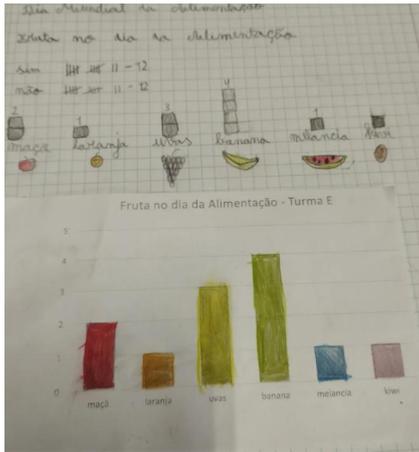


Projeto: Caminhos Saudáveis: Alimentação, Ação e Comunidade

A EB da Alumieira, do Agrupamento de Escolas de Esgueira, no âmbito do projeto de escola **Caminhos Saudáveis: Alimentação, Ação e Comunidade**, tem vindo a desenvolver diversas atividades que procuram sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada. Entre elas, os alunos lerem/ouvirem histórias ligadas à alimentação, “A revolta do tomate”, “O menino que não gostava de fruta!”, “Não tens de gostar, tens é de comer” e também construíram a história “Os robôs não gostam de doces” e o Alfabeto dos alimentos. Com base na história “Os robôs não gostam de fruta”, criaram circuitos para o robô DOC e aplicaram.

	Alfabeto dos alimentos
Os robôs não gostam de doces	A de ameixa que manchas deixa
Os robôs não gostam de doces	B de banana que come a Ana
Então esticam o braço e tiram-nos das lancheiras.	C de cacau lá longe em Macau
Tiram um a um, daqui e dali	D de damasco que leva o Vasco
E substituem por maçãs, laranjas, bananas, ...	E de ervilhas que são pequenas ilhas
Uvas, kiwis, tangerinas, morangos,	F de feijão da história "O João e o Pé de feijão"
Peras, melão, melancia, cerejas e até mirtilos.	G de grão de bico que tem um pico
É que os robôs apenas gostam de fruta	H de hambúrguer que poucas vezes devemos comer
E o os doces fazem-lhes mal.	I de iogurte natural que não faz mal
O açúcar nos robôs pode danificar os comandos	J de jambo que eu lambo
E curtos-circuitos causar.	K de kiwi que eu vi
Até ferrugem podem arranjar	L de limão que parece um pião
E o deixam de funcionar.	M de maçã que é amiga da avelã
	N de nêspera que comemos na véspera
	O de ovo que como no ano novo
	P de papaia que tem uma saia
	Q de queijo a quem dei um beijo
	R de romã que dou à minha irmã
	S de sopa que é muito fofa
	T de tangerina que é muito pequenina
	U de uva que apanha chuva
	V de vagem , que grande viagem
	W de Waffle
	X de xerém

Para relacionar matemática e alimentação, os alunos do 1º e 2º anos puderam construir o gráfico intitulado “A fruta que trouxemos para o lanche no Dia Mundial da Alimentação”. Os alunos recolheram a informação sobre quantos colegas traziam fruta e quais as frutas que estavam nas suas lancheiras e transformaram os dados num gráfico de barras.



No âmbito da atividade EB Arcimboldo, os alunos recriaram a obra do artista Giuseppe Arcimboldo, famoso pelos quadros que retratam rostos feitos de frutas e legumes. Para tal, pintaram o fundo com a técnica que escolheram (aguarela, tinta, marcadores, ...), e, depois, aplicaram frutas e legumes de acordo com a sua interpretação.



Todas as turmas da escola, com o apoio da Associação de Pais da EB da Almieira (APAL), deram o seu contributo para a concretização de uma atividade divertida e saborosa: **Sabores partilhados**. Os alunos do pré-escolar deliciaram os colegas com uma colorida salada de frutas, cheia de cores e sabores. O 1.º e 2.º anos prepararam espetadas de queijo mozzarella e tomate cherry, uma combinação nutritiva muito saborosa que foi um verdadeiro sucesso. Já o 3.º ano surpreendeu os colegas com um cremoso batido de banana, perfeito para refrescar e dar energia. Por fim, o 4.º ano mostrou todo o seu talento ao preparar pizzas saudáveis, que deixaram todos com água na boca.

Com este lanche partilhado para além de promovermos uma alimentação equilibrada e variada, fortalecemos também os laços entre os alunos, mostrando que preparar algo para alguém e partilhar é uma ótima maneira de

aprender sobre a alimentação e sobre a cidadania. Foi uma experiência enriquecedora que ficará na memória de todos!



Promovemos também uma atividade especial em que os pais foram convidados a participar enviando receitas criativas feitas com sobras de alimentos. Essa iniciativa não apenas incentivou a criatividade na cozinha, mas também promoveu a consciencialização sobre a importância da redução do desperdício alimentar. As receitas variaram de pratos quentes a deliciosas sobremesas, e cada família trouxe um pouco da sua cultura e tradições culinárias para compartilhar. Esta atividade reforçou valores como a sustentabilidade e a colaboração familiar, além de demonstrar que é possível transformar sobras em refeições saborosas e nutritivas. Com as receitas construímos o livro digital: Livro de Receitas: Receitas saudáveis com sobras.



<https://shre.ink/LivrodereceitasEBdaAlumieira>

A nossa escola participou no **Codeweek 24**, uma iniciativa dedicada à promoção do ensino de programação e pensamento computacional, interligando com as atividades sobre a alimentação saudável. Assim, de uma maneira divertida e educativa, os alunos realizaram muitas atividades. Os alunos do 3.º e 4.º ano construíram o jogo da alimentação no *Scratch* e partilharam com toda a escola para jogar (<https://scratch.mit.edu/projects/1081274342>). Os alunos do pré-escolar receberam a mãe da Mafalda que veio à nossa sala no dia 15 de outubro. Contou a história da beterraba, mostrou vários alimentos hortícolas, observamos a experiência da beterraba com água e fizemos prova de sabores. Nesta semana também exploraram a história “Os robôs não gostam de doces” através do conto, movimentos corporais aliados a noções de espaço; surgiu na sala o robot dos circuitos ligados; construção de pequenos robôs com material reutilizável trazido pelas famílias. Os alunos do 1º e 2.º anos programaram o robô Doc para comer apenas fruta e não comer doces (<https://codeweek.eu/view/642233/os-robos-nao-gostam-de-doces>).

Importa também referir que no âmbito da colaboração entre a Câmara Municipal de Aveiro e a Gertral, SA, foi realizada uma sessão dedicada à temática da Alimentação, com foco na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A atividade desenvolvida tinha como título "Aprender a Comer com Diversidade Alimentar", e procurou motivar os participantes a explorarem novos sabores e texturas, promovendo uma alimentação mais diversificada.

