

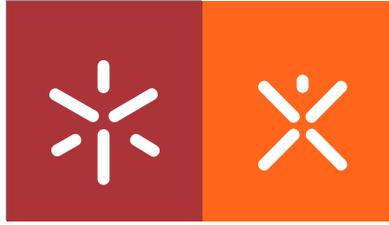


Universidade do Minho  
Instituto de Educação

Ana Francisca Oliveira Teixeira

**Educar para uma Alimentação Saudável: à boleia dos alimentos**





Universidade do Minho  
Instituto de Educação

Ana Francisca Oliveira Teixeira

## **Educar para uma Alimentação Saudável: à boleia dos alimentos**

Relatório de Estágio  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do  
Ensino Básico

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Zélia Ferreira Caçador Anastácio**

outubro de 2023

## **DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS**

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos. Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada. Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### **Licença concedida aos utilizadores deste trabalho**



**Atribuição CC BY** <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## AGRADECIMENTOS

A conclusão desta grande etapa não dependeu só de mim, pois em todo o percurso tive pessoas espetaculares à minha volta que contribuíram para o meu sucesso académico.

Começo por agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Zélia Ferreira Caçador Anastácio que esteve sempre comigo em todos os momentos, que me desafiou dia após dia a investigar mais sobre os temas, a participar em projetos paralelos e a desenvolver ideias para a construção de um livro conjunto entre nós e as minhas colegas de estágio. Determinação e cooperação com o próximo são as palavras chave que melhor caracterizam este ser humano espetacular, sempre disponível para qualquer situação.

De seguida, um agradecimento especial a toda a comunidade educativa que me acolheu, em especial à educadora Anabela Melo, à auxiliar Carla Magalhães e à professora Fátima Ribeiro que foram fantásticas e competentes para comigo e que, acima de tudo, estimularam ao máximo a minha prática pedagógica. Por isso um grande obrigada a estas profissionais.

Um enorme obrigada à minha família por me apoiarem nos melhores e piores momentos do meu percurso, por me proporcionarem momentos incríveis e por me terem ajudado a nível financeiro a conseguir todo o material necessário para a minha prática e para satisfazer o meu bichinho da leitura. Um obrigado muito apertado aos meus irmãos e ao meu namorado por partilharem comigo ideias de atividades para fazer com os meus alunos e por me ajudarem a encontrar soluções para os problemas que aparentemente não tinham solução.

Por último e não menos importante, agradeço às minhas companheiras de universidade, Catarina Cunha e Emiliania Pires, por me motivarem sempre a ambicionar o perfeccionismo e pelo apoio que sempre me deram, especialmente, nos piores momentos.

Chegou o momento de agradecer a mim mesma por toda a persistência que tive e toda a coragem e garra de seguir com este projeto para a frente. Foi sem dúvida um dos anos mais importantes e mais trabalhoso que tive em todo o mestrado.

“Pouco conhecimento faz com que as pessoas se sintam orgulhosas. Muito conhecimento, com que se sintam humildes.”

Leonardo da Vinci

## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

## **Educar para uma Alimentação Saudável: à boleia dos alimentos**

### **RESUMO**

O relatório de estágio tem por base um projeto de intervenção pedagógica desenvolvido na componente de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico que incidiu na alimentação saudável.

A alimentação é um processo de que o ser humano depende para toda a vida, mas é importante que este processo seja o mais saudável possível e, por isso, este projeto partiu de observações realizadas nos dois contextos de estágio e que levaram à conclusão de que as crianças tinham comportamentos/hábitos alimentares pouco adequados ao seu desenvolvimento.

A intervenção que este relatório de estágio traduz teve como objetivos gerais alertar as crianças para a alimentação saudável e para a adoção de comportamentos alimentares adequados às suas faixas etárias, bem como conhecer os hábitos alimentares e rotina de cada criança, identificar as conceções das crianças sobre alimentação saudável, relacionar os hábitos alimentares das crianças com o estilo de vidas das famílias, avaliar o impacto das atividades educativas na mudança de hábitos alimentares das crianças e no envolvimento parental, promover a participação/intervenção das crianças, desenvolver a noção de alimentação saudável, desenvolver estratégias que cativem as crianças para a alimentação saudável e explorar os alimentos através dos vários domínios/ área do saber.

A sala do pré-escolar era composta por dezoito crianças, todas com três anos de idade. Apresentavam-se ainda em fase de adaptação e transições de rotina entre a creche e o pré-escolar.

A sala do 1.ºCEB abarcava vinte e três alunos com idades compreendidas entre os sete e os oitos anos. O grupo era um pouco conflituoso e muito dividido em grupos.

Através da metodologia de investigação-ação e da metodologia de trabalho de projeto implementaram-se atividades para promover uma alimentação saudável, bem como um estilo de vida mais saudável. Os resultados destas atividades foram analisados qualitativamente e aplicou-se também um questionário aos alunos do 1.º Ciclo de Ensino Básico.

Os resultados dos questionários aplicados indicam que as crianças evoluíram de forma gradual na escrita e aplicação dos conhecimentos adquiridos em contexto de sala de aula, assim como no tipo de alimentação que consomem que passou a ser mais saudável dia após dia.

**Palavras-Chave:** alimentação saudável; comunidade educativa; crianças; educar; hábitos alimentares

## **Educate for Healthy Eating: a ride with food**

### **ABSTRACT**

This internship report is based on a pedagogical intervention project developed within the contexts of Pre-School Education and Primary School, which focused on healthy eating.

Eating is a process on which human beings depend on for their whole lives, but it is important that this process is the healthiest possible and, therefore, this project started with observations in the two contexts of the internship and that led to the conclusion that the children involved had eating behaviors/habits that were not the most appropriate for their development.

The intervention that this internship report reflects had the general aims of alerting children to a healthier eating and to adopt eating behaviors adequate to their age groups, as well as to acknowledge the eating habits and routines of each child, identify children's conceptions about healthy eating, connect the children's eating habits with their families lifestyles, evaluate the impact of the educational activities on changing children's eating habits and the parental involvement, promote children's participation/intervention, build up the notion of healthy eating, develop strategies that attracted children to eating healthier and explore food through several domains/areas of knowledge.

