

Planificação Anual

Ano letivo de 2024/2025

Atividade de Enriquecimento Curricular

NutriHeróis “Comer Bem, Viver Melhor!”

Anos de escolaridade: 1º ao 4º

Dinamizador: Célia Teresa Gorgulho Nisa



Introdução

Através do fornecimento de refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos pretende-se que as escolas sejam espaços privilegiados de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social. Como tal, a alimentação saudável deve ser valorizada não só através da oferta alimentar escolar mas também dos conteúdos curriculares e das atividades extracurriculares como forma de capacitar progressivamente a criança a fazer escolhas saudáveis.

Com o objetivo de aumentar a literacia alimentar e nutricional dos jovens são implementados nas escolas vários projetos que têm como finalidade a promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, como será o caso da Atividade de Enriquecimento Curricular (AEC) “NutriHeróis – Comer bem, Viver melhor!”.

Segundo o sistema de vigilância nutricional infantil (COSI), a percentagem de crianças dos 6 aos 8 anos com excesso de peso e obesidade aumentou para 31,9% e 13,5%, respetivamente, em 2022, invertendo a tendência registada nos últimos anos. O COSI é um projeto coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), na sua qualidade de Centro Colaborativo da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a Nutrição e Obesidade Infantil, que visa produzir dados comparáveis entre países europeus e monitorizar a obesidade infantil a cada três anos numa amostra representativa nacional das escolas públicas do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Segundo os resultados deste estudo, que no ano letivo de 2021/2022 avaliou 6.205 crianças, Portugal situa-se a par da média europeia (29%), com uma em cada três crianças a apresentar excesso de peso.

A melhoria da oferta alimentar no espaço escolar, resultante de um esforço coletivo na definição e implementação de políticas promotoras de saúde, parece não ser suficiente para inverter esta tendência, pelo que é imperativo garantir que a melhoria do estado nutricional infantil advém de uma maior consciencialização e educação alimentares e não apenas da impossibilidade de aquisição de determinados alimentos ou refeições.

No estudo do COSI Portugal foram ainda incluídas questões relativas à perceção dos encarregados de educação sobre o estado nutricional das suas crianças, tendo-se verificado que por um lado, parecem subestimar o excesso de peso e obesidade, percecionando-os com menor prevalência e por outro lado, tendem a sobrestimar a prevalência de baixo peso das crianças. Relativamente ao estado nutricional dos encarregados de educação, o estudo aponta que 13,6% das mães apresentavam obesidade e 29% pré-obesidade e os pais 16,6% e 45,7%, respetivamente. Os hábitos alimentares das crianças são influenciados pelos modelos familiares, mas o inverso também é verdadeiro, o que significa que as intervenções em contexto escolar podem ter um impacto positivo não só nas escolhas alimentares das crianças, mas também nas escolhas alimentares do agregado familiar.

Os objetivos da educação alimentar em contexto escolar são estimular nos futuros adultos o sentido de responsabilidade pela sua saúde, permitir que as crianças melhorem a sua capacidade de reflexão autónoma



sobre as escolhas alimentares adequadas às suas necessidades, assim como capacitá-las de ferramentas que permitam avaliar a veracidade da informação a que estão sujeitos todos os dias, nomeadamente, através das tecnologias.

1. Objetivos gerais

- 1.1. Promover estilos de vida saudáveis na comunidade educativa e prevenir a doença através da adoção de comportamentos promotores de saúde;
- 1.2. Promover a literacia alimentar e nutricional;
- 1.3. Estimular a criatividade, o sentido crítico e a autonomia das crianças.

2. Metodologia

Definidos os objetivos, as atividades planeadas para a concretização dos mesmos têm em conta a população alvo (1º ciclo) e as suas necessidades. Todas as temáticas serão abordadas através de atividades informativas, práticas e lúdicas para consolidação do conhecimento.

Os conteúdos a abordar serão semelhantes nos vários anos de escolaridade adaptando a abordagem à faixa etária e nível de aprendizagem das crianças.



3. Planificações

| Planificação Anual 1º ao 4º anos de escolaridade AEC: NutriHeróis 2024/2025 | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------|
| Unidade | Conteúdos | Competências | Atividades | Recursos/Materiais |
| Hábitos alimentares | Porque comemos e como comemos; Nutrição e o papel do nutricionista na promoção da saúde através da alimentação; Hábitos alimentares individuais: identificação e caracterização dos fatores influenciadores; Como comiam os nossos avós: tradições alimentares na nossa região; Alimentação: desconstruir mitos; Hábitos alimentares de | Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam o consumo alimentar. | Aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições; Identificar mitos associados à alimentação; Identificar os hábitos alimentares individuais e familiares e fatores influenciadores; Pesquisar, identificar e caracterizar hábitos alimentares de diferentes regiões do país e do mundo. | Sala; Computador; Projetor. |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | grupos: várias culturas, vários padrões alimentares. | | | |
|--|--|--|--|--|



| | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|---|
| <p>Alimentação saudável</p> | <p>Diferença entre alimento e nutriente; Definição de alimentação saudável do ponto de vista nutricional; Alimentação consciente: uma forma de estabelecer uma relação saudável com a comida; Comer por prazer: para lá da perspetiva biológica.</p> | <p>Compreender a “alimentação saudável” como um conceito abrangente que envolve o bem estar físico, biológico e emocional; Saber ler e interpretar os rótulos dos alimentos.</p> | <p>Descobrir o conceito individual de “alimentação saudável”; Identificar grupos de alimentos fontes de macro e micronutrientes (ex: cereais – hidratos de carbono; gorduras- lípidos; carne e peixe- proteínas; frutas e vegetais – vitaminas e minerais): Jogo “Quem é quem?” dos alimentos; Identificar os diferentes nutrientes nos rótulos dos alimentos: Missão “Os alimentos também se lêem”; Utilizar o descodificador de rótulos como ferramenta orientadora da escolha de alimentos; Incentivar a diversidade alimentar e reconhecer que existem outras dimensões da alimentação além da necessidade física: Jogo das Refeições Favoritas; Identificar vários alimentos através dos cinco sentidos e associá-los a memórias ou emoções.</p> | <p>Sala; Computador; Projetor; Alimentos; Rótulos de alimentos; Jogos.</p> |
|------------------------------------|---|---|--|---|



| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|
| <p>Dieta Mediterrânica</p> | <p>Padrão alimentar mediterrânico: um modelo de tradição, sustentabilidade e saúde; Princípios da Dieta Mediterrânica; Roda Alimentar Mediterrânica: um guia útil para um estilo de vida saudável; O conceito de “porção”; Os grupos da Roda: identificação e caracterização dos alimentos.</p> | <p>Reconhecer a Dieta Mediterrânica como padrão alimentar salutogénico, impulsor de bem estar socio emocional e físico; Planear refeições de acordo com os recursos existentes e os princípios de um padrão alimentar saudável; Realizar listas de compras; Colaborar na preparação e confeção de refeições.</p> | <p>Promover a diversidade alimentar salutogénica; Identificar os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos Mediterrânica; Identificar os alimentos que não pertencem à Roda e compreender as razões pelas quais não foram incluídos; Reconhecer se os alimentos que constituem o seu lanche se encontram representados na Roda; Elaborar uma ementa semanal equilibrada, variada e diversificada de lanches; Identificar os princípios da Dieta Mediterrânica; “Mais saúde, menos sal” – identificar ervas aromáticas e a sua utilização culinária; Recolher receitas de família tradicionais; “O que é uma porção?” – quantificar uma porção de vários alimentos pertencentes à Roda; Pesquisar, preparar e confeccionar receitas mediterrânicas.</p> | <p>Sala; Computador; Projektor; Alimentos; Palamenta fina; Forno; Um recurso humano além da nutricionista.</p> |
|-----------------------------------|---|--|---|--|



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>Alimentação sustentável e desperdício alimentar</p> | <p>Conceito de “alimentação sustentável”; Conceito de sazonalidade; A procura/oferta de alimentos e as implicações no ambiente; Desperdício alimentar e perda de alimentos: um problema global; O nosso papel como cidadãos globais e como agentes de mudança.</p> | <p>Reconhecer a importância de uma alimentação sustentável e da redução do desperdício alimentar; Planear refeições de acordo com os recursos existentes e os princípios de um padrão alimentar sustentável; Realizar listas de compras; Colaborar na preparação e confeção de refeições.</p> | <p>Atividades da FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura): “Alimenta-te a ti e não o lixo: 9 dicas simples para reduzir o desperdício alimentar”; Receitas para reduzir o desperdício alimentar; Saber fazer: elaborar uma ementa semanal sustentável com base nos princípios da Dieta Mediterrânica.</p> | <p>Sala; Computador; Projetor; Alimentos; Palamenta fina; Forno; Um recurso humano além da nutricionista.</p> |
|---|--|---|---|---|



| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|
| <p>O ciclo do alimento</p> | <p>A origem dos alimentos: animal e vegetal; Da origem ao produto final: alimentos processados e não processados; As fases de transformação dos alimentos; A influência de fatores climatéricos e geofísicos na produção agrícola; O conceito de longevidade dos alimentos; O circuito dos alimentos: da produção ao consumo.</p> | <p>Conhecer o ciclo do alimento: origem, produção e chegada ao consumidor.</p> | <p>Identificar alimentos de origem animal e de origem vegetal; Identificar alimentos processados e não processados; Identificar diferentes fases de transformação dos alimentos (ex: cereal – farinha – pão); “Os alimentos também têm história!”: reconhecer a história dos alimentos, conhecendo a sua origem, o local de proveniência e a época do ano em que deve ser “recolhido”; Compreender que a produção agrícola depende de fatores climatéricos e do tipo de solo; Distinguir alimentos perecíveis de alimentos não perecíveis; Identificar técnicas que permitem aumentar a longevidade dos alimentos; Descrever percursos simples do alimento da produção até ao consumo; Reconhecer as vantagens do consumo de alimentos de circuito curto.</p> | <p>Sala; Computador; Projetor; Jogos.</p> |
|-----------------------------------|---|--|---|---|

