

1.27. Nós Somos Estátuas de Sal?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à diminuição do consumo de produtos salgados e ricos em gordura
------------------------	---

1ª fase

Cada aluno deve escrever numa folha de papel três alimentos que, segundo a sua opinião, têm muito sal. As folhas são dobradas em quatro.

2ª fase

As folhas são reunidas. O dinamizador solicita a ajuda de dois voluntários que vão abrindo as folhas e apontando as ocorrências, de modo a quantificar quais os alimentos mais mencionados pelos alunos.

3ª fase

Finaliza-se esta actividade com uma reflexão em grande grupo sobre os alimentos mais salgados que foram mais mencionados e outros igualmente ou mais salgados que tenham sido esquecidos. O dinamizador deve ainda questionar a turma sobre os hábitos alimentares que cada aluno tem face a estes alimentos. É importante referir que para se dar cumprimento à dose recomendada diária de sal, somente se deve consumir o sal intrínseco dos alimentos, sem adição de sal aos mesmos, utilizando-se preferencialmente ervas aromáticas para temperar a comida em vez de sal. Deve-se ainda reduzir a frequência de consumo de alimentos processados com sal (charcutaria, queijos, snacks estrudidos, etc).

Pode-se repetir esta actividade relativamente aos alimentos com muita gordura, na sequência desta actividade ou num outro momento. Caso se individualize totalmente a actividade destinada à gordura, é importante que o dinamizador a baptize convenientemente.

1.28. Tenho um Segredo Guardado na Palma da Minha Mão



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à adequação da quantidade correcta a fatia de carne, pescado e ovos da Roda dos Alimentos a ingerir diariamente
------------------------	---

1ª fase

Os alunos devem desenhar, numa folha de papel em branco, a quantidade de carne ou de peixe que comem durante um dia, sendo o desenho o mais proporcional possível à quantidade ingerida. De seguida, deverão desenhar a quantidade que acham ideal para si mesmos.

2ª fase

Os alunos circulam pela sala, tentando eleger qual, de entre todos os desenhos efectuados, será o desenho mais próximo do correcto. No final, o dinamizador deve promover a discussão no que concerne às diferentes opiniões expressas.

3ª fase

O dinamizador solicita a todos os alunos se sentem e desenhem a palma da mão. É transmitido aos alunos que é essa a dose recomendada de consumo diário de carne/peixe para cada aluno – dose que varia, por isso, conforme a tamanho de cada um.

1.29. Cada Pão Tem a sua Razão!



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Consciencialização da existência de diferentes composições para diferentes tipos de pão
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador promove uma discussão com a turma, questionando quais são os principais ingredientes do pão (farinha de trigo, água e sal).

2ª fase

De seguida, o dinamizador pergunta se todos os pães têm a mesma composição. Deve auxiliar a resposta dos alunos, dirigindo-os para exemplos concretos, como o pão de mistura, bico de pato e pão de forma embalado. Nestes casos, o pão pode ter outras farinhas, leite, gordura e/ou aditivos.

3ª fase

Finalmente, o dinamizador deve promover que os alunos realizem uma investigação orientada, de modo a construírem de um cartaz em que se sintetizem os conhecimentos obtidos em relação a cada tipo de pão. Na questão dos pães embalados, deve-se inclusivamente promover a leitura de rótulos de diferentes embalagens.

1.30. À Mesa com o Pai Natal!



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Distinção entre os hábitos alimentares em dias normais e os dias de festa
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador solicita à turma que pesquise as refeições tradicionais para a época natalícia, através da construção de uma entrevista a ser realizada aos pais, avós e outros familiares. A entrevista deve ter em linha de conta diversas questões, como as tradições actuais, tradições antigas e, finalmente, tradições de outros povos/países. Cada aluno é também convidado a recolher uma receita natalícia junto dos seus familiares.

2ª fase

O dinamizador solicita a alguns voluntários que apresentem o trabalho desenvolvido à restante turma. Finaliza-se esta fase com a construção de um livro de receitas, a partir das contribuições de todos os alunos.

3ª fase

Realiza-se um debate sobre hábitos alimentares que devemos ter, face a cada uma das receitas. A reflexão conjunta deve focar o tema das épocas festivas versus hábitos quotidianos.

1.31. No Reino da Magia



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo à leitura de rótulos e à reflexão sobre como são compostos certos produtos alimentares transformados
----------------------------	--

1ª fase

Divide-se a turma em dois grandes grupos. A cada um deles, distribui-se uma série de folhas. Num dos grupos, as folhas representam alimentos que são matérias-primas, na outra metade correspondem a representações dos produtos transformados. O material pode ser previamente construído pelos alunos através do desenho de matérias-primas e dos correspondentes produtos transformados, em folhas separadas. Alternativamente, este material é preparado pelo dinamizador.

