

Semana da Alimentação



Alimentação Mediterrânica :“Fresco, Local e Sazonal”
1ºano do Ensino Básico

Proposta de atividade- Calendário sazonal de frutas

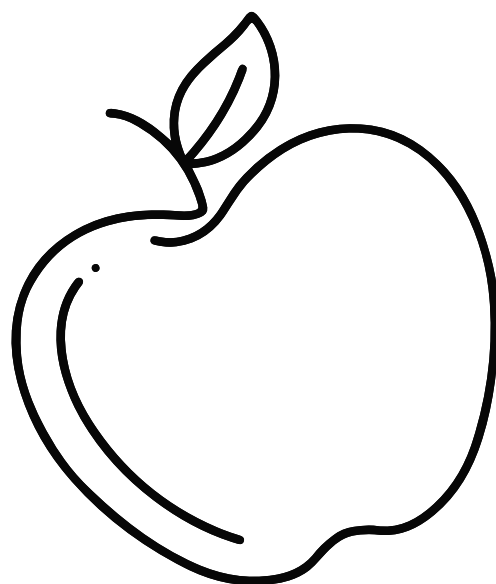
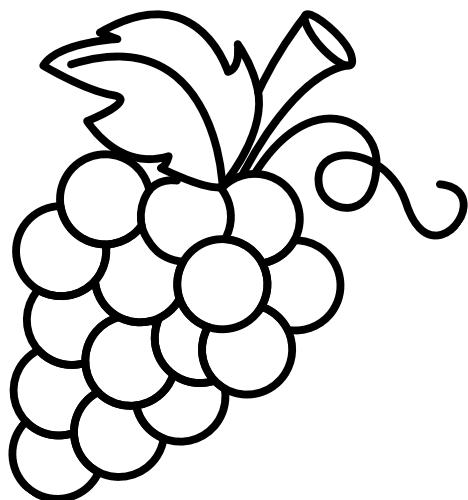
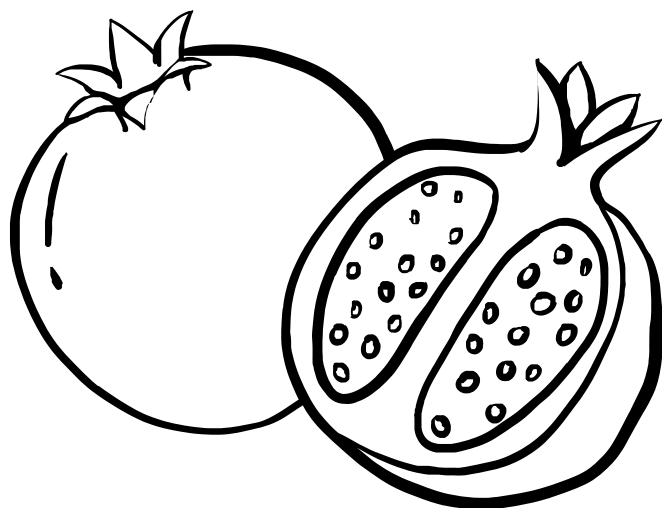
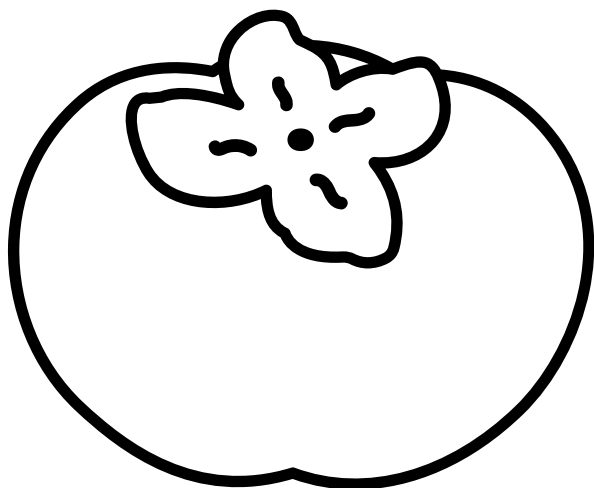
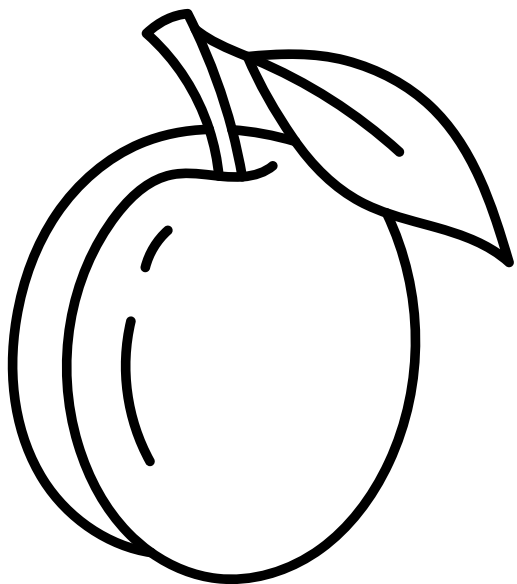
1- Falar sobre o impacto das épocas do ano na disponibilidade de fruta, abordando tópicos como:

