

# Medidas Educativas de Acompanhamento

Todas as turmas de todos os anos lectivos da EB / JI de Santo António, Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor, tiveram actividades relacionadas com a temática da alimentação saudável, hábitos alimentares saudáveis, manutenção da horta escolar.

Em todas as salas houve consumo de leite e produtos lácteos, consumo de fruta, em algumas houve degustação de alimentos, todos participaram na festa do dia de S. Martinho e comeram castanhas.

Uns grupos criaram cartazes, outros confeccionaram alimentos, outros ainda, leram e ouviram histórias e lengalengas.

A turma do **4º A** da escola E.B.1 Santo António realizou alguns trabalhos relacionados com a alimentação como é o caso do painel em sala de aula com os alimentos saudáveis e não saudáveis, tela com alimentos saudáveis para a exposição final, no âmbito da natação curricular, a venda do doce de abóbora e os painéis para a identificação do canteiro da turma na horta da escola.

Participaram, ainda, no magusto da escola onde partilharam castanhas assadas.



Os alunos do **4ºB**, após muitas “discussões” sobre alimentação saudável estão, neste momento, a trazer para o seu lanche da manhã alimentos saudáveis.

Inicialmente a maioria dos vinte alunos da turma, trazia para o seu lanche alimentos cheios de gorduras e açúcares.

Após vários debates e visualizações sobre o melhor para a nossa alimentação (ao fim de dois meses), os alunos, no geral, já trazem alimentos razoavelmente saudáveis.

#### INICIALMENTE



#### AGORA



Estabelecemos um dia da semana para o “dia do doce”.

A turma participa nas actividades da horta, cultivo, plantação, compostagem...

No S. Martinho degustou castanhas e participou no Magusto.

Além disso participou na venda de doce de abóbora por altura do Halloween.




Os alunos do 3º A ouviram a história "A horta do Sr. Lobo" e realizaram atividades de exploração da história e do tema. Com esta história pretendeu-se salientar a importância de mudar de hábitos alimentares e suscitar a reflexão sobre os mesmos.

A turma participa na dinamização de atividades na horta da escola, nomeadamente plantações, sementeira...

Nome: Luís data: 17/10/2011

**APOS A LEITURA:**

2- Preenche o mapeamento da história (tópicos):

|   |   |  |
|---|---|--|
| Personagens principais:<br><u>O lobo.</u>                               |  | Espaço (onde?):<br><u>Na horta do Sr. Lobo.</u>            |
| Personagens secundárias:<br><u>O rato, o coelho, o galinha e o cão.</u> |   | Tempo (Quando?):<br><u>No momento ou depois do jantar.</u> |

Situação Inicial:  
O lobo tinha fome. ✓

Desenvolvimento:  
O lobo plantou uma horta e acabou a arruinar.  
Um dia o coelho comeu a batata da horta.  
O lobo ficou furioso.  
O mocho deu-lhe uma dica. O lobo construiu uma pilola a proteger as sementes da horta da boca dos legumes com dentes.

Conclusão:  
Os animais tiraram as sementes e ajudaram o lobo na horta.  
Os animais e o lobo ficaram amigos.



## Atividades do 3º B

### Atividade 1

No âmbito do dia da Alimentação os alunos realizaram a tarefa retratada nas fotografias. Primeiramente houve uma discussão sobre a importância da ingestão de frutas e legumes. De seguida cada aluno fez uma montagem, utilizando frutas e legumes desenhados por eles. Essa composição, no final, deveria parecer-se com o rosto de uma pessoa.



### Atividade 2

Nesta atividade os alunos tiveram a oportunidade de conhecer (para alguns) um novo fruto, a romã. Foi escolhido este fruto por ser uma fruta da época.

A romã foi apresentada inteira e posteriormente cortada ao meio.

Todos os alunos puderam retirar as sementes da romã e degustá-la.



A turma do **2º A** tem uma actividade intensa na horta.

Além da horta executou actividades de degustação de frutas, fez sensibilização para lanches saudáveis, participou nas actividades de escola relacionadas com a alimentação.



A turma do **2ºB** organizou aulas de degustação (frutos da época - romã, diospiro e castanhas)



Confecionou um bolo de castanhas e... comeu-o:







O grupo fez a atividades de jardinagem e horticultura, atividades destinadas a sensibilizar e promover o conhecimento das crianças sobre a agricultura.

### 1. Trabalhos na horta:



2. Semear pinheiros:



A turma do 1º A, na horta, trabalhou em grupos de 4



alunos.

Fizeram observação de canteiros



Observaram os formigueiros.



Observaram o desenvolvimento das plantas



Nesta tarefa tiveram a preciosa ajuda do Encarregado de Educação da Mary Grace que se empenhou na recuperação e preparação dos vários canteiros.



Na horta foram plantadas alfaces, feijões, couves; favas; cenouras.



Fizemos uma descoberta!



Fomos investigar(?).



Descobrimos que são conhecidas como Capuchinhas e são comestíveis.

Em relação à alimentação o grupo fez vários pictogramas de 'gostos e preferências'.



Trabalhou a Matemática a partir deles:

- Qual o legume preferido dos alunos desta turma?
- Qual o legume com o mesmo número de preferências?
- Qual a diferença entre o número de cenouras e brócolos?
- Quantos alunos manifestaram a sua preferência?
- Quantos alunos não realizaram esta tarefa?

Participou na degustação de castanhas no dia de S. Martinho,  
Confeccionaram bolos de castanha com os seus encarregados de educação,



Degustaram na sala diospiros trazidos pela coordenadora do refeitório.