The pre-school classroom had eighteen children, all of them with three years old. They were still in adaption phase and changing routines between daycare and pre-school.

The primary school group had twenty-three pupils with ages between seven and eight years old. The group was a bit conflicted and subdivided into groups.

Through the research-action methodology and the project work methodology, activities were implemented to promote healthy eating, as well as a healthier lifestyle. Activities results were qualitatively analyzed and it was also applied a questionnaire to the primary school pupils.

Questionnaires results indicated that children gradually improved in writing and in applying the knowledge acquired in classroom context, as well as in the type of food they consumed, which became healthier day after day.

Key-words: healthy eating; educational community; children; education; eating habits.

## Índice

AGRADECIMENTOS .....	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE .....	iv
RESUMO .....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO I – CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO .....	4
1. Caracterização do Contexto.....	4
1.1. Contexto de Educação Pré-Escolar .....	4
1.1.1. Caracterização da Instituição .....	4
1.1.2. Modelo Curricular/Pedagógico.....	4
1.1.3. Caracterização da organização do espaço.....	7
1.1.4. Caracterização do grupo de crianças .....	9
1.1.5. Caracterização da organização do tempo .....	10
1.2. Contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico .....	12
1.2.1. Caracterização da Instituição .....	12
1.2.2. Modelo Curricular/Pedagógico.....	12
1.2.3. Caracterização da organização do espaço.....	13
1.2.4. Caracterização dos alunos.....	14
1.2.5. Caracterização da organização do tempo .....	15
2. Identificação e justificação da questão que suscitou a intervenção pedagógica.....	17
CAPÍTULO II – Enquadramento Teórico.....	19
2.1. Educar .....	19
2.2 Promoção da saúde na infância .....	21
2.3 Alimentação e Educação para a Saúde.....	24

2.4. Alimentação saudável .....	30
CAPÍTULO III – Objetivos e Metodologia de Investigação e Intervenção.....	34
3.1. Objetivos gerais, de investigação e de intervenção.....	34
3.2. Fases do projeto.....	39
3.3 Instrumentos de recolha de dados .....	41
3.4 Questionários .....	42
CAPÍTULO IV – Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção .....	44
4.1 Educação Pré-Escolar .....	44
4.1.1 Desenvolvimento do projeto.....	44
4.1.2 Descrição das atividade desenvolvidas no âmbito do projeto.....	44
4.2 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	59
4.2.1 Desenvolvimento do projeto.....	59
4.2.2. Síntese das atividade desenvolvidas no âmbito do projeto .....	59
4.3 Etapa de avaliação da investigação-ação com os resultados comparativos dos questionários.....	79
CAPÍTULO V – Conclusões, Limitações e Recomendações.....	93
Referências Bibliográficas .....	97
Apêndices.....	102
Apêndice I – Planificação Educação Pré-Escolar .....	102
Apêndice II – Material das atividades – Educação Pré-Escolar .....	106
Apêndice III – Planificação do 1.ºCiclo do Ensino Básico .....	112
Apêndice IV – Material das atividades – 1.ºCiclo do Ensino Básico .....	120
Anexos .....	129
Anexo I – Material do 1º Ciclo do Ensino Básico.....	129

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 - Rotina dos 3A (fonte: infantário) .....	11
--	----

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1 - Objetivos de investigação e de intervenção de ambos os contextos educativos (fonte: autora) .....	34
Quadro 2 - Análise qualitativa .....	60
Quadro 3 - Respostas adaptadas do questionário (M - masculino; F - feminino) (fonte: autora).....	84

## **ÍNDICE DE IMAGENS**

Figura 1 – Horário da turma AB3 (fonte: escola).....	16
Figura 2 -Modelo dos 5As (fonte: Direção-Geral da Saúde) .....	31
Figura 3 - Desenhos de crianças de 3 anos (fonte: autora).....	47
Figura 4 – Tabela do pequeno-almoço (fonte: autora) .....	49
Figura 5 - Realização da tarefa (fonte: autora).....	50
Figura 6 - Produção de uma criança ( fonte: autora) .....	50
Figura 7 – Padrões (fonte: autora).....	51
Figura 8 – Construção da lagartinha comilona (fonte: autora) .....	51
Figura 9 – Batidos (fonte: autora).....	52
Figura 10 – Distribuição dos batidos (fonte: autora).....	52
Figura 11 – Procedimento da confeção dos batidos (fonte: autora) .....	53
Figura 12 – Moldagem da cenoura (fonte: autora) .....	54
Figura 13 – Pintura da cenoura (fonte: autora) .....	54
Figura 14 – Cenoura (fonte: autora) .....	54
Figura 15 - Degustação da cenoura cozida e da cenoura crua (fonte: autora) .....	54
Figura 16 - Preparação do jogo (fonte: autora).....	56
Figura 17 - Imagens de alimentos coladas na parede (fonte: autora) .....	56
Figura 18 – Giuseppe Arcimboldo (fonte: google).....	56
Figura 19 – Imagens feitas a partir da obra (fonte: google) .....	56
Figura 20 – Representação de uma cara (fonte: autora) .....	57
Figura 21 – Representação de um corpo (fonte: autora) .....	57

