

apetece-me®

O Programa Educativo "Apetece-me"
chegou ao Pré-Escolar.



O Programa Educativo “Apetece-me” é uma iniciativa da Nestlé Portugal que conta com o apoio da Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC) do Ministério da Educação. O grande objetivo do “Apetece-me” é sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação equilibrada e para a adoção de estilos de vida saudáveis.

Depois dos materiais pedagógicos para professores e alunos dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, o “Apetece-me” faz este ano a sua estreia entre as escolas do Ensino Pré-Escolar.



BEM-VINDOS AO



Bem-vindos ao “Apetece-me”!

Educadores e crianças tomarão o primeiro contacto com o projeto através de uma sessão, a realizar na escola, dinamizada por um animador.

Serão apresentados os materiais especificamente criados para o Pré-Escolar e irá pôr em prática algumas atividades possíveis de realizar com as peças do projeto.

A sessão terá por base a apresentação em formato powerpoint contida neste CD.

OS MATERIAIS PARA O PRÉ-ESCOLAR

Para o Pré-escolar foram criadas as seguintes peças:



“Da Horta ao Prato”

Tapete de jogo sobre a Origem dos Alimentos



“Mesa de Refeições”

Tapete de jogo para realização de jogos sobre os hábitos alimentares



“Fichas de Alimentos”

Conjunto de 60 fichas com fotografias de alimentos

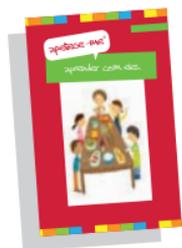
“ A Alimentação é como um jogo”

Um guião para os educadores com propostas de atividades e dinamização dos materiais do Programa Educativo “Apetece-me”



“Apetece-me aprender com eles”

Um documento para os pais com informações genéricas sobre alimentação, nutrição e vida saudável



PONTOS IMPORTANTES



- 
- Em função da idade das crianças e das características do grupo, poderá ir adaptando a sua sessão: tornando alguns dos jogos mais simples, saltando outros, ou escolhendo as propostas que lhe forem parecendo mais adequadas.
 - É importante, antes de realizar a sessão, ter uma ideia das características do grupo que irá assistir para que mais facilmente possa preparar estratégias de comunicação eficazes.
 - É essencial transmitir a ideia de que os materiais criados permitem fazer uma grande variedade de jogos e explorações. O objetivo da sessão de animação é precisamente mostrar as diferentes formas usar os materiais, deixando em aberto a possibilidade de serem criadas novas atividades e brincadeiras, para além das sugeridas.
- 

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

A apresentação é composta por 21 slides, dos quais 4 consistem numa introdução genérica ao projeto (quais os seus objetivos, quais os materiais existentes); 14 slides destinam-se à apresentação de conteúdos/jogos sobre alimentação e vida saudável; 1 slide para apresentação dos materiais do projeto; e 2 slides que serão usados para concluir a sessão.

Slide 1: Capa

Slide 2: Introdução

Slide 3: Introdução

Slide 4: Introdução

Slide 5: Apetece-me Aprender

Slide 6: A Alimentação é Complicada?

Slide 7: Alimentação: Tanto Para Aprender!

Slide 8: O Que Sentes Quando Tens Fome?

Slide 9: A Pergunta Difícil

Slide 10: A Experiência dos 4 Vasos

Slide 11 e 12: Algumas Respostas à Pergunta Difícil



Slide 13: Conhecer os Alimentos: Fazer Grupos

Slide 14: Conhecer os Alimentos: As Suas Cores

- O Atelier das 5 Cores

Slide 15: Conhecer os Alimentos: Usar os 5 Sentidos

- A Prova dos Detectives

Slide 16: Conhecer os Alimentos: A Sua Origem

- O Jogo “Da Horta ao Prato”

Slide 17: 3 Regras para Lembrar

Slide 18: Não fiques (muito tempo...) parado

- Mini-aula de Ginástica

Slide 19: Apresentação dos materiais “Apetece-me”

Slide 20: Conclusão

Slide 21: Contra-capa



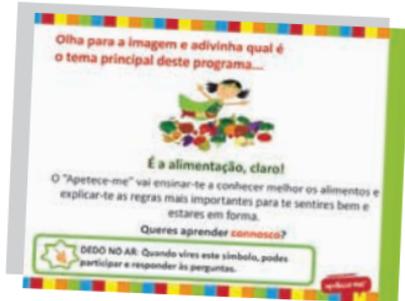
Slide 3

Funcionará como uma espécie de teaser para despertar a curiosidade para os temas do projeto. É possível que algumas crianças já conheçam os materiais do 1.º Ciclo, através dos irmãos: essas informações podem ser aproveitadas para dinamizar a conversa.



