

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



GPP

IFAP

DGS

DGEstE

UE



GPP Gabinete de Planeamento,
Políticas e Administração Geral



Regime Escolar

Fruta 3

Elaborado em colaboração com





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 3 – Origem da Fruta

Reconhecer que as frutas do Regime possuem uma grande diversidade.

Recursos

😊 **Computador**

😊 **Projetor**



Passo 1 – Reconhecer a grande variedade de espécies de fruta

Colocar algumas questões às crianças sobre a variedade de fruta:

- Que tipo de maçãs conhecem?
- E de pera?
- E de...?



Passo 2 – Pesquisar, recortar e colar imagens de diferentes espécies de fruta

Afixação da tabela em sala de aula (atualização periódica)

A partir de esboço/desenho dos diferentes tipos de fruta,
pintar com cores diferentes de forma a tentar representar
diferentes espécies

Frutas elegíveis no Regime

Maçã – algumas variedades



Gala



Bravo de Esmolfe



Fuji



Golden Delicious



Riscadinha



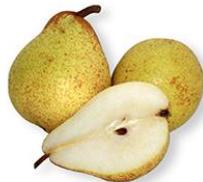
Reineta



Starking

Frutas elegíveis no Regime

Pera – algumas variedades



Rocha



Conference



Nashi



Williams



Red Williams



Forelle



Dona Joaquina

Frutas elegíveis no Regime

Uva de mesa – algumas variedades



Cardinal



Vitória



D. Maria



Palieri



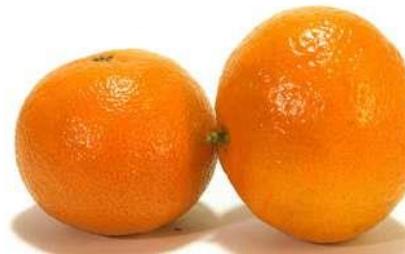
Red Globe

Frutas elegíveis no Regime

Citrinos – laranja, clementina, tangerina
e algumas outras espécies



Laranja



Clementina /Tangerina



Toranja

Frutas elegíveis no Regime

Cereja – algumas variedades



da Cova da Beira



Bigarreau Napoléon



Cristalina



Sonata

Frutas elegíveis no Regime

Ameixa – algumas variedades



Amarela



Rainha Cláudia



Preta



Vermelha

Frutas elegíveis no Regime

Pêssego – algumas variedades



Amarelo



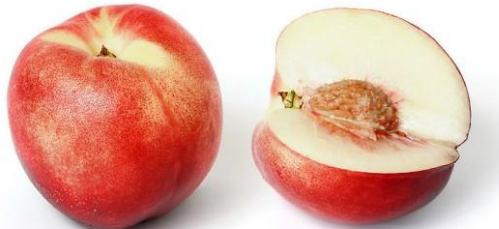
Nectarina



Rosa



Vermelho



Careca



Paraguaio

Frutas elegíveis no Regime

Dióspiro – algumas variedades



Coroa de Rei



Roxo Brilhante



Fau Fau



Fuyu

Frutas elegíveis no Regime

Quivi – algumas variedades



Hayward / Verde



Amarelo / Golden



Arguta / Minikiwi

Frutas elegíveis no Regime

Frutas da Região Autónoma da Madeira



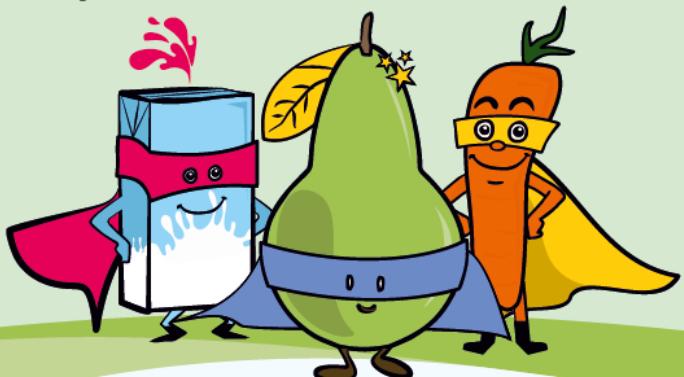
Banana da Madeira



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!