

Sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado

# VAMOS JOGAR UM JOGO

## *Explorar a Sazonalidade: Eu descobro!*

Atividades Complementares



Esta atividade visa sensibilizar os alunos para a importância da sazonalidade, promovendo a observação, o reconhecimento de frutas, hortícolas e pescado. Os alunos serão incentivados a aplicar os seus conhecimentos sobre a sazonalidade enquanto participam de uma atividade lúdica de "Explorar a Sazonalidade: Eu descobro!", contribuindo para a compreensão prática da seleção de alimentos frescos e sustentáveis no seu dia a dia.

### **Materiais necessários:**

Apresentação

Computador ou dispositivo para exibir os slides 78 ou 79.

### **Instruções:**

Após a apresentação sobre a sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado, explique aos alunos que agora participarão numa atividade divertida para testar o seu conhecimento. Se necessário, divida os alunos em grupos para facilitar a participação.

Apresente o slide 78 ou 79 da apresentação ou pode imprimir o mesmo e distribuir por cada um dos alunos.

Comece por dizer: Descubra..."

### **Exemplos:**

1. Descubra... Um hortícola vermelho típico da primavera e do verão. É redondo e suculento, sendo uma estrela em qualquer salada. - **Tomate**
2. Descubra... Um hortícola típico da primavera e do verão, que pode ser verde, amarelo ou vermelho e é crocante. - **Pimento**
3. Descubra... Um vegetal de raiz, resistente ao frio, alongado e alaranjado, com sabor adocicado. - **Cenoura**

4. Descobre... Um hortícola verde muito comprido, que apesar de ser apelidado de francês, existe em Portugal o ano inteiro. - **Alho francês**
5. Descobre... Um fruto que existe o ano inteiro e é amarelo. - **Banana**
6. Descobre... Um fruto popular no verão, conhecido por ser muito grande e pelo seu interior vermelho. - **Melancia**
7. Descobre... Um fruto de verão, macio, com alguns pelinhos na casca e um caroço no meio. - **Pêssego**
8. Descobre... Um fruto pequeno e redondo, que cresce em cachos e pode ser verde ou roxo. - **Uvas**
9. Descobre... Um fruto de outono, castanho, uma delícia quando assado no forno, que até tem um dia especial em novembro. - **Castanha**
10. Descobre... Um peixe que se come na altura dos Santos Populares, muito pequeno, mas nutritivo. - **Sardinha**
11. Descobre... Um peixe rosa que cresce nos rios e no mar. - **Salmão**
12. Descobre... Um peixe típico do inverno, apreciado no Natal. - **Bacalhau**

Os alunos têm alguns momentos para observar o cenário e tentar identificar qual fruta, hortícola ou pescado a professora está a observar.

Confirme se a resposta está correta e, se não estiver, os alunos continuam a procurar até descobrirem o alimento correto

Após cada ronda de "Eu descobro!", pode-se discutir brevemente a sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado apresentados.

Encerre a atividade destacando a importância da sazonalidade na escolha de alimentos.

### **Observação:**

Pode adaptar a dificuldade da atividade de acordo com a idade e o nível de compreensão dos alunos, nomeadamente através da utilização do slide 78 ou 79.