2ª fase

O dinamizador solicita a existência de um voluntário a cada um dos grupos. O voluntário vai realizar a correspondência entre a matéria-prima e o produto transformado, tendo ainda que proferir que *poder mágico* foi utilizado para essa transformação (por exemplo, cozinhado, processado em fábrica, etc).

3ª fase

O jogo termina assim que se tiverem feito todas as correspondências. Há, de seguida, um espaço de reflexão sobre as transformações e os processos nelas utilizados. O jogo pode ainda

servir de base a um trabalho de grupo – por exemplo, construção de um cartaz sobre o tema, reflectindo também na importância de rotulagem quanto aos ingredientes utilizados e na introdução de aditivos, uma vez que sem o rótulo é muito difícil conhecer totalmente a composição dos alimentos.



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Identificação de alimentos que contenham aditivos alimentares
PASSE	

1ª fase

O dinamizador faz uma breve prelecção sobre o que é um aditivo alimentar. Solicita-se, em seguida, aos alunos para desenharem vários alimentos. A turma é dividida em dois grupos, sendo que um deles deve desenhar produtos embalados, e o outro grupo, produtos frescos não embalados (por exemplo, frutas, legumes, peixe, carne).

2ª fase

Os desenhos são passados de mão em mão e cada aluno deverá assinalar a vermelho, com uma cruz, os alimentos que possuem aditivos, não fazendo nenhum sinal nos que não os têm. Se o procedimento não for viável, o dinamizador pode pedir dois ou três voluntários que irão assinalar os desenhos dos alunos, de acordo com a mesma instrução.

3ª fase

Encerra-se com uma discussão em grande grupo das situações que surgiram no debate e sistematização das conclusões.

2. Actividades na Área da Promoção da Actividade

Física



As actividades encontram-se organizadas por ordem crescente de ano lectivo. Aquelas que podem ser aplicadas em mais do que um ano encontram-se no primeiro ano a partir do qual são passíveis de serem aplicadas.

Como referido na introdução, em cada ano lectivo, considera-se que **o número mínimo de actividades** a aplicar na área da **promoção da actividade física** é de **três**, devendo ainda ser complementado com os das outras áreas.

2.1. Como Ocupo os Meus Tempos Livres?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Consciencialização, adaptada à idade, de que a diferentes tipos de actividade física correspondem gastos energéticos diferentes
----------------------------	---

1ª fase

Cada aluno deve fazer uma lista individual dos modos de ocupar o tempo livre – por exemplo, ver televisão, desenhar, brincar com bonecas(os), fazer desporto, caminhar, jogar ao computador – e colocar uma cruz naquelas actividades que desempenhe com muita regularidade (mais de três vezes por semana).

2ª fase

De seguida, em grande grupo, classifica-se cada uma das actividades recolhidas na etapa anterior em actividade *menos mexida* e em *mais mexida*, em que numas se gasta menos energia e noutras mais.

3ª fase

Os alunos contabilizam se possuem mais cruzeiros na categoria das actividades *mais mexidas* ou *menos mexidas*. Os resultados são partilhados em grande grupo.

4ª fase

No final, o dinamizador realiza uma pequena sobre a importância da actividade física.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

2.2. Um Dia na Vida de um Desportista



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Aquisição do conhecimento e reflexão, adaptada à idade, de existência de uma relação entre a alimentação e a actividade física que se tem			
------------------------	---	--	--	--

1ª fase

Levantamento, em grande grupo, sobre os cuidados que um desportista deve ter ao longo do seu dia-a-dia (por exemplo, cuidados com o sono, a actividade física e a alimentação).

2ª fase

Desenham-se no quadro um número de colunas correspondente ao número de áreas identificadas na etapa anterior. Os alunos devem enumerar os cuidados a ter e as consequências nefastas que a sua inobservância acarreta.

3ª fase

Debate em grande grupo sobre se somos muito diferentes de um desportista e, assim sendo, que cuidados devemos observar no nosso quotidiano.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

2.3. Histórias Lá de Casa



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Exploração das tradições familiares no que concerne a hábitos de exercício físico
------------------------	---

1ª fase

Solicita-se aos alunos que façam pequeno inquérito sobre os hábitos de exercício físico dos seus encarregados de educação. Dependendo da idade dos alunos, a construção prévia de um inquérito tipo pode ser um elemento facilitador desta tarefa.

2ª fase

Os alunos são posteriormente convidados a partilhar os resultados obtidos com a turma, sendo a sistematização realizada pelo dinamizador no quadro (em anos mais avançados, pode-se solicitar um voluntário para desempenhar esta tarefa). Esta sistematização dos dados recolhidos deve incidir sobre os desportos mais praticados e o número de horas diárias e semanais dedicados a cada um deles.