Figura 22 – Morango feito com as mãos (fonte: autora).....	58
Figura 23 – Pintura dos pés (fonte: autora) .....	58
Figura 24 – Cenoura feita com o pé (fonte: autora) .....	58
Figura 25 – Alimentos para degustação (fonte: autora).....	59
Figura 26 – Prova dos alimentos (fonte: autora) .....	59
Figura 27 – Brainstorming (fonte: autora).....	60
Figura 28 – Questionário Ideias prévias sobre alimentação saudável (fonte: autora) .....	60
Figura 29 – Questionário sobre os hábitos alimentares (fonte: autora) .....	61
Figura 30 – Exposição da roda dos alimentos (fonte: autora) .....	62
Figura 31 – Resolução da ficha (fonte: autora) .....	64
Figura 32 – Representação das quantidades de açúcar (fonte: autora).....	64
Figura 33 - Construção do coelho da Páscoa (fonte: autora).....	65
Figura 34 – Leitura de rótulos (fonte: autora) .....	65
Figura 35 – Construção e resultados da SAM (fonte: autora).....	67
Figura 36 – Mascote SAM (fonte: autora) .....	67
Figura 37 – Exemplo de um arquivo da alimentação (fonte: autora) .....	68
Figura 38 – Pintura do arquivo da alimentação (fonte: autora) .....	68
Figura 39 – Calendários da boa postura (fonte: autora) .....	70
Figura 40 – Preenchimento da letra da música (fonte: autora).....	70
Figura 41 – Momento de canto (fonte: autora).....	70
Figura 42 – Resolução da ficha (fonte: autora) .....	71
Figura 43 – Poema (fonte: livro “Poemas da Horta e Outras Verduras) .....	72
Figura 44 – Muro da SAM (fonte: autora) .....	74
Figura 45 – Jogo do STOP (fonte: autora).....	75
Figura 46 – Rastejar no colchão (fonte: autora) .....	76
Figura 47 – Roda dos alimentos (fonte: autora) .....	76
Figura 48 – Inventário de legumes (fonte: autora).....	77
Figura 49 – Inventário de frutas (fonte: autora).....	77
Figura 50 – Folha das ideias prévias sobre a alimentação saudável e as atividades que mais gostaram e que menos gostaram (fonte: autora).....	78
Figura 51 - Gráfico com o sexo da turma (fonte: autora) .....	79
Figura 52 – Alimentos consumidos ao jantar durante 1 semana e meia (fonte: autora) .....	80

Figura 53 – Atividades realizadas antes de dormir (fonte: google forms).....	81
Figura 54 - Alimentos consumidos ao pequeno-almoço (fonte: google forms) .....	82
Figura 55 - Outros alimentos consumidos ao pequeno-almoço (fonte: autora) .....	82
Figura 56 - Alimentos que traziam para o lanche da manhã durante 1 semana e meia (fonte: autora)	83

## **INTRODUÇÃO**

O presente relatório retrata a Prática de Ensino Supervisionada assente num projeto de intervenção pedagógica em duas instituições educativas portuguesas. Este projeto foi desenvolvido nas valências de Educação Pré-escolar e de 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.ºCEB).

Este documento mostra o percurso nas duas valências acima mencionadas, desde as observações iniciais até à conclusão da implementação do projeto, sempre baseado nas orientações curriculares para a educação pré-escolar e nas aprendizagens essenciais para o 1.ºCEB, mais concretamente, para o 2.º Ano de escolaridade.

Segundo João Costa (2016) “apostar na educação como principal fator de desenvolvimento humano e social significa acreditar que não há fase da vida em que a educação não seja crucial. O adulto plenamente capaz para um exercício de cidadania ativa é o que se mantém desperto para preencher as suas necessidades de formação e de enriquecimento cultural”.

O tema da alimentação saudável surgiu das observações realizadas no pré-escolar, onde algumas crianças vinham ainda a tomar o pequeno-almoço para a sala, noutras era visível que consumiam chocolate pela manhã, uma vez que ainda vinham com a boca suja, e uma grande parte admitiu que consumia doces várias vezes por semana. No 1.ºCEB o grande problema persistia nos lanches de cada aluno, pois apenas três alunos traziam um lanche saudável composto por fruta, iogurtes, bolachas maria ou de milho, enquanto os restantes lanches continham bolachas de chocolate, sumos (ice tea, compal, bolsas de fruta) e crepes de chocolate. A escola ainda fornecia a todos os alunos pão com manteiga/fiambre/queijo, dependendo dos dias, e leite.

A alimentação é, efetivamente, um processo do qual o ser humano depende, mas esta alimentação nem sempre é adequada ao desenvolvimento de cada um de nós, principalmente nas faixas etárias mais baixas onde é, constantemente, visível o excesso de consumo de doces patrocinado pela família.

No pré-escolar não foi visível porque faziam a hora da sesta, mas no 1.ºCEB, além de trabalharmos a alimentação saudável, ainda falámos da importância do sono na faixa etária deles. Observava-se que muitas crianças vinham sonolentas para a escola e, quando questionadas sobre o sono, as mesmas respondiam que se tinham deitado tarde, porque tinham estado a jogar no telemóvel ou no computador. Crianças de 2.º ano deveriam ter uma rotina de sono estável, mas muitas destas crianças deitavam-se entre a uma da manhã e as três da manhã e no dia seguinte acordavam entre as sete e as oito horas da manhã. Logo, uma criança que deveria dormir entre nove a onze horas, mas dorme menos, não vai ter a mesma capacidade de concentração e raciocínio que uma criança que dorme dentro do nível médio de horas de sono adequado para a sua faixa etária.

Através da criação de atividades lúdicas, mas sempre com uma intencionalidade educativa foi possível sensibilizar as crianças para o tipo de hábitos alimentares que tinham e para o tipo de rotina de sono que as mesmas adquiriram. Neste sentido, o meu principal foco foi o de como promover uma alimentação saudável para crianças com hábitos alimentares pouco adequados ao seu desenvolvimento. O sono apenas surgiu como complemento na intervenção do 1.ºCEB, visto o elevado grau de sonolência e de inconsciência da importância de uma boa rotina de sono.

A metodologia utilizada neste projeto de intervenção aproxima-se da metodologia de investigação-ação, uma vez que foi encontrada a questão problema e só depois se desenvolveu de forma contínua a planificação, a ação (implementação), a observação (avaliação) e a reflexão (teorização). Assim, a metodologia de investigação-ação assume-se como uma parte fundamental da atividade docente, ativando a consciência crítica do professor através da prática e da reflexão sobre a prática, contribuindo para a melhoria das atuações educativas mediante a aproximação dos intervenientes (Castro, s.d).

Segundo Tripp (2005) investigação-ação ou pesquisa-ação “é uma forma de investigação-ação que utiliza técnicas de pesquisa consagradas para informar a ação que se decide tomar para melhorar a prática”. (p.447)

A observação participante é considerada um método interativo, ou seja, uma técnica de observação direta uma vez que implica a presença do observador nos momentos em que está a observar. O investigador torna-se num conhecedor mais profundo da realidade que observa quando se envolve de forma mais direta com as pessoas ou acontecimentos.