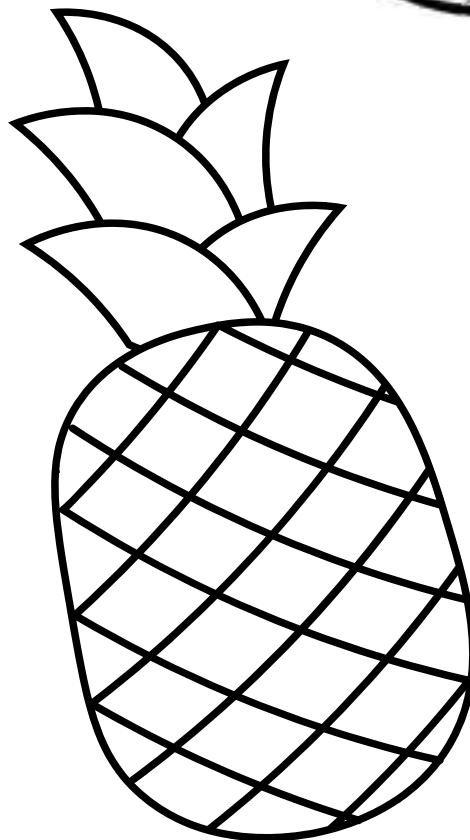
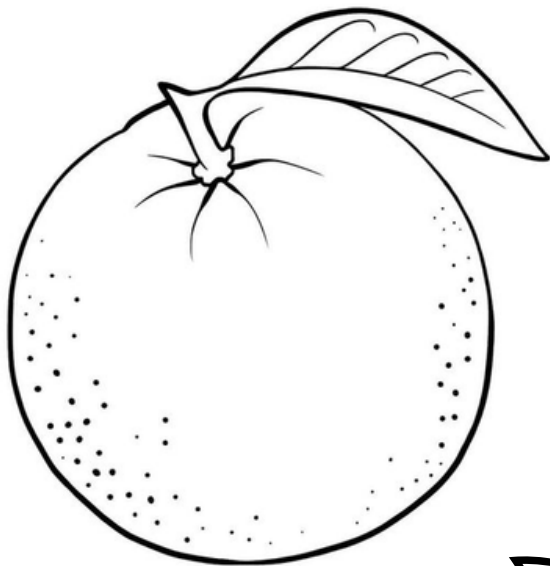
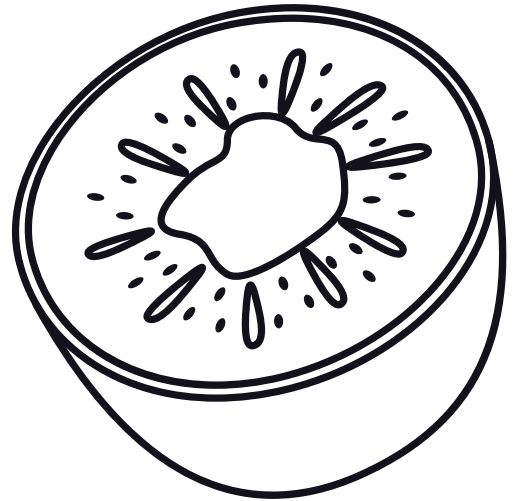
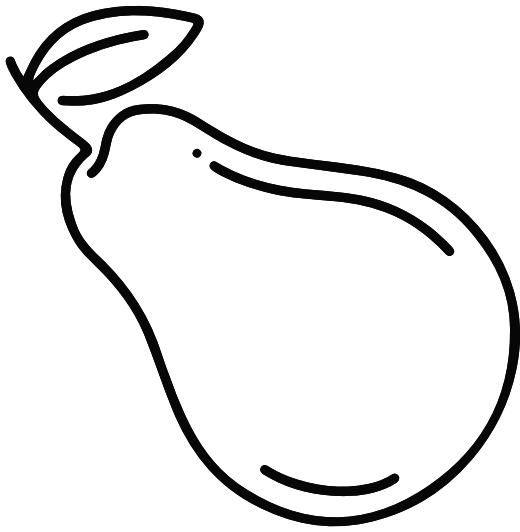
- A importância de consumir fruta fresca, local e da época, pois estará:
 - mais fresca;
 - mais saborosa;
 - mais barata;
 - melhor para a nossa saúde;
 - melhor para o ambiente.
- A existência das mesmas frutas em épocas do ano diferentes;
- Diferentes formas de consumir fruta e benefícios da fruta na nossa alimentação.