3ª fase

Finaliza-se a actividade, com um debate em grande grupo, tendo em conta os seguintes tópicos:

- socialização do jogo de equipa;
- para adultos, há benefícios para a saúde com exercício físico igual ou superior a trinta minutos diários;

- para as crianças, há benefícios com trinta minutos diários de actividade física moderada, acrescidos de vinte minutos de actividade física vigorosa três vezes por semana;
- para manutenção do peso necessitam-se de 60 minutos de actividade física vigorosa moderada.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

2.4. Que Desporto Fazemos?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Reflexão sobre os motivos que levam as pessoas a praticar ou não exercícios físicos
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador solicita que cada aluno escreva num papel, de uma forma anónima, os desportos que o pai e a mãe praticam. Os papéis são dobrados e colocados dentro de um saco e baralhados. Cada aluno retira papel do saco para posteriormente ser lido.

2ª fase

Segue-se uma partilha em grande grupo com sistematização dos resultados no quadro ou numa folha A3. O dinamizador sublinha a existência de pais com hábitos desportivos e os pais apenas com hábitos sedentários.

3ª fase

O dinamizador solicita aos alunos que refiram motivos que levam as pessoas a ter ou não ter actividade desportiva. Segue-se a discussão em grande grupo.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

A actividade *Enganando-nos a Nós Mesmos* é uma sequência natural da presente actividade.

2.5. Enganando-nos a Nós Próprios



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo	Explorações dos motivos que levam as pessoas a não realizarem exercício físico
PASSE	

Esta presente actividade pode ser realizada na sequência da actividade *Que Desporto Fazemos?*

1ª fase

O dinamizador faz o comentário que muitas pessoas, quando pressionadas, tentam inventar desculpas para não fazer desporto.

2ª fase

Divide-se a turma em pares. O dinamizador solicita que imaginem várias desculpas deste género.

3ª fase

O dinamizador solicita dois voluntários, que vão competir entre si. Organiza-se um jogo em que cada um dos competidores profere uma desculpa para não ter práticas desportivas, diferentes da anterior. Perde o aluno que tiver repetido alguma desculpa ou não conseguir imaginar uma nova.

4ª fase

Repete-se a fase anterior com outros voluntários.

5ª fase

Finaliza-se esta actividade com uma discussão em grande grupo sobre as motivações, os projectos pessoais que se fazem e se vão adiando. Qual o motivo das pessoas, frequentemente, não fazerem o que elas próprias planeiam? A existência do humor na sistematização das desculpas dadas, pode ser um elemento facilitador na desconstrução das mesmas.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

2.6. Há Desportos para Todos



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Tomada de consciência que não há nenhum desporto que esteja indicado a toda a população
------------------------	---

1ª fase

Previamente ao início desta actividade, o dinamizador selecciona fotos de homens e de mulheres em revistas. Há interesse em que essa selecção tenha o máximo de diversidade possível. Deste modo, pretende-se que sejam seleccionadas dez fotos, cinco de homens e cinco de mulheres, tendo em conta a necessidade de ter o máximo de estilos de vida, grupos etários e formatos corporais diferentes.

2ª fase

Os grupos, entretanto formados, devem imaginar quais os três ou quatro desportos que julgam ser mais adequados para cada uma das figuras seleccionadas na fase anterior.

3ª fase

Finaliza-se a partilha em plenário das soluções encontradas por cada grupo. O dinamizador guia a discussão para a ideia central desta actividade, isto é, que não há desportos indicados para todas as pessoas e que são estas que devem escolher a actividade física que está mais em consonância com o seu estilo de vida, podendo, inclusivamente, ter apoio médico para essa escolha.

2.7. O Desporto Favorito



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Incentivo ao conhecimento das vantagens e benefícios da prática desportiva
------------------------	--

1ª fase

Divide-se a turma em grupos, tendo cada grupo que nomear um secretário. No quadro, delimitam-se colunas, correspondentes m número ao número das equipas em competição. Cada grupo refere um desporto à vez, sem se poder repetir os já nomeados. Ganha o grupo que conseguir lembrar-se de mais desportos. Todos estes desportos foram entretanto apontados no quadro pelo secretário.

2ª fase

Pede-se a cada um dos grupos que seleccionem, entre os apontados no quadro, quais os dez desportos que praticam mais, ou que já tenham praticado.

3ª fase

Segue-se uma reflexão, inicialmente em pequeno grupo e posteriormente em grande grupo, sobre os benefícios do exercício físico em geral, e dos vários tipos de desporto seleccionados (jogos de equipa ou individuais; de contacto físico ou não, etc).