Para esta prática foram utilizados diferentes instrumentos de recolha de dados como: questionários, gravações de áudios, fotografias, fichas, notas de campo e reflexões semanais.

O presente relatório de estágio encontra-se organizado por capítulos, como se segue.

Capítulo I diz respeito à caracterização do contexto de investigação e de intervenção (informações sobre o espaço, o grupo e a organização do tempo). O capítulo II abrange o enquadramento teórico sobre a alimentação saudável. O capítulo III aborda a fundamentação da metodologia de investigação (objetivos gerais, de investigação e de intervenção e a investigação-ação), os instrumentos metodológicos utilizados e resultados de questionários sobre os hábitos alimentares e rotinas de cada criança e das ideias prévias sobre a alimentação saudável. No capítulo IV está inserido o desenvolvimento do projeto, as atividades desenvolvidas e a avaliação da intervenção. No capítulo V encontram-se as conclusões finais do projeto, limitações e recomendações.

Por último, mas não menos importante, encontram-se as referências bibliográficas que orientaram o trabalho e os apêndices, documentos elaborados por mim, e os anexos que são documentos que servem de ilustração ou fundamentação e que apoiam algumas atividades desenvolvidas.

# **CAPÍTULO I – CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO**

## **1. Caracterização do Contexto**

### **1.1. Contexto de Educação Pré-Escolar**

#### **1.1.1. Caracterização da Instituição**

A instituição onde foi desenvolvida a primeira parte da Prática de Ensino Supervisionada I (PES I), encontra-se localizada no concelho de Guimarães, distrito de Braga. Esta instituição caracteriza-se por ser uma instituição de solidariedade social (IPSS) que abarca creche e pré-escolar.

O infantário tem o seu projeto pedagógico e cada sala o seu projeto curricular. Neste ano, o projeto pedagógico intitulava-se “Na linha da frente...pelo Ambiente!”, um projeto ligado à sustentabilidade do planeta que se orientava pelos dezassete objetivos do desenvolvimento sustentável.

A instituição era composta por 11 salas, desde o berçário até ao pré-escolar, 11 educadoras/es, 17 auxiliares e 41 funcionárias/os. A mesma instituição conta ainda com 202 crianças e 4 técnicos de apoio (terapeuta da fala, psicóloga, nutricionista e fisioterapeuta). Na parte da educação pré-escolar existiam duas salas de cada faixa etária, sendo, por isso, salas homogéneas. Relativamente a espaços exteriores, tinha um espaço para a creche e outro para o pré-escolar. A nível de atividades extracurriculares o infantário tinha andebol, dança, teatro, oficina do som, oficina do corpo e patinagem.

#### **1.1.2. Modelo Curricular/Pedagógico**

Os modelos curriculares/pedagógicos consistem num referencial prático que articula a teoria e a prática (Oliveira-Formosinho, 2013).

O infantário é orientado pelo modelo curricular High-Scope juntamente com a metodologia de Trabalho de Projeto, que se distinguem pela aprendizagem ativa, ou seja, “a estrutura curricular High-Scope está toda pensada para realizar a grande finalidade piagetiana: a construção da autonomia intelectual da criança.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino & Niza, 2013, p. 81). Todas as rotinas, orientações, organizações de espaço e materiais de trabalho são seguidas rigorosamente por cada profissional.

No modelo High-Scope, os educadores valorizam a curiosidade natural das crianças e acreditam que elas aprendem melhor quando têm a oportunidade de explorar e interagir com o ambiente ao seu redor. Os espaços são planeados para estimular a criatividade, a descoberta e a interação social e os educadores planeiam atividades diárias desafiadoras e significativas para as crianças. Essas atividades são baseadas nos interesses e necessidades das crianças e os educadores atuam como facilitadores,

oferecendo suporte e orientação durante as atividades. As crianças são encorajadas a fazer escolhas e a tomar decisões sobre o que desejam aprender e como desejam fazê-lo. Este envolvimento ativo no planeamento promove o senso de responsabilidade e autonomia.

“O educador tem aí um papel ativo e decisivo, pois precisa de conhecer as necessidades desenvolvimentais da criança em geral, as necessidades e interesses do seu grupo específico e de cada criança” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 86)

Posto isto, as educadoras têm necessidade e têm direito a serem apoiadas neste processo de construção da qualidade no dia a dia das crianças, das práticas educativas. “A perspetiva da educadora tem de incorporar as outras perspetivas. Enquanto profissional, ela não só deve considerar a sua perspetivas, mas incorporar na sua ação educativa a perspetiva da criança, a perspetiva dos pais e a perspetiva da comunidade.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 100)

Em suma, o modelo High-Scope entra como finalidade educacional, ou seja, como fonte curricular. As histórias que leem, as canções que cantam, as datas que festejam, as saídas que fazem à comunidade, os objetos que trazem para a sala, entre outras coisas, no fundo as manifestações culturais, começam a fazer parte do património que a criança partilha com os outros. Além da finalidade educacional, este modelo envolve também a cultura quando a educadora, através da interação com a criança, se torna mediadora do acesso da criança aos sistemas linguístico, numérico, entre outros, ajudando a mesma a apropriar-se destes instrumentos básicos para a vida intelectual e social.

A cultura envolvente entra na sala como “realidade social que por ser para a criança tão “natural”, possibilita projetos, experiências e atividades significativas, através dos quais a educadora pode promover experiências de aprendizagem e desenvolvimento da criança.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 99)

Segundo Mateus (2011) o trabalho de projeto é uma metodologia investigativa centrada na resolução de problemas reais e pertinentes, que permitem criar uma nova relação entre a prática e a teoria, entre os saberes escolares e os saberes sociais.

A utilização da metodologia de trabalho de projeto correlaciona-se com os ambientes não-formais de aprendizagem. Estes ambientes representam espaços que contemplam diversas atividades favoráveis à aquisição de saberes e desenvolvimento de práticas do processo de ensino-aprendizagem e “apontam para a multiplicidade de áreas e formas de aprendizagem disponíveis, à margem do sistema formal de ensino” (Oliveira & Moura, 2005, p. 48).

