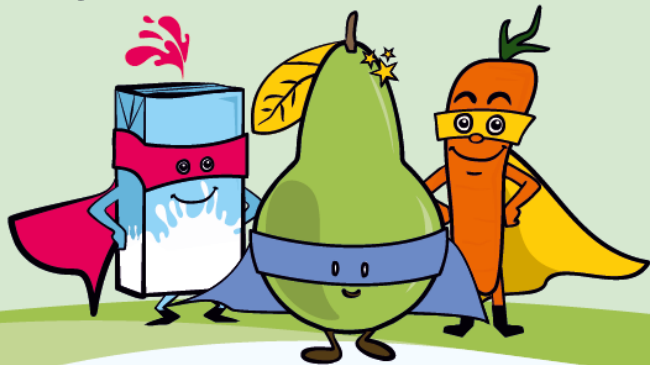


ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTICOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

Regime da União Europeia de distribuição nas escolas



A NOSSA ESCOLA PARTICIPA
NO REGIME DA UNIÃO EUROPEIA DE DISTRIBUIÇÃO
NAS ESCOLAS COM O APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA



O leite, a fruta e os hortícolas estão na base
de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde



Regime Escolar

Fruta 1

Elaborado em colaboração com





Destinatários – crianças do 1.º ciclo

Objetivos do Regime Escolar

Promover o consumo de fruta, hortícolas, leite e produtos lácteos, a curto e médio prazo

Aproximar as crianças à agricultura

Promover os hábitos alimentares saudáveis





Atividade 1 – Frutas do Regime

Conhecer o setor da Roda da Alimentação Mediterrânica, correspondente à fruta.

Conhecer as frutas integradas no Regime Escolar.

Valorizar o consumo de fruta.

Recursos

😊 Computador

😊 Projetor



Passo 1 - Introdução ao consumo de fruta

Colocar algumas questões às crianças sobre o consumo de fruta:

- Quais as crianças que comem fruta todos os dias?
- Quantas peças de fruta comem por dia?
- A que refeições comem fruta?
- Qual a fruta preferida?



Passo 2 – Criação de uma tabela com os elementos recolhidos no Passo 1
Afixação da tabela em sala de aula (atualização semanal)



Nome do aluno	Ingestão diária de fruta	N.º de peças que come por dia	Quais as refeições a que come fruta	Fruta preferida
(ex.) Maria	sim	2	almoço e jantar	Cereja

Frutas elegíveis no Regime



maçã



pera



banana



laranja



clementina
e
tangerina



uva



cereja



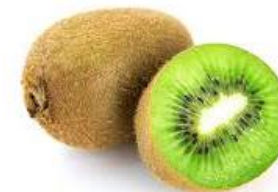
pêssego



ameixa



dióspiro



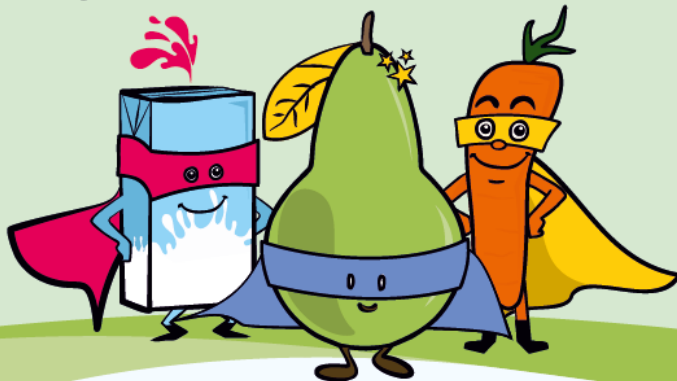
kiwi



Anona

ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTÍCOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

Regime da União Europeia de distribuição nas escolas



A NOSSA ESCOLA PARTICIPA
NO REGIME DA UNIÃO EUROPEIA DE DISTRIBUIÇÃO
NAS ESCOLAS COM O APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA



O leite, a fruta e os hortícolas estão na base
de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde

Comer frutas, legumes e beber leite é tão importante, que a União Europeia incentiva os seus países a distribuírem estes alimentos nas escolas.

Para vos ajudar a perceber melhor de onde vêm estes alimentos, pedimos aos vossos professores para vos falarem das frutas, dos produtos hortícolas e do leite, fazerem actividades e jogos convosco e organizarem visitas de estudo a quintas, indústrias de leite, armazéns de fruta, etc...

Aproveitem bem, e não se esqueçam de ter uma alimentação saudável e equilibrada, acompanhada de muita alegria e atividade física!

