

# VAMOS JOGAR UM JOGO

## primeiros passos

## ATIVIDADE PRÉ-ESCOLAR



**Materiais necessários:** Nenhum

Passo a passo:

1. **Adivinhar** qual dos primeiros passos para uma alimentação saudável e sustentável está representado em cada slide;
2. Se necessário, **dê dicas** sobre o passo ilustrado no respectivo slide.
3. **Explicar e rever** qual é a importância do mesmo para uma alimentação saudável e sustentável.

Esta atividade simples estimula a imaginação e o conhecimento das crianças sobre comportamentos para uma alimentação saudável e sustentável. Além disso, podem aprender sobre diferentes características dos alimentos e a importância de fazer escolhas saudáveis na alimentação.

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1.  | 2.  | 1. <b>Preferir alimentos de origem vegetal</b> (leguminosas, cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes);                  |
| 3.  | 4.  | 2. Comprar alimentos a <b>produtores locais</b> ;  |
| 5.  | 6.  | 3. Optar por frutas e hortícolas <b>da época</b> ;   |
| 7.  | 8.  | 4. Comprar alimentos com <b>embalagens ecológicas</b> ;  |
|  |  | 5. Fazer uma lista de compras para <b>evitar o desperdício</b> de alimentos;   |
|  |  | 6. <b>Aproveitar as sobras</b> das refeições;  |
|  |  | 7. <b>Aproveitar</b> as partes dos alimentos frequentemente não utilizadas, por exemplo os talos dos hortícolas para fazer sopa; |
|  |  | 8. Tomar atenção à <b>data de validade</b> dos alimentos.  |

# OUTRA ATIVIDADE (1º CICLO)

## Tabela de compromissos



### Materiais necessários:

- Folha de papel A3 ou cartolina
- Canetas coloridas
- Autocolantes ou recortes de revistas

Passo a passo:

1. **Distribua** a folha de papel A3 ou cartolina por cada criança.
2. Peça que **desenhem ou escrevam uma lista de compromissos** relacionados com a alimentação saudável e sustentável. Por exemplo: "Comer mais alimentos de origem vegetal", "Optar por frutas e hortícolas da época", "Comer a fruta com casca (sempre que possível)..."
3. Em seguida, as crianças podem **decorar o quadro de compromissos** com as canetas coloridas e autocolantes/recortes de revistas.
4. No final, cada criança pode **partilhar as suas metas e compromissos** com o grupo, explicando porque são importantes para elas.
5. Os quadros de compromissos podem ser levados para casa pelas crianças ou colocados na sala de aula, para que possam lembrar-se e **acompanhar os seus progressos ao longo do tempo**.

Esta atividade **permitirá que as crianças reflitam sobre os temas abordados** na sessão e se comprometam ativamente a adotar hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis. Além disso, a personalização e a interação em grupo tornarão a atividade divertida e envolvente para as crianças.