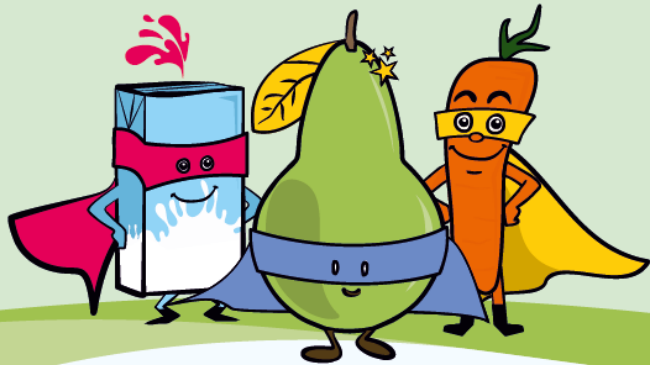


ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTICOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

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

Produtos Hortícolas 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 – Produtos hortícolas do Regime

Conhecer o setor da Roda da Alimentação Mediterrânica, correspondente aos produtos hortícolas.

Conhecer os produtos hortícolas integrados no Regime Escolar.

Valorizar o consumo de produtos hortícolas.

Recursos

😊 Computador

😊 Projetor



Passo 1 - Introdução ao consumo de produtos hortícolas

Colocar algumas questões às crianças sobre o consumo de produtos hortícolas:

- Quais as crianças que comem produtos hortícolas todos os dias?
- Como comem os produtos hortícolas?
- A que refeições comem produtos hortícolas?
- Qual o produto hortícola preferido?



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 produtos hortícolas	Forma como consome produtos hortícolas	Quais as refeições a que come produtos hortícolas	Produto hortícola preferido
(ex.) Maria	sim	Sopa e salada	almoço e jantar	Alface e tomate

Produtos hortícolas elegíveis no Regime



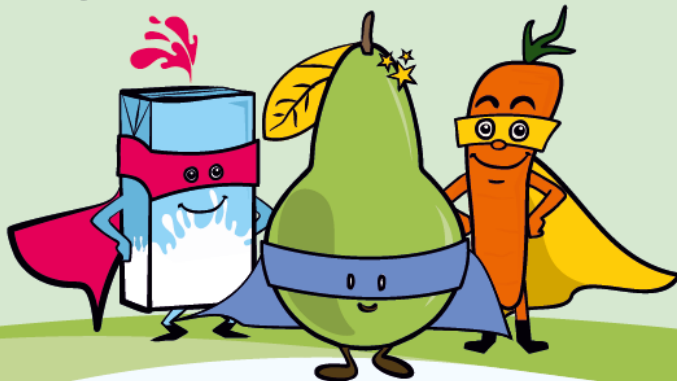
cenoura



tomate

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!

