

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

12 a 16 DE OUTUBRO de 2020

PROGRAMA

Destinado a toda a Comunidade Educativa

→ **Recolha de alimentos** não perecíveis de 12 a 23 de outubro, destinados a famílias carenciadas (entregar aos Assistentes Operacionais do bloco respetivo que os encaminharão para a sala D5 na JML);

→ **“Cozinhar em Família”** - realização de um vídeo de 4 minutos com a preparação de uma receita.

Destinatários - todos os níveis de ensino. Anexo 5;

→ Anexo 1-Guia Para o Consumidor;

→ Anexo 2- E- Book – Sustentabilidade;

→ Anexo 3- 5 jogos didáticos sobre sustentabilidade;

→ Anexo 4- Heróis da alimentação-FAO 2020;

→ Anexo 5- Cuidados alimentares para crianças em tempo de covid 19;

Pré-escolar

→ Jardim de Infância de Esgueira:

Projeto da horta **“Semear para ver crescer.”**

-Preparar a terra para semear.

-Fazer divisórias

- Fazer placas com as crianças com o nome das plantas

→ Jardim de Infância Cabo Luís:

- Plantar duas árvores e fazer sumo de fruta.

→ Jardim de Infância da Quinta do Simão:

-História – “A Cesta da Dona Maricota “- Explorar nas Áreas de Conteúdo

-Canção da Alimentação (A Banda vai à Escola)

-Contacto / degustação de frutos

-Artes visuais – desenho/pintura/colagens/carimbagens (com os próprios frutos)

-História – “Sopa Verde” - Explorar nas Áreas de Conteúdo

-Canção – Roda dos alimentos

-Visualização/contacto com alguns legumes utilizados em sopas.

-Simulação da preparação/confeção de uma SOPA.

-Artes visuais – desenho/pintura/colagens/carimbagens (com os próprios legumes)

-Sensibilização para o início dos trabalhos na Horta.

→ EB da Alumieira - EPE e 1.ºCEB

- Seleção e exploração dos temas – livros informativos, pesquisa na internet, apresentação de Power Points, vídeos temáticos, aprendizagem de poemas, canções e jogos temáticos;
- Registo/monitorização dos lanches: valorização dos lanches que privilegiem a fruta (lanches saudáveis); Continuação da medida de distribuição de leite simples a todas as crianças da EB da Alumieira.
- Aprendizagem/reforço da ingestão de frutas, quer nos lanches da manhã e da tarde, quer no almoço escolar;
- Exploração de forma prática e contextualizada da importância destes alimentos na qualidade de vida de cada um de nós.
- Afixação dos trabalhos efetuados, como forma de partilha na comunidade escolar e na comunidade parental.

1º Ciclo:

- “O meu Herói da Alimentação” – Identificar o herói da alimentação, (pescador, pastor, silvicultor, agricultor), tendo por base um diálogo prévio com os alunos;
- Exploração de uma obra, cuja temática aborde o ciclo de um alimento, exemplos:
 - “O ciclo do pão”, em: <https://pt.slideshare.net/isacrowe7/ciclo-do-pão>
 - “O ciclo do mel”, em: <https://pt.slideshare.net/isacrowe7/o-ciclo-do-mel>
 - “O ciclo do leite”, em: <https://pt.slideshare.net/isacrowe7/o-ciclo-do-leite>
 - “O ciclo do azeite”, em <https://pt.slideshare.net/isacrowe7/ciclo-do-azeite-40143766>
- Elaboração de um sistema alimentar;
- Mural: “O meu alimento preferido”;
- Apresentação PowerPoint “Comer bem pela nossa saúde”;
- Roda dos Alimentos - Preencher os diferentes grupos, através do desenho e pintura;
- Entoação de uma canção sobre a alimentação:
https://www.youtube.com/watch?v=fWrwGuWBx_0
- Leitura e exploração da Obra Literária: “Sopa Verde”;
- Jogo: “Apanha legumes”;
- Exploração do Cartaz “Roda dos Alimentos”;
- Observação de imagens;
- Escrita de algumas regras de higiene alimentar;
- Etapas da fabricação de:
 - Queijo; Compota ou polpa de tomate; Azeite; Pão; Broa de milho;
- Visionamento de vídeos alusivos aos diversos processos de transformação;
- Elaboração de bandas desenhadas ilustrativas dos diferentes processos;
- Recolha da receita saudável;
- Elaboração de um livro de receitas saudáveis por cada turma do 4.º Ano;
- Divulgação do livro de receitas aos Encarregados de Educação;
- Preenchimento e análise da tabela dos lanches saudáveis.

5º ano

→ Exploração da proposta do manual “Heróis da alimentação” – (sugestão: pág. 3 “Escolha um herói”; pág 4 “A viagem dos alimentos desde a Terra até à mesa” - **HGP**

6º ano

→ Jogo SuperTmatic sobre a alimentação - **Ciências Naturais**;

→ Construção da Pirâmide da Alimentação Mediterrânica e de cartazes alusivos à temática, para decoração de espaços junto à cantina. **Ciências Naturais**;

→ Visionamento e exploração de vídeos - **Cidadania e Desenvolvimento ou outras disciplinas , em todos os anos de escolaridade.**

→ **Sustentabilidade – 3.21**

<https://www.youtube.com/watch?v=Qky8NVaAfK8>

→ **Você come e muda o planeta- 3 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=uNFHVC9Q8Y0>

→ **O Desperdício do planeta_2.55**

<https://www.youtube.com/watch?v=IN7JB0GtzHc>

→ **Fome zero_10.43**

<https://www.youtube.com/watch?v=lr4x8NphURw#action=share>

→ **Fome zero_ página ONU_ Vídeos e notícias**

<https://news.un.org/pt/tags/fome-zero/date/2020>

<https://news.un.org/pt/tags/fome-zero/date/2020/audio/1/video/1>

→ **Desperdício de alimentos_ 2.19**

<https://www.youtube.com/watch?v=eLq3GzSDnZc>

9º Ano

→ Jogo SuperTmatic sobre a alimentação - **Ciências Naturais**;

→ **Aproveitando cascas, talos, sementes e folhas_3.24**

https://www.youtube.com/watch?v=gkzbIVN8_xU

→ Pesquisa sobre diferentes formas de aproveitar e conservar os produtos alimentares sazonais e outros.

Apresentação dos trabalhos à comunidade educativa.

Secundário

→ Visionamento e exploração do vídeo “Cowspiracy - A Conspiração da Vaca” (Agropecuária) Destruição do meio ambiente_ 1h 30 min **Biologia e Geologia**, seguido de uma atividade em grupo)

<https://www.youtube.com/watch?v=sgi5Z9MZOaI>

Biblioteca

→ Realizar uma decoração alusiva ao tema “Dia Mundial da alimentação”;

→ Atividades em articulação com algumas turmas;



A Equipa PES