Esta metodologia de trabalho está relacionada com a visão interdisciplinar e transdisciplinar do saber, a necessidade do plano de ação como objetivo e a antevisão de um momento de reflexão em

grupo que é flexível, aberto e sujeito a ajustamentos de conteúdo, de práticas, de metodologia e até mesmo de calendário.

Mendonça (2007) considera que a principal característica deste trabalho será promover o desenvolvimento social e emocional dos alunos, bem como a participação na construção do próprio saber, num ambiente de mútua cooperação entre professores, alunos e restante comunidade educativa para a obtenção de um mesmo objetivo: a construção da aprendizagem.

A metodologia de trabalho de projeto, coloca o aluno/a criança no centro de toda a aprendizagem ao contrário do conhecido método tradicional, onde o aluno é um recetor de conteúdo.

Nos dias de hoje é importante dar voz às crianças/aos alunos, dar oportunidade de se exprimirem, de construírem o seu próprio conhecimento com a ajuda do educador/do professor, visto como um orientador, um guia das suas aprendizagens, encontrando estratégias para motivar os alunos/as crianças e captar o seu interesse ou começar pelos seus interesses.

A metodologia de trabalho de projeto reúne várias fases como a definição do problema, a planificação e desenvolvimento do trabalho, a execução e, por último, a divulgação/avaliação. Esta prática torna-se numa mais valia para as crianças, uma vez que, envolvidas no projeto, adquirem novos conhecimentos e desenvolvem competências essenciais para a sua vida.

Para as autoras Castro e Ricardo (2001) o trabalho por projetos é direcionado para a resolução de problemas e deve respeitar determinadas características:

- Ser considerado importante e real por cada um dos participantes;
- Ser profissionalmente relevante para todos os participantes e/ou permitir aprendizagens novas;
- Ser de natureza tal que tenha de ser estudado/resolvido tendo em conta as condições da sociedade em que os alunos vivem.

São vários os autores que definiram fases para a execução de um projeto. Vasconcelos et al. (2012) apresentam quatro fases:

1. “Definição do problema – formula-se o problema as questões a investigar, definem-se as dificuldades a resolver, o assunto a estudar” (p.14);
2. “Planificação e desenvolvimento do trabalho – (...) faz-se uma previsão do(s) possível(eis) desenvolvimento(s) do projecto em função de metas específicas(...) Elaboram-se mapas conceptuais, teias ou redes como linhas de pesquisa: define-se o que se vai fazer, por onde se começa, como se vai fazer; dividem-se tarefas: quem faz o quê? Organizam-se os dias, as semanas” (p.15);

3. “Execução – as crianças partem para o processo de pesquisa através de experiências directas, preparando aquilo que desejam saber; organizam, seleccionam e registam a informação: desenham, tiram fotografias, criam textos, fazem construções. Elaboram gráficos e sínteses da informação recolhida. Aprofundam a informação obtida, discutindo, representando e contrastando com as ideias iniciais: “o que sabíamos antes”; “o que sabemos agora”; “o que não era verdade” (p.16);
4. “Divulgação/Avaliação – Esta é a fase da socialização do saber, tornando-o útil aos outros (...) Expõe-se uma sistematização visual do trabalho nos átrios de entrada e nos corredores, elaboram-se álbuns, portefólios, divulga-se. Depois (e ao longo de todo o processo), avalia-se o trabalho, a intervenção dos vários elementos do grupo, o grau de ajuda, a qualidade da pesquisa e das tarefas realizadas, a informação recolhida, as competências adquiridas” (p.17).

Esta metodologia promove um trabalho colaborativo entre os alunos e professores, ou seja, as crianças e educadores, o que se traduz num aspeto bastante positivo, uma vez que concilia o trabalho em equipa para chegar a um resultado final. Isto propicia o aumento da responsabilidade dos alunos/das crianças, a cooperação e autonomia e a gestão de conflitos que enriquecem a construção de aprendizagens de cada indivíduo.

### **1.1.3. Caracterização da organização do espaço**

A organização do espaço em “áreas e a colocação dos materiais nas áreas onde são utilizados são a primeira forma de intervenção da educadora ao nível do currículo High-Scope e, de um modo geral, ao nível dos currículos que se situam numa perspetiva construtivista.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 85)

Posto isto, é permitido à criança experienciar o mundo de diversas formas, “fazer dessa experiência uma aprendizagem ativa (ela escolhe, ela usa, ela manipula), e permite-se ao educador uma consonância entre as mensagens verbais e as não verbais, uma coerência entre o currículo explícito e o implícito, uma facilitação das suas propostas.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 85)

A sala continha seis áreas muito distintas e com materiais muito diferentes das restantes. Em cada área existia um placard onde cada criança colocava a sua fotografia de maneira a percebermos se a área já se encontrava totalmente ocupada.

A área das construções era composta por um tapete, um móvel branco com quatro gavetas, onde cada uma dessas tinha na sua frente uma fotografia do que era suposto arrumar em cada uma delas.

Quanto ao material da área, a mesma tinha blocos, carros, caminhões, animais, legos, madeiras e caixa de ferramentas adequada à faixa etária (3 anos).

A área da expressão plástica tinha à sua disposição duas mesas redondas com seis cadeiras cada uma e um móvel de madeira com várias prateleiras compostas por diferentes materiais. Os materiais que compunham essa área eram: marcadores, lápis de cor, lápis de cera, lápis de carvão, folhas brancas e de cor em tamanho A3 e A4, plasticinas de cores diferentes, moldes variados para a plasticina, cola, tesoura, folhas de colagem e revistas. Na parede existia um quadro para as crianças pintarem, uma bata impermeável, pincéis, tintas e copos para as respectivas tintas.

A área dos jogos dispunha de uma mesa com quatro cadeiras, de puzzles, de jogos de encaixe, de jogos de associação e dominós.

