

I ENCONTRO DE TRABALHO RBES 2009/2010

SUGESTÕES PROPOSTAS PELOS PARTICIPANTES

SEMANAS PROMOCIONAIS

Sandes com vegetais

- Incentivar os alunos a sugerirem novas receitas de sandes;
- Alunos elaboram a sua própria sandes.

Frutos Secos e Castanhas

- Em parceria com o grupo de música, utilizar a casca de noz para fazer brinquinho;
- Magusto;
- Cabeçudos com frutos secos no seu interior.

Leite e Chá

- Jogo de sabores – identificar o tipo de chá.

Sopas e Tartes com vegetais

Iogurte

- Preparar iogurte na sala de aula (experiência);
- Introduzir iogurte de soja;
- Criar figuras interessantes a partir de embalagens de iogurte.

Batidos

- Cartão de consumo – 6º batido grátis;
- Concurso de batidos – cada aluno prepara o seu batido.

Sumos Naturais

- Prova de sabores.

Fruta e Saladas

- Jogo de Setas – cada círculo com uma peça de fruta;
- Utilizar o “sumo” de alguns frutos/legumes para fazer pinturas;
- Dramatização com oferta de frutas.

ÉPOCAS FESTIVAS / DIAS TEMÁTICOS

Dia da Alimentação

- ↳ Acções de sensibilização para os pais.

Magusto

- ↳ Cantina: sopa de castanhas / carne com castanhas;
- ↳ Bolo de castanha;
- ↳ Dramatização da lenda de S. Martinho.

Natal

- ↳ Adaptação de receitas tradicionais desta época, tornando-as mais saudáveis;
- ↳ Peddy-paper. Objectivo: recolher, no final, ementa saudável.

Dia das Bruxas

- Receitas secretas para os alunos procurarem;
- Decoração do bufete associado à temática.

Dia dos Namorados

- Elaboração de um crucigrama;
- Jogo “Descobre o par correspondente”
 1. Colocar uma imagem por baixo da cadeira;
 2. No final, os alunos que constituírem o par ganham um brinde.

Carnaval

- Utilizar diferentes frutos e legumes para fazer máscaras;
- Receita: sonhos confeccionados no forno.

Alguns dias comemorativos

- Dia Mundial da Diabetes: Palestra sobre diabetes;
- Dia Mundial do Consumidor: Importância da leitura do rótulo (envolvência dos encarregados de educação);
- Dia Mundial da Agricultura: Plantação de sementes (sementes de soja, p.e.).

Semana da Alimentação

- *Tamagoshi* – alimentar o animal.

Oferta alimentar

Elaboração de materiais

- Confeção de aventais;
- A cada semana promocional executar a estrutura do alimento em grandes dimensões (com esponja ou outros materiais...).

Concursos, Jogos

- Peddy-paper

Decoração

Actividades para Encarregados de Educação

- Desafiar encarregados de educação a cozinhar na escola.

Visitas de estudo

- Cursos pedagógicos sobre Agricultura Biológica;
- Visita às hortas urbanas (escolas do Funchal).

Actividades diversas

- Associar a alimentação saudável à actividade física (participação de professores de Educação Física);
- Caminhadas mensais.