

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Almoço e Jantar

Atividade Complementar

Objetivo: Ensinar os alunos a estimar porções adequadas de alimentos, usando o tamanho das suas próprias mãos como referência, para promover a autonomia na escolha de refeições equilibradas.



“O Tamanho da Mão, a Porção Perfeita”

Material:

- Template disponível no final do documento ou folhas de papel.
- Cartões disponíveis no final do documento ou lápis de cor e marcadores.
- Slides da apresentação (do slide 51 até ao 54).

Introdução: Sabem que as vossas mãos podem ajudar-vos a escolher a quantidade certa de comida para cada refeição? Cada um de nós tem mãos diferentes, mas elas são perfeitas para medir o que precisamos de comer. Hoje, vamos aprender a usar as mãos para criar um almoço ou jantar equilibrado!



Passo 1: Projete o slide 52 e dê a cada aluno uma folha de papel e peça que a dividam em 4 quadrados:

- 1º Quadrado:
Desenhar a palma da mão.
- 2º Quadrado:
Com a ajuda de um colega,
desenhar as duas mãos em concha.
- 3º Quadrado:
Desenhar o punho fechado.
- 4º Quadrado:
Desenhar a ponta do dedo polegar.





Passo 2: Em seguida, os alunos podem desenhar os respetivos alimentos que cada mão representa ou usar os cartões disponíveis no final do documento:

Palma da mão:
Carne, pescado, ovos ou leguminosas.

Duas mãos em concha:
Hortícolas.

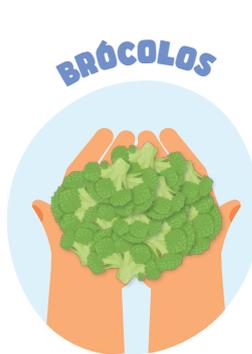
Punho fechado:
Cereais e derivados, tubérculos.

Ponta do dedo polegar:
Óleos ou gorduras.



No slide 54 encontrará um exemplo já preenchido para ajudar na explicação. No final, cada aluno ou grupo partilha as suas ideias com a turma, explicando por que escolheram esses alimentos e se é a porção que habitualmente comem de cada um dos grupos.

Exemplo:



Conclusão: Agora já sabem que as vossas mãos são uma ferramenta fantástica para calcular as porções que precisam! Quando forem comer, lembrem-se das vossas mãos para ajudar a equilibrar o prato. Quem vai usar este truque na próxima refeição e contar aos pais?

Adaptação para Crianças Mais Pequenas

Para turmas de crianças mais novas, simplifique a atividade:

Foque apenas na palma da mão e nas mãos em concha para explicar as porções de carne, pescado, ovos ou leguminosas e hortícolas.

Pode substituir o desenho da mão e alimentos pelo template e cartões disponíveis no final do documento. As crianças podem colar os cartões nas partes correspondentes da mão.

Transforme a atividade numa brincadeira de grupo, onde as crianças se ajudam umas às outras a "encher" as mãos com os alimentos certos.

O Tamanho da Mão, a Porção Perfeita



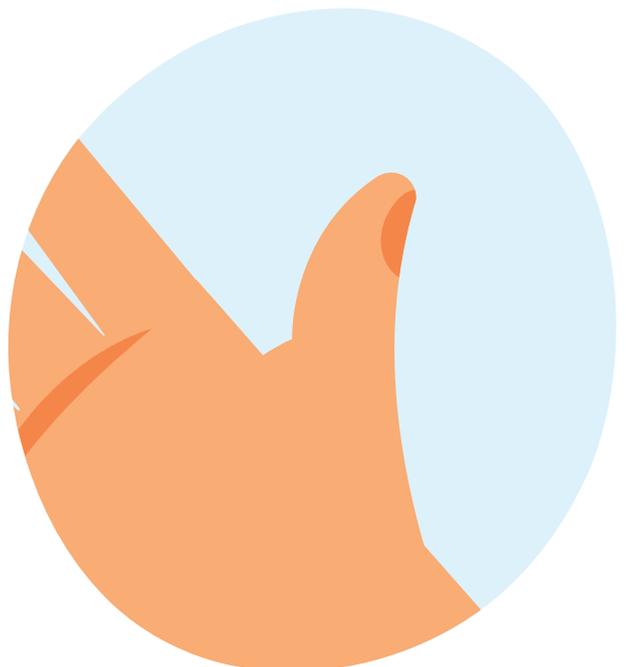
Palma da mão



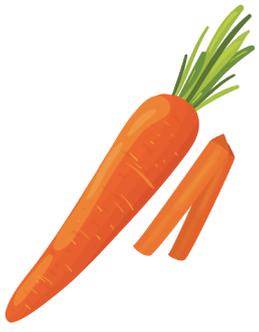
Duas mãos em concha



Punho fechado



Ponta do dedo polegar



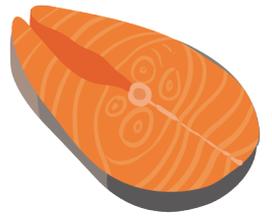
Cenoura



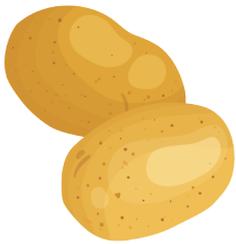
Tomate



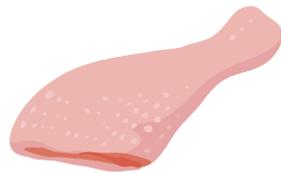
Brócolos



*Salmão
(Peixe)*



Batata



*Frango
(Carne)*



Ovo



Arroz



*Feijão
(Leguminosas)*



Massa



Pão



Alface



Azeite



Grão



Couve



*Dourada
(Peixe)*