A área do computador continha o computador, o rato e jogos. Nunca observei a interação das crianças nesta área, uma vez que esta área só iria ser utilizada a meio de abril.

Na área da biblioteca existia um sofá e um grande móvel de madeira com muitos livros estragados e rasgados, mas no meio destes livros era possível ver livros de consulta rápida, livros de imagens, histórias sobre diversos assuntos, dicionários de imagem e fantoches.

E por último, mas não menos importante, a área do faz de conta, que era composta por armários de cozinha (fogão, forno, frigorífico, congelador, banca com torneira, armário para arrumar a loiça, mesa com duas cadeiras e cesto para guardar os alimentos), loiça de cozinha (pratos, copos, talheres, panos e bacias), alimentos (frutas, carne, legumes, pão e peixe) e mobília de quarto (bonecos, roupas das várias estações do ano e acessórios para os bonecos).

A área que continha mais espaços para as crianças era a área das expressões plásticas e as áreas mais solicitadas pelas crianças eram a área do faz de conta e a área das construções. Além das áreas, a sala tinha ainda um tapete grande onde de manhã se cantava os bons dias e se planeava o que se iria fazer durante o dia. Tinha ainda uma bancada com um lavatório para as crianças lavarem as mãos e uma casa de banho.

As paredes da sala iam sendo preenchidas à medida que as crianças iam realizando trabalhos. Assim, tanto as crianças como a comunidade educativa podiam ver o trabalho que ia sendo desenvolvido pelas crianças. Numa das paredes existiam três quadros: o quadro das presenças, onde todos os dias o responsável marcava as presenças; o quadro das áreas, onde a educadora registava a escolha das crianças; e o quadro do tempo, onde o responsável registava o tempo da parte da manhã e da parte da tarde.

#### **1.1.4. Caracterização do grupo de crianças**

Quanto à caracterização do grupo, este era constituído por dezoito crianças, doze do sexo feminino e seis do sexo masculino, todas com três anos de idade, ou seja, estávamos perante um grupo homogéneo. No seio do grupo tínhamos uma menina russa que frequentava o infantário no período da manhã. Relativamente à comunicação com esta menina, a mesma era dificultada pela língua, uma vez que a menina não percebia quase nada de português nem de inglês. Comunicávamos muitas vezes por gestos e tentávamos fazer com que ela aprendesse algumas palavras portuguesas através da relação conceito-objeto.

Estas crianças compunham o grupo dos 3A. O grupo dos 3A ainda se encontrava em fase de adaptação a uma nova rotina (creche – pré-escolar). A nível de comportamentos, caracterizava-se por ser um grupo com algumas rebeldias e falta de regras, ou seja, tínhamos crianças que choravam e ficavam amuadas quando ouviam um “não”, crianças que sabiam que o adulto estava a falar com elas, mas ignoravam. Numa simples tarefa de arrumar as áreas, quando a educadora ou a auxiliar chamava a atenção para o fazer, a criança ignorava e ia para outras áreas. Tínhamos uma criança em particular, que chorava muitas vezes sem ninguém lhe dizer ou fazer algo, observando-se que muitas vezes este choro não tinha lágrimas e era mais uma chamada de atenção ao adulto. Outra criança tinha dificuldade de concentração e de se focar no que tinha para fazer: numa área não conseguia estar mais de 5 minutos e pedia para trocar de área; nos trabalhos era preciso estar constantemente a chamar à sua atenção para se focar.

Como disse anteriormente, as crianças ainda estavam em fase de adaptação a uma nova rotina, mas a educadora era muito prestável com elas e ouvia tudo o que lhe diziam, não deixando passar nada em branco. A uma simples afirmação, do tipo “a minha mãe vai me dar um telemóvel”, a educadora perguntava “sabes para que serve o telemóvel?”, “vais ligar a quem?”, aproveitando sempre para tirar o maior benefício da situação. Assim sendo, “o papel do adulto é basicamente o de criar situações que desafiem o pensamento atual da criança e, assim, provoquem o conflito cognitivo. Com esta colaboração do adulto, a criança por si renova o seu empenhamento ativo e individual com a situação ou com o problema. É este empenhamento ativo e individual da criança que, não obstante o contributo do adulto, constitui verdadeiramente o motor da construção do conhecimento” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino & Niza, 2013, p. 89). Esta faixa etária ainda apresenta alguma dificuldade em ouvir o outro e esperar pela sua vez para falar. No entanto, era um grupo muito inteligente e afetuoso. A equipa educativa do grupo era constituída pela educadora e pela auxiliar.

### **1.1.5. Caracterização da organização do tempo**

“Criar uma rotina diária é basicamente isto: fazer com que o tempo seja um tempo de experiências educacionais ricas e interações positivas. O desenvolvimento é lento, requer tempo, mas este só por si, pelo seu mero passar no relógio, não produz desenvolvimento. A aprendizagem e o desenvolvimento constroem-se, ou não, na riqueza de experiência que o tempo possibilita, ou não.” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 87)

A rotina diária era constante, estável e previsível pela criança, ou seja, “A criança sabe o que a espera, conhece o que aconteceu bem, como conhece o tempo da rotina em que está no momento, conhece as finalidades deste tempo de rotina” (Oliveira-Formosinho, Formosinho, Lino, & Niza, 2013, p. 87)

Na instituição em questão, as crianças que chegavam antes das nove horas da manhã eram acolhidas no pavilhão juntamente com outras crianças de outras idades. Até às nove, as crianças brincavam livremente no espaço e com o material disponível ou faziam jogos em grande grupo, como o jogo do rato e do gato. Após as nove horas, as educadoras dirigiam-se ao pavilhão sempre supervisionado por uma educadora e levavam o seu grupo para a sala.