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos.

2.8. O que É um Recorde?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Reflexão sobre vantagens e inconvenientes para a saúde para os praticantes de desporto de alta competição
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador realiza *brainstorming* sobre o que é um recorde. O dinamizador solicita aos alunos que se dividam em grupos para estabelecerem definições do termo recorde.

2ª fase

Segue-se um jogo de memorização. Cada grupo em competição elege, na sua vez, um representante. O aluno deve escrever numa folha uma série de letras, logo após elas terem sido reproduzidas pelo dinamizador. Quem terminar primeiro grita “recorde”, conferindo 1 ponto a essa equipa caso tenha reproduzido correctamente as letras escritas pelo dinamizador. O problema é que as séries vão tendo cada vez mais letras, como no exemplo seguinte:

AFG; DWET; KLOIP; GFCVER; SKUCSAZ; LOPGRTYN;
NBCDSXRTY; NHTEWQASXZ

O dinamizador deve sempre lembrar o nível em que se está; por exemplo, o nível 5 corresponderá a 5 letras.

3ª fase

O dinamizador retoma a ideia de recorde: recorde absoluto do melhor grupo, recordes parcelares de cada grupo e de cada aluno que participou. É útil ter recordes pessoais? É importante melhorar os

limites pessoais? Os atletas de alta competição estão sempre a tentar fazê-lo. O desporto de alta competição tem desvantagens a nível de saúde?

2.9. Sentado no Sofá



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Classificação de actividades em padrões sedentários ou mais activos do ponto de vista de actividade física
------------------------	--

1ª fase

Realiza-se um levantamento, em grande grupo, sobre as actividades que se podem fazer no sofá (*zapping*, beber, comer, dormir, ler, jogar consola...). Com o auxílio da internet, ou utilizando informação previamente preparada pelo dinamizador, solicita-se que realizem a seguinte estimativa: em duas horas, quantas calorias se gastam com cada uma dessas actividades?

2ª fase

Questiona-se a turma sobre quais os locais onde eles podem dar passeios de bicicleta. Tendo por base as fontes da fase anterior, solicita-se que estimem quantas calorias se gastam nesta actividade, ao praticá-la durante duas horas. Em seguida, questiona-se se existem outros tipos de actividade física que podem fazer nos mesmos locais, ao ar livre? Segue-se um novo cálculo das calorias gastas nestas novas actividades.

3ª fase

Finalmente, comparam-se os gastos calóricos nas actividades da 1ª e 2ª fase.

3. Actividades Genéricas na Área da Promoção da Saúde



As actividades encontram-se organizadas por ordem crescente de ano lectivo. Aquelas que podem ser aplicadas em mais do que um ano encontram-se no primeiro ano a partir do qual são passíveis de serem aplicadas.

Como referido na introdução, em cada ano lectivo, considera-se que **o número mínimo de actividades genéricas** a aplicar na área da **promoção da saúde** é de **uma**, devendo ainda ser complementado com os das outras áreas.

3.1. Comer e Conversar



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação das refeições como um espaço de socialização
------------------------	--

1ª fase

Distribuem-se a um grupo de voluntários os cartões previamente ilustrados pelos alunos ou preparados pelo dinamizador, os quais representam diversos espaços de casa, como a sala de estar, sala de jantar, corredor, cozinha, casa de banho, garagem, quarto de dormir, *hall* de entrada e/ou varanda, entre outros. Cada voluntário fica, deste modo, com um espaço. A distribuição de cartões deve ser feita de modo a que apenas o voluntário tenha conhecimento do cartão que lhe foi atribuído. A restante turma é dividida em equipas.

2ª fase

Cada voluntário, à vez, dirige-se à restante turma e revela uma função do espaço da casa que representa. Atente-se que o voluntário que representa a sala de jantar fica para último. Cada uma das equipas tenta adivinhar o espaço. Se nenhuma adivinhar, o voluntário dá outra pista e assim sucessivamente até um máximo de três pistas. Segue-se outro voluntário, que representa outro espaço da casa., de modo a ir explorando todos os espaços da casa, terminando com a sala de jantar. Ganha a equipa que acertar mais vezes.

3ª fase

Segue-se um debate em grande grupo sobre a importância das refeições feita na companhia da família.

Esta actividade pode ser realizada com o objectivo curricular de consolidação de conhecimentos quanto à nomeação e função dos diversos espaços da casa. Alternativamente, pode ser utilizada como introdução à mesma temática.