Slide 4

A imagem funciona como uma adivinha. Observando-a, as crianças chegam ao tema do Apetee-me. Pode aproveitar para perguntar se já trabalharam este tema na escola, em que dias, o que fizeram, etc.



Slides 6 e 7

A sessão começa por criar alguma dúvida (e assim despertar a curiosidade) entre as crianças: a alimentação é algo assim tão complicado? Por um lado, não parece por nada: trata-se de uma questão de ter fome, comer, voltar a ter fome...

No entanto, explica-se porque é que, em certos casos, a alimentação pode tornar-se um problema um pouco complicado. Por exemplo, quando as pessoas comem em excesso ou quando os alimentos que ingerem não respondem às suas necessidades nutricionais.

**A alimentação é uma coisa complicada?
Claro que não!**

DEDO NO AR: O que vemos nas imagens?

1. Voltamos a sentir fome.
2. Comemos o que precisamos.
3. Voltamos a ter fome.
4. Voltamos a sentir fome.
5. Voltamos a comer.

**Mas se a alimentação é tão fácil...
O que há para aprender afinal?**

Nem todas as pessoas comem de maneira saudável.

Algumas comem mais do que precisam. Não gastam tudo e ficam obesas!
Outras não comem toda a variedade de alimentos de que precisam... e ficam com problemas de saúde.

Por isso é tão importante saber comer.
Por isso há tanto para aprender!

DEDO NO AR: É tu, o que gostavas de aprender sobre os alimentos?

Slide 8

No slide n.º 8, as crianças são convidadas a refletir sobre “O que é a fome” e quais as sensações através das quais o nosso corpo nos comunica a necessidade de alimento. É transmitida uma primeira regra essencial: a importância de escutar as sensações do corpo e de saber respeitá-las. O animador pode aproveitar para explicar que, por vezes o nosso estado de

espírito (se estamos tristes, aborrecidos, cansados por exemplo), podem fazer com que estes sinais de fome se alertem (e, nesse caso, temos de estar atentos e saber distinguir os “verdadeiros” dos “falsos”).



Slide 9 e 10

O slide n.º 9 propõe levar esta reflexão um pouco mais longe: temos fome... mas afinal que alimentos devemos comer para saciar esta fome? Ou seja propõe uma conversa em torno das necessidades do organismo. Para as crianças perceberem melhor esta ideia, é proposta a realização de uma pequena experiência que as convida a observar o comportamento das plantas quando são privadas dos seus elementos essenciais (água, ar, luz). Deve convidar o grupo a monitorizar a experiência ao longo de algumas semanas e registar, no final, as suas conclusões. Este trabalho de registo pode ser enviado ao monitor (se o educador concordar), de forma a valorizar o trabalho do grupo.

E, depois da fome... vem a pergunta difícil!

Como é que eu sei quais os alimentos que preciso para crescer bem?



ATENÇÃO

A experiência dos 4 vasos

DEDO NO AR: Vamos fazer uma experiência! Quem quer ajudar?

As plantas precisam de 3 coisas essenciais para crescerem:



Se falta alguma destas coisas, a planta não cresce.



ATENÇÃO

Slides 11, 12 e 13

Neste três slides, conclui-se que, tal como as plantas, também nós temos necessidade de alguns elementos básicos para crescermos, vivermos, nos mantermos vivos e de boa saúde: ENERGIA, ÁGUA (um ponto comum com as plantas), VITAMINAS, SAIS MINERAIS (as plantas também os precisam) e muitos outros nutrientes como PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO, GORDURAS... O slide n.º 13 desafia as crianças a conhecerem melhor os alimentos para saberem onde ir buscar todos estes elementos. Observando as imagens devem identificar os alimentos propostos, ficando assim a conhecer melhor alguns fatores de distinção.

Contigo acontece a mesma coisa?
Tal como as plantas, tu também precisas de algumas coisas essenciais para cresceres bem.



ENERGIA para os teus músculos trabalhar!
Para obteres alguma energia tens que comer algo.



VITAMINAS, MINERAIS, FIBRA para fortalecer os músculos!
Esses nutrientes são importantes para cresceres bem e saudável!

ATENÇÃO

Contigo acontece a mesma coisa?
Tal como as plantas, tu também precisas de algumas coisas essenciais para cresceres bem.



PROTEÍNAS para cresceres bem!
Esses alimentos são ricos em proteínas que fortalecem o teu corpo!



ÁGUA para o corpo funcionar bem!
Para obteres alguma energia os nutrientes a alimentar-te tens que beber.

DEDO NO AR: És capaz de dizer nomes que que precisas para crescer bem e feliz?

