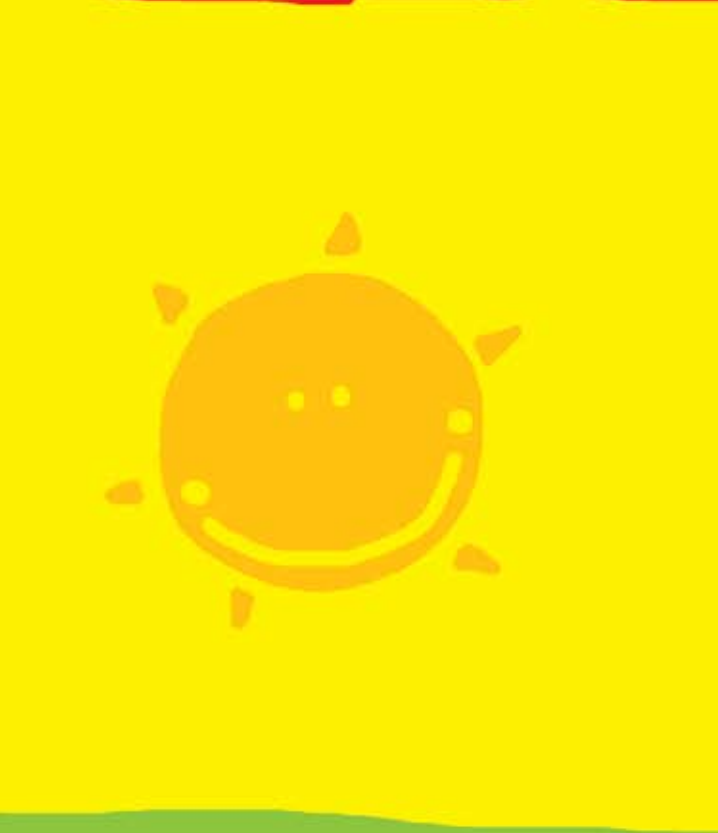


apetece-me®

estar bem!



CONTEÚDOS SOBRE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E BEM-ESTAR



ÍNDICE

- 04 Mensagem da Nestlé Portugal
- 05 Mensagem da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular
- 06 Apresentação do Guia
- 08 Introdução



PRIMEIRO TEMA

- 09 "O que é... Crescer?"
- 15 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



SEGUNDO TEMA

- 17 "Gosto de mim... trato-me bem!"
- 29 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



TERCEIRO TEMA

- 31 "Conversa à volta da travessa"
- 40 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



QUARTO TEMA

- 41 "Gosto muito, pouco ou nada..."
- 45 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



QUINTO TEMA

- 47 "Não fomos feitos para estar parados!"
- 59 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



SEXTO TEMA

- 61 "Hidratos de Carbono: um prato cheio de energia e não só..."
- 69 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



SÉTIMO TEMA:

- 107 "As frutas e os produtos hortícolas: o arco-íris no prato"
- 113 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



OITAVO TEMA:

- 115 "Pequeno-almoço? Sempre!"
- 129 Propostas de actividades
Fichas de Trabalho e Folha de Recortes



MENSAGEM DA NESTLÉ PORTUGAL

UM GUIA A PENSAR NOS PROFESSORES

O Programa Educativo “Apetece-me” é uma iniciativa da Nestlé Portugal, apresentada às escolas com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC).

Depois do material desenvolvido para os segundo e terceiro ciclos, chegou a vez da Nestlé preparar um novo conjunto de materiais especialmente destinados às escolas do primeiro ciclo que, por várias vezes, tinham já manifestado o interesse em receber materiais de apoio desta natureza.

Para responder directamente às necessidades dos docentes deste grau de ensino, a Nestlé consultou vários profissionais: quisemos saber que temas são trabalhados com os alunos, que estratégias são utilizadas... e, finalmente, quais são os suportes pedagógicos que fazem mais falta na sala de aula e que tipo de guia poderia ser mais útil no quotidiano de um professor do primeiro ciclo.

Concluimos que a grande maioria dos professores considera que faz mais sentido falar de hábitos saudáveis, nutrimentos, equilíbrio alimentar... se estas matérias surgirem contextualizadas, ou seja, se as crianças perceberem por que razões são importantes.

Concluimos também que a maioria dos professores prefere receber a informação organizada por grandes temas que, tendo embora ligações mais ou menos directas entre si, possam ser trabalhados individualmente, em diferentes momentos do ano lectivo. Foi o que procurámos fazer neste guia.

Na Nestlé, encaramos a Nutrição enquanto Saúde e Bem-Estar como a nossa razão de existir e o objectivo com que desenvolvemos os nossos produtos. Com isto, queremos contribuir para uma alimentação equilibrada que, aliada a um regular exercício físico, permitirá, estamos seguros, uma vida mais saudável das pessoas em todo o mundo.