3.2. Pensar Antes de Comprar



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Identificação de bens de consumo essenciais e não essenciais, incluindo os ligados à alimentação
------------------------	--

1ª fase

Distribui-se uma série de folhas em que são representados diversos bens de consumo (revistas, bolachas, jogos de computador, livros escolares, televisões, hortaliças, carne, peixe, roupas...). De preferência, estes bens estão representados por colagens de recortes de fotografias de revistas. Cada aluno pega numa dessas folhas e passa a simbolizar o produto de consumo nela representado. Outra parte dos alunos escolhe ser um comprador, existindo três personagens possíveis: aluno, pai e avó.

2ª fase

É solicitado aos alunos que interpretem o papel que lhes coube. Cada comprador vai fazer a sua lista de compras, a qual consistirá em cinco produtos. As compras devem ser feitas à vez, isto é, o aluno faz a sua lista sobre a totalidade dos produtos, o mesmo acontecendo com o pai e a avó. A lista de cada comprador é exposta no quadro.

3ª fase

De seguida, constituem-se vários grupos de trabalho. A sua tarefa consiste em classificar os produtos listados no quadro como essenciais ou não essenciais. Não existem respostas definitivas para tal, residindo a riqueza da discussão num objectivo em si, pois

existem muitos motivos para se ter determinado produto, dependendo também das necessidades de cada um.

4ª fase

Finda a discussão, introduzem-se as seguintes questões: *Das 3 personagens que representaram, quem tem que comer? Quem tem de beber? Mas nas vossas listas...* Retoma-se a sessão da compra tendo em vista esta necessidade.

O consumerismo reside, precisamente, em saber comprar conforme as necessidades de cada pessoa e conforme o que os momentos impõem. O consumismo, pelo contrário, passa por comprar sem grande critério, reagindo apenas aos estímulos exteriores.

Esta actividade pode ser planeada de uma forma mais simples ou complexa, consoante a idade dos alunos. Deve-se ter em conta, por exemplo, quando aplicada aos alunos do 1º ano, que requer competências de leitura e escrita.

3.3. Quem Sou Eu?



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Distinção entre estados psíquicos e as suas manifestações
------------------------	---

1ª fase

Divide-se a turma em grupos, sendo solicitado a existência de um porta-voz em cada um. O dinamizador apresenta de uma forma sequencial um conjunto de ilustrações com caras de pessoas com diferentes sentimentos ou emoções (feliz, triste, zangado, calmo). Cada porta-voz possui uma folha com um sentimento ou emoção escrito (feliz, triste, zangado, calmo).

2ª fase

Quando uma cara é apresentada, após ser gerado consenso com os restantes elementos do grupo, o porta-voz de cada grupo deve levantar-se, empunhando a folha com a emoção ou sentimento correspondente que julgam se que têm na aplicação à cara que é apresentada. Segue-se a discussão do caso, quer nas classificações certas, quer nas claramente erradas. Deve ser procurado o envolvimento de todo o grupo. Finda a discussão, a professora revela qual o sentimento que aquela cara queria representar.

3ª fase

Repetem-se os procedimentos explicados na fase anterior, até se terem esgotado todos os cenários.

4ª fase

Tendo como base de trabalho os sentimentos apresentados nas caras, cada grupo deve responder às seguintes questões, entre outras:

- quando se costuma ficar assim;
- quando se fica com um determinado sentimento de que forma se responde às outras pessoas;
- como é que as outras pessoas reagem quando se tem este sentimento.

3.4. À Descoberta do Nosso Corpo



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Exploração do conhecimento de si mesmo, as diversas partes do corpo e as suas funções
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador solicita ao grupo que nomeie diversas partes do corpo humano (por exemplo, cabeça, braço, mão). À medida que essas partes vão sendo nomeadas, os alunos escrevem-nas em letras grandes em folhas A4 (uma parte por folha). Para as partes do corpo que existam aos pares, deve escrever-se duas vezes (por exemplo, existem duas pernas, pelo que cada perna está escrita em folhas separadas).

2ª fase

O dinamizador explica à turma que cada um dos alunos vai ser uma parte do corpo humano. O objectivo é formar um corpo humano constituído por todos os alunos pertencentes à turma. Nesse sentido, as folhas são distribuídas pelos alunos, que devem construir um corpo humano, posicionando-se consoante a localização relativa de cada uma das partes que representam.

3ª fase

O dinamizador solicita ao corpo humano entretanto formado que esboce certos movimentos simples, como por exemplo colocar a mão na cabeça e/ou levantar uma perna. Esta fase pode ser algo complexa para alguns grupos, sendo mais facilitada quando previamente já se aplicaram outras actividades de cooperação.