Na sala, as crianças colocavam-se à vontade, tirando os casacos e deixando os brinquedos que trouxeram de casa dentro da mochila para não se perderem ou se misturarem com o material da sala. O acolhimento na sala dava-se entre as nove e as nove e meia, a educadora e as crianças cantavam a música dos bons dias e contavam as novidades. Após esse período, a educadora pedia ao responsável do dia para recolher as fotografias dos colegas que estavam nas áreas e depois marcavam o tempo. Seguidamente, davam início ao planeamento do dia, onde a educadora lhes transmitia tudo o que iam fazer nesse dia. Este planeamento incluía a escolha das áreas onde cada menino, por ordem alfabética, escolhia a área para onde queria ir e depois, consoante as escolhas dos dias anteriores, a educadora deixava ou não ir para a área. Depois de autorizada a criança colocava a sua fotografia na área. Às dez e dez, o responsável formava a fila para irem à casa de banho lavar as mãos e fazer outras coisas se fosse necessário e depois seguiam para o refeitório para lanchar. De seguida, tinham quinze minutos para brincarem livremente no recreio se estivesse sol ou no pavilhão se estivesse a chover. Neste espaço de tempo a auxiliar é que acompanhava as crianças, enquanto a educadora regressava à sala e aproveitava para adiantar trabalho ou preparar uma nova atividade.

Quando voltavam à sala, normalmente, retomavam as suas posições nas áreas em que estavam. Se a educadora iniciasse uma nova atividade as crianças arrumavam as áreas e sentavam-se na roda à

espera de novas indicações. Por volta das onze e vinte, as crianças começavam a arrumar as áreas ou o material das atividades, para depois seguirem para a higiene das mãos antes do almoço.

No almoço cada criança tinha o seu lugar fixo e tinha a educadora e a auxiliar para lhe colocar a comida no prato e a ajudar quando precisasse. Todos os adultos são obrigados a utilizar um avental, luvas e touca, por questões de higiene, e todo o material é reciclado.

Depois da hora do almoço, as crianças tratavam novamente da sua higiene, ou seja, lavar as mãos e os dentes. Logo após este processo, regressavam à sala para fazerem a hora da sesta que tinha a duração de duas horas, tendo a meio da jornada sido reduzida para uma hora e trinta minutos.

Quando acordavam, as crianças vestiam-se e a auxiliar penteava todas as crianças. De seguida faziam trabalho em tempo de grande grupo, para depois fazerem, novamente, a higiene para lancharem.

A educadora ficava até ao lanche e depois cumpria uma hora de tempo não letivo e a auxiliar ficava com o grupo até todas as crianças irem embora. Após o lanche, as crianças iam sempre brincar para o exterior e aquelas que iam embora mais tarde ainda faziam um reforço de lanche às seis e um quarto da tarde.

A saída das crianças acontecia entre as seis e meia e as sete. Toda esta rotina está presente na seguinte tabela (Tabela 1)

Tabela 1 - Rotina dos 3A (fonte: infantário)

<b>ESQUEMA DA ROTINA DIÁRIA</b>	
09h00 – 09h30	Acolhimento
09h30 – 09h40	Tempo de Planear
09h40 – 10h10	Tempo de Trabalho nas Áreas / Tempo de Pequeno Grupo
10h10 – 10h15	Higiene
10h15 – 10h30	Lanche da manhã
10h30 – 10h45	Intervalo (recreio / pavilhão)
10h45 – 11h20	Tempo de Trabalho nas Áreas / Tempo de Pequeno Grupo
11h20 – 11h30	Tempo de arrumar
11h30 – 11h45	Tempo de rever
11h45 – 11h50	Higiene
11h50 – 12h40	Almoço
12h40 – 13h00	Higiene oral
13h00 – 15h00	Sesta
15h00 – 15h30	Despertar e higiene
15h30 – 15h50	Tempo de Grande Grupo
15h50 – 16h00	Higiene
16h00 – 16h30	Lanche da tarde
16h30 – 17h30	Recreio / AEC / Trabalho nas Áreas
17h30 – 18h15	Atividades de Animação Social
18h15	Reforço do Lanche da Tarde
18h30	Saída

## **1.2. Contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico**

### **1.2.1. Caracterização da Instituição**

A Prática de Ensino Supervisionada II (PES II) do 1.ºCEB foi realizada numa escola pública localizada no centro de Guimarães.

A instituição era composta por 10 salas de 1.º Ciclo, ou seja, duas salas de cada ano mais 2 salas de pré-escolar. A mesma contava ainda com 220 alunos e 4 técnicos de apoio (terapeuta da fala, terapeuta ocupacional, psicóloga e assistente social). A escola tinha 12 professores e 12 auxiliares. Relativamente a espaços exteriores, tem um espaço para o pré-escolar e outro para o 1.ºCEB. Conta ainda com um campo de futebol. A nível de atividades de enriquecimento curricular, a escola tinha como oferta educativa a educação física e as artes performativas.

### **1.2.2. Modelo Curricular/Pedagógico**

O 1.º Ciclo do Ensino Básico não tem, necessariamente, um modelo pedagógico a seguir.

No contexto onde realizei a minha prática pedagógica, os alunos eram agentes ativos do processo de aprendizagem, onde os seus interesses eram valorizados pela docente que orientava toda a sua prática em prol dos alunos.

Nunca foi observado o modelo de transmissão de conhecimentos onde o aluno apenas “absorve” a matéria que lhe é debitada sem poder fazer qualquer tipo de inferência.

A aprendizagem ativa é uma abordagem educacional que coloca o aluno no centro do processo de aprendizagem, envolvendo-o ativamente na construção do conhecimento.

Segundo Lima (2017) a aprendizagem ativa visa promover: “(i) pró- atividade, por meio do comprometimento dos educandos no processo educacional; (ii) vinculação da aprendizagem aos aspectos significativos da realidade; (iii) desenvolvimento do raciocínio e de capacidades para intervenção na própria realidade; (iv) colaboração e cooperação entre participantes”. (p.424)

No contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, a aprendizagem ativa pode ser aplicada de diversas maneiras para promover um ensino mais significativo. Algumas estratégias passam pela aprendizagem baseada em projetos, onde os alunos são desafiados a desenvolver projetos sobre temas relevantes, onde aplicam os conhecimentos adquiridos em diferentes áreas curriculares. Esses projetos podem envolver pesquisa, trabalho de grupo e apresentação dos resultados, estimulando capacidades como pensamento crítico, resolução de problemas e comunicação; aprendizagem colaborativa, que promove

o trabalho em grupo e a colaboração entre os alunos, tornando-se numa forma eficaz de aprendizagem ativa.