Também acreditamos ser nossa obrigação desenvolver e disponibilizar informação aos consumidores, actuais e futuros, sobre este tema, de forma a cultivar a adopção de hábitos alimentares mais saudáveis e diminuir assim os riscos de problemas, como é o caso da obesidade. Foi com este intuito que desenvolvemos este material, esperando que ele ajude a preparar os consumidores de amanhã, mais informados e preparados sobre a Alimentação.

Agradecemos à Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação o apoio na revisão dos conteúdos.

Agradecemos igualmente a todos os professores que contribuíram com os seus conselhos e sugestões para a construção da estrutura deste guia e para a criação das actividades que aqui incluímos.

Bom trabalho!





MENSAGEM DA DIRECÇÃO-GERAL DE INOVAÇÃO E DE DESENVOLVIMENTO CURRICULAR DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

O Ministério da Educação, através da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, vem, mais uma vez, associar-se ao Programa Educativo Apetece-me, dirigido, desta vez, ao 1.º Ciclo do Ensino Básico.

O sucesso deste programa depende da participação e do empenho dos professores, dos auxiliares de acção educativa, dos pais, mas também do apoio e acompanhamento do Ministério, das autarquias e do envolvimento de parceiros fundamentais, como sejam os profissionais de saúde.

Este programa pretende contribuir para uma educação alimentar que visa a adopção de hábitos alimentares mais saudáveis. Num momento em que a nossa cultura gastronómica e o padrão alimentar mediterrânico (tão esquecidos) têm vindo a ser progressivamente revitalizados, projectos como estes são sempre de louvar e de incentivar. Como "é de pequenino que se torce o pepino", para além da família, só com um esforço de toda a comunidade escolar se pode esperar obter sucesso na aquisição de competências para escolhas salutares. Mesmo quando nos parece que as crianças preferem optar por alimentos pouco saudáveis, quando são educados para uma alimentação saudável, o "bichinho fica lá". Mais tarde, terão muito mais capacidade para o fazerem.

Aos professores cabe o papel talvez mais difícil, mas, sem dúvida alguma, também o mais aliciante. Desmontar as mensagens publicitárias que a indústria alimentar inculca nas nossas cabeças, tentar alterar alguns hábitos alimentares que as crianças trazem de casa, fazendo incutir nestas o gosto por uma alimentação diversificada, alertar as entidades competentes para o fornecimento de refeições saudáveis e adequadas, identificar e encaminhar, a quem de direito, os alunos que revelam doenças de comportamento alimentar como a obesidade ou padrões anorécticos, serão desafios complicados, mas aos quais, certamente, os professores farão frente.

Este material didáctico constituirá, certamente, mais uma ajuda para os professores trabalharem a educação alimentar com os seus alunos.

Não podemos, no entanto, deixar de realçar um tema especial: "Frutas e Produtos Hortícolas". É típico as crianças / os jovens terem alguma relutância em comerem produtos hortícolas, quer no prato, quer na sopa. Por motivos que todos conhecemos: falta de tempo, falta de hábito e o facilitismo aliado à permissividade, leva a que cada vez mais as crianças / os jovens consumam menos estes produtos que não só possuem um valor nutricional, bem conhecido de todos, como ajudam ainda a prevenir uma série de doenças que afectam grande parte da população. Compete, também, à escola reinventar processos que induzam as crianças a experimentarem estes alimentos, integrando-os na sua dieta diária. Provas de sabor, preparação de sumos e batidos, análise de lanches etc., aliados a histórias, a fichas de pintura, a visitas a mercados ou quintas pedagógicas, por exemplo, serão actividades que poderão contribuir para a escolha deste grupo de alimentos.

A todos, desejamos um bom trabalho e o maior sucesso. Enquanto DGIDC, disponibilizamo-nos para colaborar.



Direcção-Geral de Inovação
e de Desenvolvimento Curricular
do Ministério da Educação





APRESENTAÇÃO DO GUIA

COMO UTILIZAR O GUIA "APETECE-ME... ESTAR BEM!"

OITO GRANDES TEMAS

Este Guia contém oito temas que podem ser trabalhados em diferentes momentos do ano lectivo, conforme as necessidades dos alunos.

PRIMEIRO TEMA: "O QUE É... CRESCER?"

SEGUNDO TEMA: "GOSTO DE MIM... TRATO-ME BEM!"

TERCEIRO TEMA: "CONVERSA À VOLTA DA TRAVESSA"

QUARTO TEMA: "GOSTO MUITO, POUCO OU NADA..."

QUINTO TEMA: "NÃO FOMOS FEITOS PARA ESTAR PARADOS!"