4ª fase

O dinamizador coloca várias questões, explorando as dimensões da funcionalidade do corpo humano. *Quais são as partes do corpo que servem para caminharmos? E para cumprimentar alguém? E para comunicarmos?* Após cada pergunta, há um breve momento de discussão e debate, devendo o dinamizador explorar eventuais inexactidões: *Só a boca é que serve para comunicar? Comunicamos com as mãos? E com a cara? Além da boca, que partes utilizamos mais para nos alimentarmos?*

Esta actividade pode ser aplicada em momento de introdução ou consolidação da temática da descoberta de si mesmo e do seu corpo.

4. Sugestões na Área Curricular de Expressão e Educação: Físico-motora, musical, dramática e plástica



Neste capítulo, ao contrário dos anteriores, não se encontram descritas actividades estruturadas. São aqui apresentadas algumas sugestões aos docentes, explorando-se ideias noutras áreas em como o conteúdo curricular pode sinergicamente ser utilizado para trabalhar os objectivos do PASSE.

Dadas as características especiais deste capítulo, totalmente dependentes da docência, não existe um número mínimo de actividades a aplicar. Igualmente, a avaliação desta vertente da dimensão curricular não as inclui. De qualquer modo, aconselha-se o registo e transmissão das actividades realizadas no âmbito deste capítulo às equipas PASSE locais, de modo às mesmas poderem ser largamente difundidas.

4.1. Expressão e Educação Plástica



Em todos os blocos podem ser utilizados temas ligados à alimentação saudável, nomeadamente:

- 1 – Descoberta e organização progressiva de volumes:
 - a) modelagem e escultura;
 - b) construções.
- 2 - Descoberta e organização progressiva de superfícies:
 - a) desenho (actividades gráficas sugeridas);
 - b) pintura (actividades de pintura sugeridas).
- 3 – Exploração de técnicas diversas de expressão:
 - a) recorte, colagem, dobragem;
 - b) impressão (estampar elementos naturais, moldes, carimbos);
 - c) tecelagem e costura;
 - d) fotografia, transparências e meios audiovisuais;
 - e) cartazes.

4.2. Expressão e Educação Dramática



Para o Bloco com **Jogos de Exploração** de **Objectos**, do 1º ao 4º ano, eis algumas sugestões:

- a) Explorar as qualidades físicas dos alimentos;
- b) Explorar as relações possíveis do corpo com os alimentos (ex: cheirar, salivar, comer, beber, etc);
- c) Utilizar máscaras e fantoches que representam alimentos.

A nível do 3º e 4º anos, sugere-se ainda a invenção e utilização de máscaras, fantoches e marionetas que representam alimentos.

Quanto ao Bloco dedicado aos **Jogos Dramáticos**, na exploração da **Linguagem verbal**, eis algumas sugestões para o 1º ao 4º ano:

- a) Participar na elaboração oral de uma história ligada à alimentação saudável;
- b) Improvisar um diálogo ou uma pequena história sobre alimentação saudável a dois a partir de uma ilustração.

A nível do 2º a 4º ano é também possível improvisar um diálogo ou uma pequena história sobre alimentação saudável a dois a partir de uma ilustração, uma série de imagens ou um objecto.

Quanto ao 3º a 4º ano, sugere-se ainda a:

- a) Improvisação de um diálogo ou uma pequena história sobre alimentação saudável a dois e/ou em pequeno grupo a partir de uma ilustração, uma série de imagens, um objecto ou um tema;
- b) Participação em jogos de associação de palavras relacionadas com alimentação saudável por afinidades sonoras e/ou afinidades semânticas;
- c) Invenção, construção e utilização de adereços e cenários ligados à alimentação.

Para os alunos do 4º ano é ainda indicado a apresentação de uma peça de teatro sobre alimentação saudável aos encarregados de educação e/ou colegas, bem como, se possível, à comunidade extra-educativa.

4.3. Expressão e Educação Musical



A nível das actividades centradas na **Voz**, do 1º ao 4º ano, podem ser exploradas rimas, lengalengas e canções com objectivos concordantes com o PASSE.

Quanto às actividades centradas no **Corpo**, do 1º ao 4º ano, também se pode utilizar a temática da alimentação promotora da saúde nas canções que são acompanhadas com gestos e coreografias elementares.

No que concerne à **Criação Musical** nos 2º a 4º anos, deve ser estimulada a adaptação de textos relacionados com o PASSE a melodias. Actividades idênticas no que diz respeito a canções são possíveis nos 3º e 4º anos.

4.4. Actividades Rítmicas Expressivas



Também neste tipo de actividades se podem explorar conceitos importantes para o PASSE.

A título de exemplo, quanto às sugestões nesta área, em qualquer um dos anos escolares, considere-se a **dança**. No caso de se realizar alguma apresentação de dança para os pais ou colegas que envolva construção de personagens, estes podem ser baseados nas fatias da roda de alimentos cujo consumo é objectivo do PASSE aumentar, nomeadamente hortícolas e frutas.