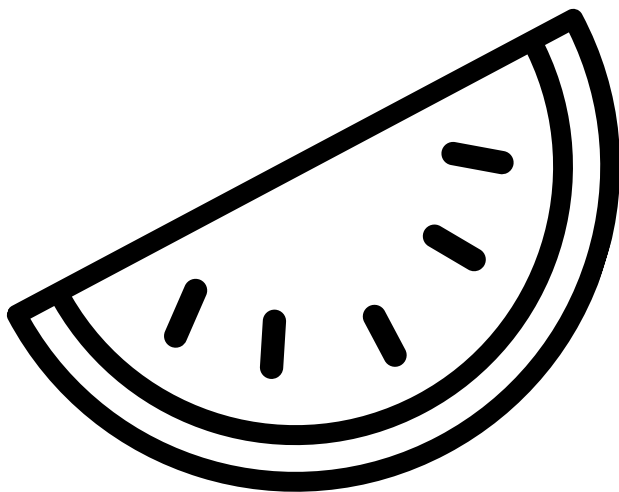
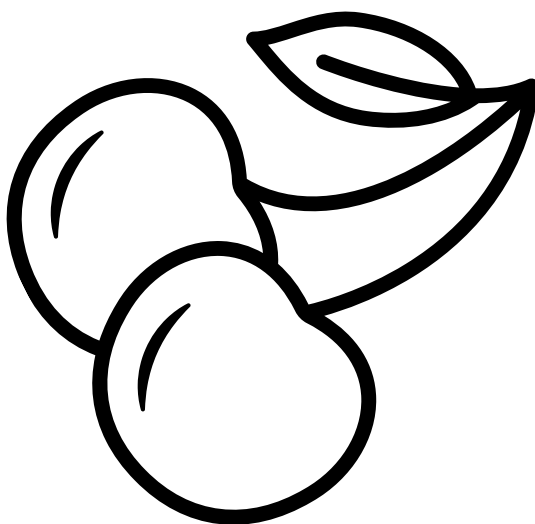
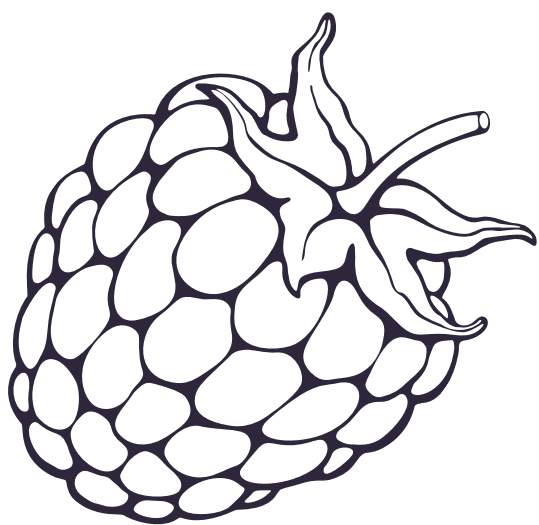
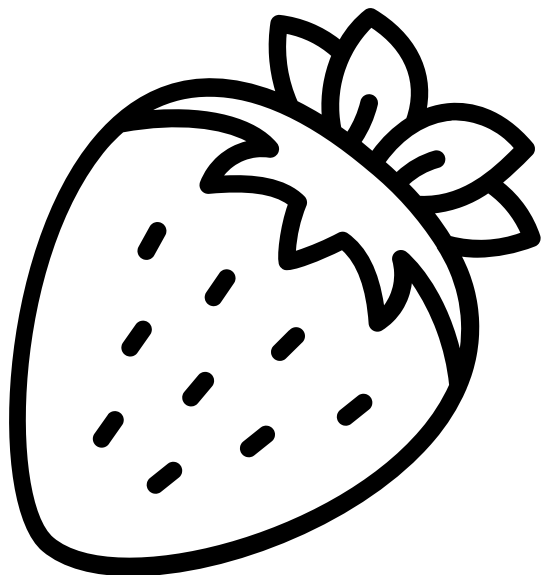
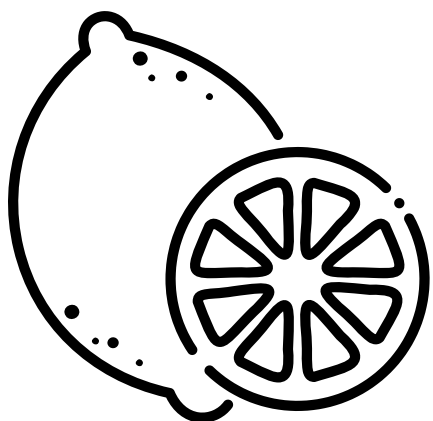
2 - Construção do calendário sazonal da fruta:

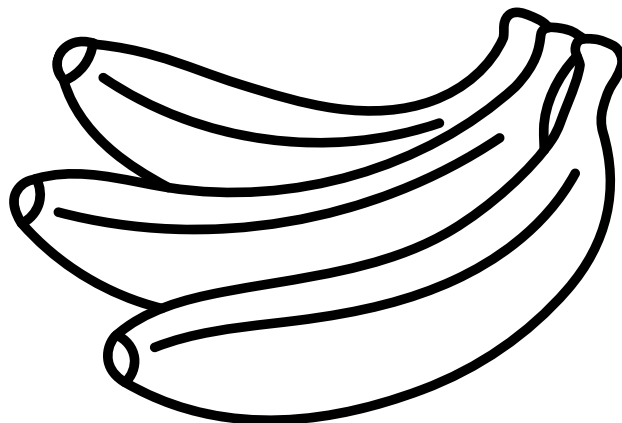
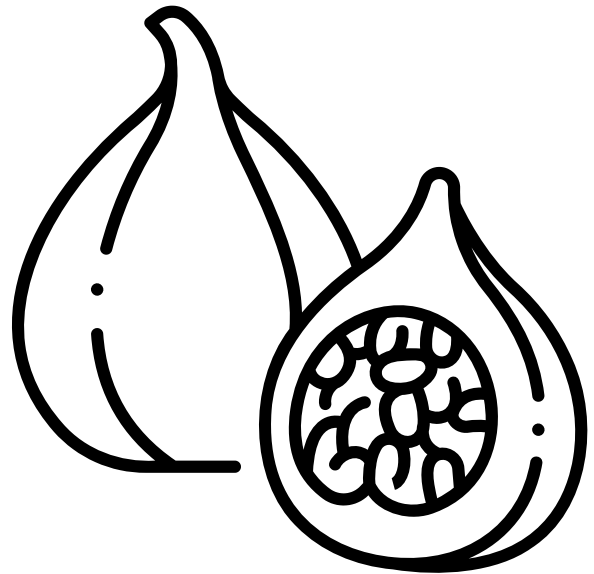
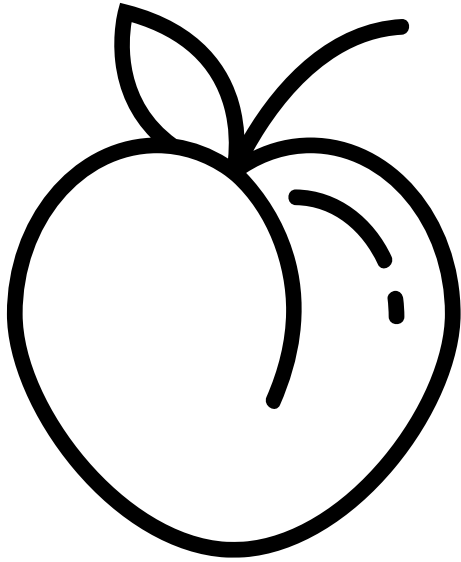
1. Imprimir e pedir aos alunos para recortar e colorir as frutas das páginas que contêm as frutas.
2. Imprimir e recortar e colorir as identificações das estações do ano (Poderão plastificar as impressões coloridas das frutas e estações, ou colar em cartolina/cartão para que a sua durabilidade seja maior).
3. Colocar velcro por trás das figuras plastificadas e colar numa cartolina, que será o **calendário sazonal!**
4. No início de cada estação do ano, fazer uma dinâmica “**Que fruta traz esta estação?**”. Nesta dinâmica os alunos e professores mudam a estação do ano e colocam as frutas que esta trouxe, deixando algumas que se mantêm.
5. Na semana da Alimentação(**16-20 de outubro**) pode ser exposto este calendário no refeitório escolar.