SEXTO TEMA: "HIDRATOS DE CARBONO: UM PRATO CHEIO DE ENERGIA E NÃO SÓ..."

SÉTIMO TEMA: "AS FRUTAS E OS PRODUTOS HORTÍCOLAS: O ARCO-ÍRIS NO PRATO"

OITAVO TEMA: "PEQUENO-ALMOÇO? SEMPRE!"

Não é necessário adoptar a sequência de temas apresentada no Guia. Trata-se de temas individuais que, apesar de terem muitas ligações possíveis entre si, funcionam individualmente.

O conjunto dos temas procura abordar a temática do bem-estar, ou seja, cada capítulo funciona como uma peça de um puzzle.

Uma vez dadas todas as peças aos alunos, eles têm a oportunidade de construírem uma imagem global do seu bem-estar...

COMO ESTÁ ORGANIZADO CADA CAPÍTULO?



O SEPARADOR

Cada tema é iniciado com um separador que contém: uma frase que dá nome ao capítulo, sem desvendar completamente o conteúdo...

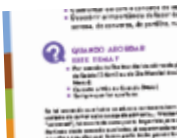
... e uma ilustração de fundo contendo informação visual que tentámos que fosse a mais rica possível.

Pode usar os separadores com os seus alunos para introduzir o tema.



OS OBJECTIVOS

Cada capítulo é iniciado com a apresentação dos objectivos pedagógicos que servem de guidelines no desenvolvimento dos temas e na avaliação dos resultados junto dos alunos.



QUANDO ABORDAR ESTE TEMA?

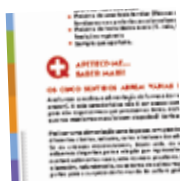
Neste item, encontrará sugestões de momentos mais oportunos para abordar o tema em questão. Por exemplo, datas específicas do ano (Dias Mundiais...), situações do quotidiano dos alunos (alguém está doente, alguém tem um dente a nascer, alguém faz uma fita porque não quer fazer ginástica), momentos relacionados com o calendário escolar / eventos fora da escola (há uma festa ou debate sobre este tema, uma exposição...).



APETECE-ME... SABER MAIS!

Para falar de cada tema com as crianças, seleccionámos as informações mais essenciais, distribuídas ao longo de duas a quatro páginas. Aqui encontrará muitos factos, alguns números, o resultado de determinados estudos...

Em cada página, damos-lhe também sugestões para transmitir a informação aos alunos, inseridas em caixas especiais.



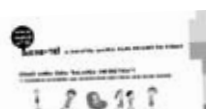
PROPOSTAS DE ACTIVIDADES

Ideias concretas para os professores porem em prática na sala de aula (teatros, jogos, debates...). Ideias para usar as imagens das folhas de recortes, disponíveis no final dos capítulos.



AS FICHAS DE TRABALHO

Cada capítulo contém uma ou duas fichas que se destinam a ser fotocopiadas e distribuídas pelos alunos. Estas fichas encontram-se no final de cada capítulo e contêm jogos, questionários individuais e perguntas sobre a informação já transmitida.



A FOLHA DE RECORTES

Para o desenvolvimento de alguns temas, há uma folha de recortes com várias imagens que se destinam a ser recortadas e usadas pela turma. Podem servir de base a trabalhos, aplicadas em cartazes, servir para fazer jogos, etc. Nas propostas de actividades, os professores encontrarão algumas sugestões para utilizar estas imagens. Estas folhas encontram-se no final de cada capítulo.





INTRODUÇÃO AO KIT “APETECE-ME... ESTAR BEM!”

Do kit que agora lhe chega às mãos, fazem parte diversos suportes pedagógicos que servem para enriquecer o desenvolvimento e a interiorização da temática da alimentação e da saúde junto dos alunos:

O **CARTAZ “APETECE-ME... ESTAR BEM”** para utilizar a partir do primeiro dia de aulas sobre alimentação. O cartaz tem um carácter lúdico, porque deverá ser cortado ao alto e colado pelos alunos, resultando numa tabela de crescimento. O cartaz representa as temáticas desenvolvidas neste guia.

A **BROCHURA “A TERRA DO CRESCER BEM”** para distribuir por cada criança. O documento contém uma história com personagens e um enredo, que aborda as questões relacionadas com a alimentação que para os alunos do primeiro ciclo são essenciais: comer de tudo, gostar de mim, gostar de me mexer.

A **BROCHURA “A RODA DOS ALIMENTOS”** para distribuir por cada criança. Um documento que aborda a temática da Roda dos Alimentos e contém informações, jogos e actividades relacionadas com esta mesma temática.

Uma **FOLHA DE AUTOCOLANTES** sobre estilos de vida saudáveis para as crianças colarem onde quiserem nos cadernos, nos estojos, na mochila, etc.