



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO

45 min	Conteúdos	Objetivos/ Competências a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos
1ª Sessão	Desenvolvimento Interpessoal <ul style="list-style-type: none"> <li>Eu e os outros</li> <li>Relações interpessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar as qualidades pessoais e dos outros colegas</li> <li>Expressar opiniões e sentimentos pessoais.</li> <li>Aumentar as capacidades de comunicação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividade “Quem sou eu? (nº1)</li> <li>Atividade ”O meu brasão pessoal”(nº2)</li> </ul>	Ficha nº 1A Ficha nº 2A
2ª Sessão	Qualidades pessoais <ul style="list-style-type: none"> <li>Caraterísticas pessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer e aceitar a diversidade de situações, gostos e preferências entre os seus colegas</li> <li>Face a uma situação concreta hierarquizar diferentes escolhas.</li> <li>Expressar a sua opinião e respeitar as diferentes opiniões dos outros.</li> <li>Saber defender as suas ideias.</li> <li>Saber expor os seus pontos de vista.</li> <li>Cooperar ativamente nas tarefas da sala de aula e na escola.</li> <li>Desenvolver a capacidade de comunicação.</li> </ul>	<p>“Chuva de ideias” sobre qualidades pessoais, e seu registo no quadro.</p> <p>Debate de ideias, eliminando conceções incorretas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo de representação:</li> </ul> <p>“No que diz respeito a.... Sou a favor de....”</p>	* Quadro; * Giz;
3ª Sessão	Educação Alimentar 1. Conhecer-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar o corpo</li> <li>Expressar a sua opinião e respeitar as diferentes opiniões dos outros.</li> <li>Saber defender as suas ideias.</li> <li>Saber expor os seus pontos de vista.</li> </ul>	<p>Ficha nº 1 “O meu corpo é fixe”</p> <p>Ficha nº 2 “O Sinto-me bem na minha pele”</p> <p>Outras atividades: Carta do meu corpo/Rap de autoconfiança</p>	Ficha nº 1 Ficha nº 2
4ª Sessão	1. Conhecer-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refletir sobre os seus hábitos alimentares</li> <li>Expressar a sua opinião e respeitar as diferentes opiniões dos outros.</li> <li>Saber defender as suas ideias.</li> <li>Saber expor os seus pontos de vista.</li> </ul>	<p>Ficha nº 3 “O meu diário alimentar”</p> <p>Ficha nº 4 “O pequeno almoço”</p> <p>Discussão e registo no quadro da importância do pequeno almoço..</p>	Ficha nº 3 Ficha nº 4
5ª Sessão	1. Conhecer-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refletir sobre tradições alimentares da família</li> <li>Expressar a sua opinião e respeitar as diferentes opiniões dos outros.</li> <li>Saber defender as suas ideias.</li> <li>Saber expor os seus pontos de vista.</li> </ul>	<p>Ficha nº 5 “As tradições alimentares da minha família”</p> <p>Outras atividades: Reportagem/Tenho fome/Os sentidos</p>	Ficha nº 5



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

### EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO

6ª Sessão	1. Conhecer-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refletir sobre os seus hábitos de vida</li> <li>Expressar a sua opinião e respeitar as diferentes opiniões dos outros.</li> <li>Saber defender as suas ideias.</li> <li>Saber expor os seus pontos de vista.</li> </ul>	Ficha nº 6 “As 24 horas de um dia” Ficha nº 7 “Estás em boa forma?” Outras atividades: Os mimos/Vida Ativa/O álbum/O meu coração	Ficha nº 6 Ficha nº 7
45 min	Conteúdos	Objetivos/ Competências a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos
7ª Sessão	2. Os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer os alimentos e a sua origem</li> </ul>	Ficha nº 8 “Flores, folhas, raízes” Ficha nº 9 “O circuito do trigo”	Ficha nº 8 Ficha nº 9
8ª Sessão	2. Os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer os alimentos e a sua conservação</li> </ul>	Ficha nº 10 “Como se fazem os iogurtes” Ficha nº 11 “A conservação dos alimentos?” Outras atividades: A história dos alimentos/ Da terra `a mesa/O trivial pursuit dos alimentos/ Adivinhas/ Pregões (relacionar com a História – costumes e modo de vida em Portugal)	Ficha nº 10 Ficha nº 11
9ª Sessão	2. Os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer a Roda dos Alimentos, o seu significado prático e a sua aplicabilidade ao dia alimentar.</li> </ul>	Ficha nº 12 “A pirâmide dos alimentos” A Roda dos Alimentos - Análise e discussão Outras atividades: Jogo das Famílias de Alimentos	Ficha nº 12 Folheto da Roda dos Alimentos Portuguesa
10ª Sessão	2. Os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer os diferentes grupos da Roda dos Alimentos</li> <li>Reconhecer a importância da Roda dos Alimentos</li> </ul>	A Roda dos Alimentos – construção de Roda de Alimentos Exploração dos diferentes grupos da Roda Outras atividades: BI dos Alimentos/Glossário	Folheto da Roda dos Alimentos Portuguesa Lápis, canetas, cartolinas, papel