4.5. Jogos de Equipa com Temáticas Ligadas à Alimentação



Nos diversos jogos de equipa realizados entre o 1º e 4º ano, propõe-se a utilização de nomes de hortifrutícolas para as equipas – cujos nomes mudarão sempre ao longo do ano –, de modo a que os alunos adoptem designações relacionadas com estas fatias da roda dos alimentos, cujo consumo é importante aumentar.

5. Monitorização e Autoavaliação de Comportamentos Alimentares



Neste capítulo, são apresentadas algumas actividades ligadas à monitorização e autoavaliação de comportamentos alimentares.

Salienta-se que a actividade de **registo e classificação de merendas**, quando aplicada no 3º ano, numa turma abrangida pelo PAS³, dependendo da forma como é realizada, pode eventualmente causar um viés num dos instrumentos de avaliação, em tudo idêntico, que se operacionaliza em 3 momentos diferentes nessa turma. Nesse sentido, é extremamente importante que o docente transmita à equipa PASSE local que também realizou essa actividade no âmbito do EA1, bem como a periodicidade e momentos em que a realizou, o qual terá de ter sido em conta na avaliação da aplicação do PAS³.

5.1. Registo e Classificação de Merendas



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Autoavaliação de comportamentos alimentares
--------------------	---

1ª fase

Ao longo do ano lectivo, a grelha que se apresenta de seguida pode ser aplicada de forma única, esporádica ou com uma periodicidade definida pelo docente. Este instrumento de registo e autoavaliação das merendas (da manhã e/ou da tarde) pode ser aplicado 1 a 5 dias durante uma semana, consoante os objectivos locais, realizando-se as devidas alterações na grelha proposta.

Como já se referiu na introdução deste capítulo, salienta-se que a actividade de registo e classificação de merendas, quando aplicada no 3º ano, numa turma abrangida pelo **PAS**³, dependendo da forma como é realizada, pode eventualmente causar um viés num dos instrumentos de avaliação, em tudo idêntico, que se operacionaliza em 3 momentos diferentes nessa turma. Nesse sentido, é

extremamente importante que o docente transmita à equipa PASSE local que também realizou essa actividade no âmbito do EA1, bem como a periodicidade e momentos em que a realizou, o qual terá de ter sido em conta na avaliação da aplicação do PAS³.

A grelha deve ser transposta para uma cartolina, de modo a obter uma maior visibilidade e permitir a sua exposição na sala. O registo pode ter apenas o número do aluno ou ter a foto de cada um. Alternativamente, o docente pode optar por uma classificação “bom para festas” e “bom para todos os dias” em substituição, respectivamente, das designações “não saudável” e “saudável”. Propõe-se que a coluna saudável tenha a cor verde e a não saudável a cor vermelha.

2ª fase

Com a supervisão do docente, os alunos classificam a merenda que trouxeram de casa, colocando a cruz na coluna correcta, de acordo com as seguintes instruções.

Considera-se **saudável** a merenda que inclua:

- a) leite ou iogurte ou queijo;
- b) pão com manteiga ou fiambre ou compota;
- c) fruta (de preferência) ou sumos 100% fruta ou néctares com teor mínimo de 50% de fruta.

Eis alguns exemplos de lanches saudáveis:

- 1) leite branco + pão com manteiga + 1 peça de fruta (maçã, pêra, banana, tangerina, etc);
- 2) leite escolar + pão com manteiga + 1 peça de fruta;
- 3) iogurte + pão com fiambre + 1 peça de fruta;
- 4) pão com queijo + 1 peça de fruta;
- 5) pão com queijo + 1 sumo 100% ;

- 6) pão com queijo + 1 néctar com 50% de fruta (no mínimo);
- 7) pão com compota com 45% de fruta (no mínimo) e 1 iogurte líquido com baixo teor de gordura e açúcar e sem edulcorante.

Outros exemplos, utilizando o esquema acima descrito como saudável, podem ser encontrados pelos alunos.

Para o 1º ciclo de ensino, não são apresentados diferentes gradações de *saudável* e *não saudável* no que diz respeito às merendas, para a classificação não se tornar demasiado complexa e confusa para os alunos. São deste modo consideradas **saudáveis** todas as merendas não se enquadram na categoria **não saudáveis**.

Considera-se **não saudável** a merenda com alimentos ricos em açúcar, gordura e sal. São exemplos o pão com chocolate – independentemente da marca –, batatas fritas, refrigerantes, chocolates, gomas, bolos, bolachas, gelados leite com chocolate com mais de 8,5g de hidratos de carbono por cada 100 ml (verificar rótulos) e/ou outras sobremesas lácteas e não lácteas com elevado teor de açúcar e/ou gordura.