ATENÇÃO

Para dares ao teu corpo tudo o que precisas... tens de conhecer bem os alimentos.



DEDO NO AR: Como se chama o grupo A? B? C?

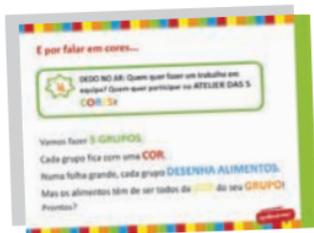
- ... São alimentos de origem vegetal.
- ... São alimentos de origem animal.
- ... São alimentos que contêm gorduras ou óleos.
- ... São alimentos ricos em fibra.
- ... São alimentos que contêm vitaminas e minerais.
- ... São alimentos que contêm proteínas.

ATENÇÃO

Slides 14, 15 e 16

Estes 3 slides propõem 3 pequenas atividades que podem contribuir para ajudar as crianças a conhecerem melhor os alimentos: a sua variedade, as suas características (cores, texturas, cheiros, sabores...), a sua origem. No Atelier das 5 Cores, as crianças são desafiadas a agrupar alimentos por cores e a desenharem e pintarem, observando, reproduzindo formas, texturas e cores.

Na Prova dos Detectives, o desafio passa por cheirar, provar, tocar e descobrir os alimentos (de olhos vendados). No jogo “Da Horta ao Prato”, o objetivo é associar alimentos (frango, tomate, ovo, etc.) à sua origem na natureza.



Slides 17 e 18

O Slide 17 resume a Alimentação Saudável a 3 regras importantes, explicando os conceitos de **ALIMENTAÇÃO COMPLETA, VARIADA e EQUILIBRADA**. Afinal o que significam estas palavras? Como torná-las reais?

O slide 18 sensibiliza todos para uma vida ativa, propondo um conjunto de pequenos (e divertidos) **EXERCÍCIOS** para fazer sem **SAIR DO LUGAR!**

3 regras para não esquecer

DEDO NO AR: Quem sabe como se chama esta imagem?



A BOLA D'ALIMENTOS ensina-nos 3 regras muito importantes:

1. Comer alimentos de todos os grupos
2. Variar os alimentos, sempre, não comer sempre a mesma fruta
3. Comer mais alimentos das folhas verdes; menos alimentos das folhas vermelhas

DEDO NO AR: Quem é capaz de repetir as 3 regras?




Não fiques (muito tempo...) parado!

DEDO NO AR: Vamos terminar com um mini-aula de Ginástica.

Quem quer participar?
Quem sabe porque é que o exercício nos faz bem?

EXERCITAR SEM SAIR DO MESMO LUGAR:

1. **Esticar pernas todas as vezes...**
2. **Dar 7 saltos ao pé esquerdo.**
3. **Tocar com os dedos das mãos... na ponta dos dedos dos pés!**
4. **Com o auxílio de uma fita elástica ou fita adesiva fazer um exercício de alongamento.**
5. **Esticar, esticar, esticar até tocar no chão...**



Slide 19

Apresenta os materiais do Pré-escolar, explicando que temas permitem trabalhar. Se houver oportunidade, o animador poderá mostrar estes materiais "ao vivo".

Slide 20

Conclusão. Pequena brincadeira criada através de um diálogo entre vários alimentos.

As crianças podem ser desafiadas a fazer o mesmo (desenhar alimentos à conversa). A sessão terminará com esta atividade.

Gostavas de aprender ainda mais sobre ALIMENTAÇÃO?
Os materiais "Apetece-me" são uma boa ajuda.

Tapete de jogo "Os Montes do Prato"
Para fazeres muitos jogos sobre a origem dos alimentos...

Tapete de jogo "Monte de Benefícios"
Para fazeres muitos jogos sobre os grupos de alimentos, as vitaminas...

Fichas de Alimentos
Com imagens de alimentos para observar e escolher.

Guião para Educadores: com muitas ideias!
É ainda um Guião para os teus pais... Porque eles também gostam de aprender. Não te esqueças de o entregar!
Com estes materiais é possível fazer desenhos de jogos e brincadeiras.



A alimentação pode ser uma coisa divertida!
Com os materiais "Apetece-me" podes brincar e aprender muito!

Por exemplo, podes inventar histórias e pôr os alimentos a falar...

Mas o que é isso de "falar"?

São que do a Chão! Não somos as Sardinhas e fazemos bem as ostrações!

Experimenta que a partir de agora os meus olhos comam mais verdinhos como nós.

E o meu, não!





is part of



Nestlé Healthy Kids
Global Programme

PROMOTOR



Nestlé

Good Food, Good Life

PARCEIROS



dgide
Direção-Geral de Inovação
e de Desenvolvimento Curricular