

## SEMANA DA ALIMENTAÇÃO – 12 A 16 OUTUBRO 2020



### OBJETIVOS:

- Promover hábitos de alimentação saudável;
- Diminuir o desperdício alimentar;
- Selecionar alimentos saudáveis para um lanche escolar.

### PROPOSTAS DE ATIVIDADES:

- Pesquisa e comparação da composição de pequenos almoços em diferentes culturas;
- Pesquisa e comparação da composição do pequeno almoço (ou outras refeições) na infância dos avós, dos pais e do aluno (1º, 2º e 3º ciclos);
- Análise de rótulos de alimentos (ex. comparação do teor de açúcar em leite branco e leite achocolatado);
- Apresentação de propostas de lanches saudáveis para trazer para a escola (2º e 3º ciclos);
- Recolha de imagens de lanches saudáveis na escola (2º e 3º ciclos);
- Sensibilização através de vídeos sobre o tema, exemplos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUEA> (2º e 3º ciclos)  
<https://www.youtube.com/watch?v=l41R4eFH44A> (Roda dos alimentos)  
<https://www.youtube.com/watch?v=CwqFWzLsdOE> (pré-escolar e 1º ciclo)
- Análise de livros sobre a alimentação saudável que podem ser enviados por e-mail e lidos em família (em anexo);
- Decoração com colagens ou pinturas alusivas ao tema (pré-escolar);
- Recolha de provérbios ou adivinhas sobre a alimentação (1º e 2º ciclos);
- Pesquisa e realização de trabalhos sobre a importância das hortas urbanas (quais os produtos agrícolas sazonais da nossa região e qual a importância do seu consumo na nossa saúde e na sustentabilidade) (3º ciclo);
- Pesquisa sobre organizações que se dedicam ao desperdício zero (combater o desperdício de comida) (3º ciclo);
- Recolha de alimentos por turma para distribuição por famílias desfavorecidas (PES e GIS).

### RECOLHA DE EVIDÊNCIAS E AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

- fotografias da atividade ou trabalhos realizados e enviar para o PES;
- preenchimento do registo de evidências e enviar para PAA e PES;
- o PES fará a avaliação da atividade no PAA com base nas informações recebidas;

e-mail do PES - [pes@dpedro.net](mailto:pes@dpedro.net)

A equipa PES