

## ATIVIDADES DO 4º A - 1.º Período 2019/20

A turma A do 4.º ano da Escola Básica dos Coruchéus, no âmbito da Promoção do consumo de produtos saudáveis (laticínios e produtos hortofrutícolas), dinamizou as seguintes atividades durante o primeiro período:

### OUTUBRO- SEMANA DA ALIMENTAÇÃO

Ao longo da semana, os alunos elaboraram diversos trabalhos de modelagem para a construção de uma cesta de laticínios trabalho integrado na exposição realizada na escola sobre a temática. Fizeram igualmente diversas pesquisas sobre os benefícios do consumo de laticínios e da importância de fazer uma alimentação saudável elaborando cartazes em grupo.



No dia da Alimentação, participaram na atividade de escola de degustação de um pequeno-almoço saudável, durante a manhã.



Participaram na Feira Mediterrânica “Crescer Saudável”, no Campo Pequeno, onde puderam almoçar um picnic saudável, dançar a “Dança do Veggi” e conhecer todas as tendas presentes no certame, como por exemplo: Descobrir quem faz o mel e como vivem as abelhas num apiário; Jogar com o queijo “Babybel”, completar o puzzle da pirâmide alimentar; Descobrir como se faz sopa saudável e degustar uma espetada de frutos e mel; Construir um boneco com sementes.





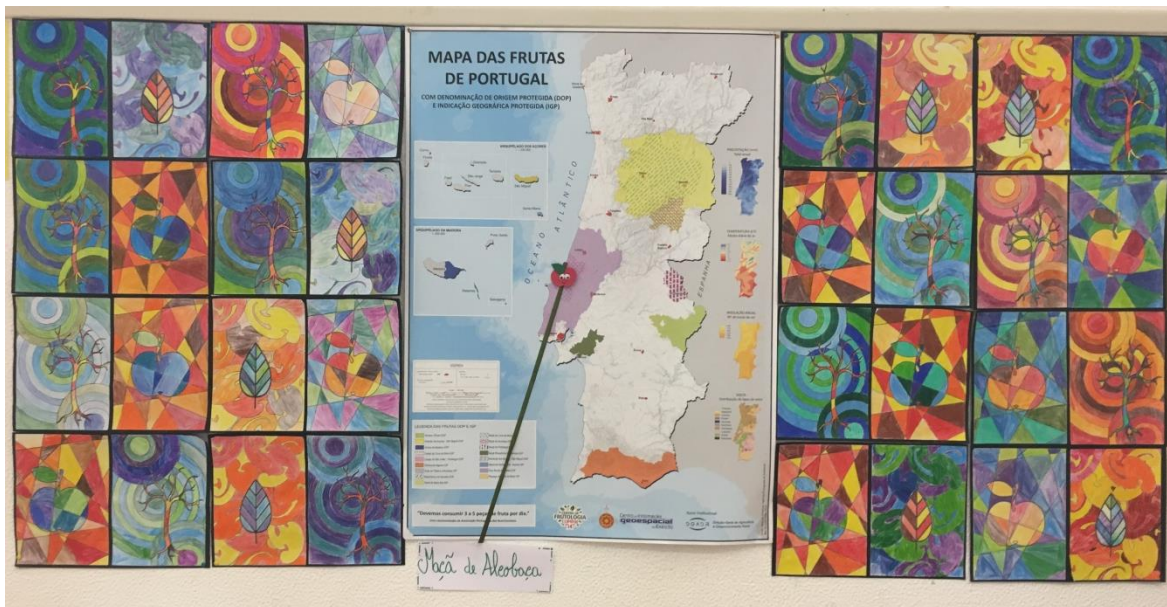
Nesta atividade foi possível dotar os alunos de conhecimentos, capacidades e atitudes que lhes permitam adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis; Promover a alimentação saudável como determinante para a saúde; Relacionar a alimentação saudável através do contato direto com a variedade de produtos frescos e seus produtores; Contactar e experimentar produtos presentes na confeção de pratos da Dieta Mediterrânica.

### Novembro - PROGRAMA “VOLTA A PORTUGAL EM FRUTA” 2019

Desenvolvido pelo Centro de “Frutologia Compal” em parceria com as escolas, esta iniciativa teve como principal objetivo o reforço da importância do consumo de fruta numa alimentação saudável e a valorização das frutas DOP (Denominação de Origem Protegida) e IGP (Indicação Geográfica Protegida) de Portugal.

O programa decorreu durante o mês de novembro, em três fases:

1. Apresentação de conteúdos pedagógicos com infografia dinâmica, em sala de aula;
2. Discussão: Perguntas e Respostas simples sobre os conteúdos apresentados;
3. Participação no concurso “Volta a Portugal em Fruta” 2019 com a construção de um painel sobre a maçã de Alcobaça. Neste painel foram utilizadas técnicas de pintura e o estudo da cor, tendo sido possível articular conteúdos de expressão plástica com conteúdos de geometria, no âmbito da disciplina de matemática.



Lisboa, 6 de novembro de 2019

A professora da turma 4A

Maria Amália Marques Ricardo