Dependendo da idade na qual esta actividade é aplicada, o dinamizador pode sentir a necessidade dos alunos terem um guião mais concreto, sendo afixadas na sala duas cartolinas trabalhadas pelos alunos, uma com exemplos de merendas promotoras da saúde outra com merendas não saudáveis. Estas cartolinas podem também ser transformadas em folhetos a distribuir aos encarregados de educação, se entendido como pertinente, após consultoria da equipa PASSE local.

Ao dinamizador, aconselha-se a leitura de *Educação Alimentar em Meio Escolar – Referencial para uma oferta alimentar saudável*, publicado pelo Ministério da Educação em Outubro de 2006, onde se

abordam os critérios de alimentos a fornecer pela escola, bem como a referência aos alimentos a promover, de acordo com o indicado nos artigos 4º e 5º Despacho nº 18987/2009 no Diário da República 2ª Série nº 158 de 17 de Agosto de 2009.

3ª fase

Pode ser construída uma pontuação, para os lanches com recompensas virtuais. Por exemplo, após cinco avaliações de merendas (de 2ª a 6ª, feira, caso se opte por realizar esta actividade uma semana), os alunos que tenham trazido três merendas promotoras da saúde, recebem uma estrela colorida.

4ª fase

A reflexão em grande grupo sobre os resultados é feita no final da actividade, caso a mesma seja única ou esporádica. Caso seja periódica, deve ser reservada para o final de um ciclo (por exemplo, no final da semana, após uma semana de autoavaliação de merendas). No 4º ano, pode inclusivamente construir-se um gráfico de barras com frequências absolutas. A informação pode ainda ser organizada de forma a divulgar aos pais os resultados da turma.



Grelha de Classificação de Merendas

Semana de ____ (dia) / ____ (mês) a ____ (dia) / ____ (mês) de 2010 (ano)
Turma ____ da Escola ____ Concelho ____

[illegible]

5.2. Classificação de Refeições



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Autoavaliação de comportamentos alimentares
--------------------	---

1ª fase

No início da semana, o dinamizador distribui uma tabela, previamente preparada por si, a cada aluno. Nas linhas, estão os nomes de cada refeição e nas colunas estão os dias da semana.

2ª fase

Os alunos levam as fichas para casa, as quais devem ser preenchidas em conjunto com os encarregados de educação, atribuindo a cor verde à célula se tiverem feito naquele dia as cinco refeições e a cor vermelha se não o fizeram.

3ª fase

No início da semana seguinte, os alunos devolvem a tabela ao dinamizador. Os que tiverem todo o quadro preenchido com a cor verde recebem uma estrela.

4ª fase

Esta actividade pode ser realizada uma única vez ou repetida periódica ou aperiodicamente.

5.3. A Alimentação da Minha Família



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Promoção do conhecimento crítico de hábitos alimentares da família
------------------------	--

1ª fase

Cada aluno leva uma listagem de questões para serem preenchidas em conjunto com as pessoas com quem coabita (normalmente, a família nuclear), na qual se pesquisará as seguintes questões:

- quantas refeições fazem por dia durante a semana e ao fim-de-semana;
- os alimentos preferidos de cada membro da família;
- um prato especial da família para os dias de festa;
- dois tipos de fruta que há sempre em casa e dois tipos de fruta que aparecem em casa menos vezes por ano;
- que saladas é que se consomem frequentemente e que saladas é que são consumidas menos que uma vez por mês;
- que tipo de sopa se ingere todas as semanas e que tipo de sopa é ingerida menos que uma vez por mês.

2ª fase

Após este levantamento, realiza-se em contexto de turma uma discussão dos resultados obtidos, dando ênfase às recomendações salutogénicas e à diversidade alimentar.

5.4. Maratona semanal



Ano (s)	1	2	3	4
---------	---	---	---	---

Objectivo PASSE	Autoavaliação de comportamentos alimentares
------------------------	---

1ª fase

O dinamizador distribui o quadro de seguida disponibilizado. O quadro é adaptado à realidade familiar de cada aluno (pois alguns podem não estar a viver com os pais nem sequer com a família).

Quantas refeições faz a minha família por dia?

	Pequeno-almoço	Meio da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
Mãe						
Pai						
Avó						
Avô						
Irmão						
Primo						
Tio						

Ao fim de semana é diferente?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, quem é que faz o maior número de refeições ao fim-de-semana?

E quem faz o menor número de refeições ao fim-de-semana?

2ª fase

O quadro é preenchido em casa com a colaboração dos visados.

3ª fase

O dinamizador promove a discussão em grande grupo dos erros e das práticas saudáveis identificadas.