Bons trabalhos!









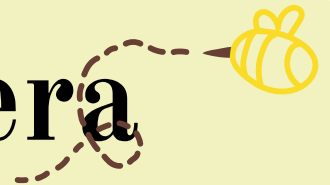
Fruta do Outono



Fruta do Inverno



Fruta da Primavera

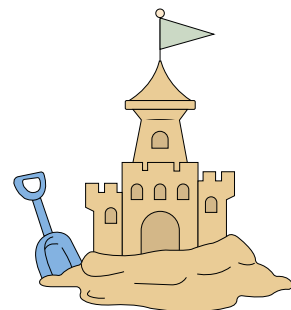


Fruta do Verão





“Que fruta traz esta estação?”



Outono	Inverno	Primavera	Verão
Abacate Ameixa Amêndoa Ananás Banana Castanha Dióspiro Fisális Laranja Limão Maçã Pêra Pêssego Kiwi Romã Tangerina Uva	Abacate Ananás Banana Castanha Dióspiro Laranja Limão Maçã Pêra Kiwi Romã Tangerina	Abacate Alperce Ananás Banana Cereja Laranja Limão Maçã Melo Mirtilo Morango Nêspera Tangerina	Alperce Ameixa Amora Ananás Banana Cereja Figo Framboesa Limão Maracujá Melância Melão Melo Mirtilo Morango Nectarina Pêra Pêssego Uva