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

### EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO

11ª Sessão	2. Os alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender a ler um rótulo de um produto alimentar</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 13 “O meu diário alimentar” Ficha nº 14 “Vi na TV” Ficha nº 15 “A lista de compras”  Outras atividades: Aprender a ler rótulos/Oque contém.../?Quantas calorias?/ Procura-se... no supermercado/Volta ao mundo	Ficha nº 13 Ficha nº 14 Ficha nº 15 Embalagens de alimentos
------------	-----------------	--	---	--

45 min	Conteúdos	Objetivos/ Competências a desenvolver	Atividades/Estratégias	Recursos
12ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a importância de possuir hábitos de vida saudáveis para a prevenção das doenças.</li> <li>Conhecer as vantagens de ter uma vida saudável.</li> </ul>	Ficha nº 16 “Verdadeiro ou Falso?” Ficha nº 17 “Verdadeiro ou Falso?” Correção	Ficha nº 16 Ficha nº 17
13ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a repercussão na saúde de certos erros alimentares.</li> </ul>	Ficha nº 18 “A história do Tô Tosse Tosse” Ficha nº 19 “A história do Zé ZZZ”  Outras atividades: Tempestade de ideias/ Campanha de vida saudável	Ficha nº 18 Ficha nº 19
14ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar hábitos de vida e comportamentos alimentares</li> <li>Desenvolver a autonomia</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 20 “A informação na imprensa” Ficha nº 21 “A informação na imprensa” Outras atividades: Ao longo da história/ Os benefícios do exercício físico/Na televisão em faz de conta	Ficha nº 20 Ficha nº 21



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

### EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO

15ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir objetivos de mudança</li> </ul>	Ficha nº 22”Como definir objetivos?” Ficha nº 23”Os meus objetivos para uma semana mais saudável	Ficha nº 22 Ficha nº 23
16ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir objetivos de mudança</li> </ul>	Ficha nº 24- O calendário dos meus objetivos Outras atividades: O papel rasgado	Ficha nº 24
17ª Sessão	3. Relação entre a alimentação, a atividade física e a saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir objetivos de mudança</li> </ul>	Ficha nº 25” O pequeno almoço em vista” Ficha nº 26” Objetivo: Lanche saudável” Outras atividades: A estafeta do pequeno almoço /Simulações/Nem oito nem oitenta	Ficha nº 25 Ficha nº 26



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO

18ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a importância dos sentidos nas escolhas alimentares</li> <li>Desenvolver a autonomia</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 27” O gosto escondido” Ficha nº 28” De onde vem o meu gosto” Outras atividades: <i>Se eu fosse um alimento</i>	Ficha nº 27 Ficha nº 28
19ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a importância dos sentidos nas escolhas alimentares</li> <li>Desenvolver a autonomia</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 29” Os olhos e a barriga” Ficha nº 30” A importância da mesa no prazer da alimentação”	Ficha nº 29 Ficha nº 30
20ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer e aceitar a diversidade de gostos e preferências entre os seus colegas</li> <li>Reconhecer os seus próprios gostos alimentares</li> </ul>	Ficha nº 31” Não gosto...ou talvez sim?”	Ficha nº 31
21ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer que o comportamento à mesa pode influenciar o prazer de uma refeição</li> </ul>	Ficha nº 32” Todos para a mesa” Outras atividades: <i>A publicidade é mágica/Vamos fazer a festa/O álbum de memórias/Se eu fosse.../De que é que nós gostamos/Produtos na moda/ Quando tinha a tua idade</i>	Ficha nº 32
22ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a influência da publicidade nos comportamentos alimentares</li> <li>Desenvolver a autonomia</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 33” Os alimentos na publicidade” Outras atividades: <i>Blind test/ Quem é que diz?/Onde está a contradição?</i>	Ficha nº 33
23ª Sessão	4.A dimensão emocional e social da alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a criatividade</li> <li>Desenvolver o espírito crítico</li> </ul>	Ficha nº 34” Cábula do consumidor” Outras atividades: <i>Vamos fazer um anúncio/De onde vêm as ideias?/ As viagens do gosto</i>	Ficha nº 34



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ESCULTOR ANTÓNIO FERNANDES DE SÁ

EDUCAÇÃO ALIMENTAR | PLANIFICAÇÃO