



INSTRUÇÕES

**Fruta Escolar**

NOME ALUNO .....	QUANTAS VEZES COMI.....													

JÁ COMI ..... VEZES

JÁ COMI ..... VEZES

JÁ COMI ..... VEZES

JÁ COMI ..... VEZES

# Fruta Escolar

## Quadro Magnético

# Instruções de Utilização

## Objetivo:

Estes materiais têm como principal objetivo o incentivo ao consumo das frutas e hortícolas, distribuídos no âmbito do Programa Municipal de Fruta Escolar, através do preenchimento dos consumos das crianças/alunos num quadro magnético, partilhado pela turma, desafiando-os a experimentarem novos sabores e texturas assim como criar momentos de reflexão sobre este grupo de alimentos.

## Materiais:

- 1 **quadro magnético** por grupo/turma para registo dos consumos de frutas e hortícolas, durante o ano letivo, no decorrer do Programa Municipal de Fruta Escolar,
- 1 conjunto de **14 cartões magnéticos**, por criança/aluno, com as frutas e os hortícolas distribuídos no âmbito do Programa Municipal de Fruta Escolar, para registo dos consumos no quadro magnético.

## Utilização:

1. O quadro magnético é composto por 15 colunas (1 coluna do nome + 14 colunas de frutas e hortícolas);
2. Na primeira coluna deverão escrever (se possível com caneta de quadro branco que permite apagar/corrigir) o nome de cada uma das crianças/alunos do grupo/turma, em cada uma das linhas;
3. Nas 14 colunas seguintes, que correspondem às 14 frutas e hortícolas que serão entregues ao longo do ano letivo, deverão colocar os cartões magnéticos de cada fruta ou hortícola consumido, por cada aluno;
4. Nos cartões magnéticos podem ir sendo registados (com tracinhos verticais) o número de vezes que cada fruta/hortícola já foi consumido, no espaço onde está “Já comi ..... vezes”;
5. Todos os alunos, no final do ano letivo, deverão ter consumido, pelo menos, uma fruta/hortícola de cada uma das 14 variedades entregues.

### Cartões



### Quadro

The magnetic board is titled "Fruta Escolar" and features a grid for recording consumption. The columns are labeled with the names of 14 fruits and vegetables: BANANA, UVAS, CEREJAS, TOMBATE CEREJA, TANGERINA, QUIVI, AMEIXA, PERA, CLEMENTINA, DOSPINO, LARANJA, MAÇÃ, PÊSSEGO, and CENOURA. The rows are labeled with student names: ANTÓNIO SILVA, ANA CLARA SOUSA, and BEATRIZ HENRIQUES. Each cell in the grid contains a small icon of the corresponding fruit or vegetable. A yellow banner at the top of the grid says "QUANTAS VEZES COMI...".

NOME ALUNO	BANANA	UVAS	CEREJAS	TOMBATE CEREJA	TANGERINA	QUIVI	AMEIXA	PERA	CLEMENTINA	DOSPINO	LARANJA	MAÇÃ	PÊSSEGO	CENOURA
ANTÓNIO SILVA														
ANA CLARA SOUSA														
BEATRIZ HENRIQUES														

Quadro Magnético | Instruções

## Exploração:

- Trabalhar o conceito de sazonalidade, através da identificação da estação do ano a que o fruto/hortícola pertence, estando esta identificada por baixo da imagem de cada fruta/hortícola, através dos símbolos da estação, conforme legenda situada no canto inferior direito do quadro magnético;
- Compreender a importância de respeitar a sazonalidade das frutas e hortícolas e o respetivo impacto na sua saúde;
- Dialogar sobre a importância da lavagem das frutas e dos hortícolas, assim como sobre a ingestão destes com ou sem a casca;
- Descobrir o papel da fruta e dos hortícolas numa alimentação saudável e a sua importância;
- Conversar sobre as cores, os sabores e as texturas dos frutos e hortícolas do Programa Municipal de Fruta Escolar;
- Explorar a origem dos frutos e hortícolas consumidos no âmbito deste programa que, para além de ser municipal é de âmbito europeu;
- Construir gráficos de acordo com as características das frutas e hortícolas, ou a partir das preferências dos alunos tendo por bases os dados recolhidos no quadro magnético (tabela de duas entradas);
- Explorar em termos plásticos as cores, as formas, os tamanhos e tudo o mais que a imaginação das crianças/alunos e dos professores envolvidos decidirem.

Estes materiais são uma ferramenta de educação alimentar e as instruções de utilização são meramente sugestivas, podendo os mesmos ser utilizados de inúmeras outras formas que melhor se adaptem aos grupos/turmas, às crianças/alunos e às atividades dinamizadas pelos educadores, professores ou outros profissionais.