Segundo Pereira et al. (2011) o ensino através de projetos também é útil na medida em que, muitas vezes, os livros didáticos, tão comuns na rotina escolar, não estimulam os aprendizes à utilização de pesquisa e de procedimentos de construção de conhecimento. Da mesma maneira, esta estratégia pode resultar numa fácil contextualização dos conteúdos e no desenvolvimento de competências e habilidades (Silva et al., 2008), atuando desde o lúdico até ao real.

Os alunos podem ser organizados em equipas para realizar tarefas, resolver problemas ou desenvolver projetos em conjunto. Isso incentiva a troca de ideias, a cooperação e o desenvolvimento de habilidades sociais e ainda a aprendizagem através das tecnologias: a utilização de recursos tecnológicos, como computadores, tablets e *softwares* educativos, pode enriquecer a aprendizagem ativa. Os alunos podem pesquisar informações, realizar atividades interativas, criar projetos digitais e colaborar *online*. Isso proporciona uma aprendizagem mais dinâmica e estimulante.

“AS TIC oferecem aos alunos a construção de seus saberes diante da comunicabilidade e interligações com o mundo de diversidade, (...). Seguindo esse entendimento, constata-se que as mídias digitais são geradoras de meios dinâmicos de ensino-aprendizagem, a importância de quando bem usadas, possibilitando o fortalecimento e o desenvolvimento das práticas pedagógicas modernas em todas as esferas escolares.” (Lima & Araújo, 2021, p. 3)

É importante que o professor seja um mediador nesse processo, incentivando e orientando os alunos, fornecendo *feedback* adequado e promovendo a reflexão sobre as experiências de aprendizagem. Além disso, é fundamental adaptar as estratégias de aprendizagem ativa de acordo com as características e necessidades dos alunos, garantindo que todos possam participar e beneficiar dessa abordagem.

### **1.2.3. Caracterização da organização do espaço**

A organização do espaço da sala de aula no 1.º Ciclo do Ensino Básico é um elemento importante para criar um ambiente propício ao desenvolvimento das crianças.

A sala continha vinte e cinco cadeiras e dezasseis mesas (catorze para os alunos, uma para a docente e outra para colocar as capas dos alunos), dois quadros (normal e interativo), painéis na parede, três armários para guardar o material dos alunos e da docente e uma lareira antiga onde os alunos tinham à sua disposição vários livros que podiam ler sempre que acabavam mais cedo as tarefas, ou

seja, tinham uma mini biblioteca. Todas as paredes da sala estavam preenchidas com material didático e com trabalhos realizados pelos alunos.

A organização do espaço da sala de aula deve ser flexível e adaptada às necessidades individuais dos alunos e às atividades planeadas. A sala de aula é um espaço acolhedor e cheio de cor, reflexo do trabalho e empenho dos alunos nas atividades propostas e da devida valorização dos mesmos por parte da professora titular de turma.

Uma sala de aula organizada permite que as crianças encontrem facilmente os materiais, recursos e livros necessários para as suas atividades. Isso promove a autonomia e a independência dos alunos, permitindo que eles se concentrem na aprendizagem em vez de perder tempo a procurar o material que precisam.

Em suma, a organização da sala de aula torna-se importante, uma vez que cria um ambiente acolhedor, facilita a aprendizagem, estimula a concentração e valoriza os trabalhos dos alunos. Todos estes fatores contribuem para um impacto positivo na experiência educativa de cada aluno promovendo assim, o desenvolvimento cognitivo.

#### **1.2.4. Caracterização dos alunos**

A turma era constituída por 23 alunos, sendo 13 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, do 2.º Ano de escolaridade. A média de idades era 8 anos. Catorze alunos pertenciam ao mesmo grupo do Pré-Escolar, da turma JIAB2 desta escola. Os restantes nove alunos tinham vindo de diferentes jardins de infância da cidade. Esta situação provocou alguma dificuldade de integração no primeiro ano, no ano letivo anterior, pois o grupo maior não aceitava os novos elementos, sendo necessário desenvolver estratégias de aceitação do outro. No momento da PES II, funcionavam como equipa e trabalhavam bem em conjunto.

A maioria dos alunos, treze, tinha um irmão, dois tinham dois irmãos e oito não tinham irmãos.

Era um grupo de trabalho muito heterogéneo, que apresentava diferentes estadios de desenvolvimento pessoal e cognitivo. Os alunos eram muito irrequietos e faladores, necessitando de um controlo apertado ao nível do comportamento e concentração. Duas alunas, continuavam a revelar dificuldade em saber estar, respeitar os outros e cumprir regras. Continuavam a apresentar uma postura de desafio da autoridade do adulto e atuavam de forma egocêntrica, com dificuldade em colaborar/partilhar com o grupo. Estas posturas perturbavam o ambiente geral e promoviam a desestabilização do grupo. Afetavam e perturbavam o ambiente geral da turma e o trabalho em desenvolvimento. Com todas as estratégias aplicadas, lentamente iam-se observando resultados

positivos, e a rejeição dos colegas às suas atitudes, mas continuavam a necessitar de um controlo apertado e constante por parte da professora.

Na turma existiam alunos que continuavam a apresentar graves dificuldades de concentração e atenção, revelavam dificuldade em manterem-se atentos na execução das tarefas e estavam muito dependentes do adulto. Desistiam com facilidade e um grande grupo apresentava problemas de ansiedade e insegurança perante tudo o que era novo, necessitando de um apoio mais individualizado com o objetivo da superação dos seus receios. Esta situação estava a ser articulada com os encarregados de educação na definição e aplicação de estratégias de melhoria e controlo de comportamentos. Notavam-se grandes melhorias em alguns alunos que evoluíram de uma forma muito positiva, embora a situação persistisse em alguns alunos que estavam dependentes de um apoio muito individualizado por parte da professora.

Ao nível do aproveitamento, os alunos, na sua maioria, eram interessados e revelavam empenho na aquisição de conhecimentos, com uma média global de nível Bom. Como estratégia de trabalho e consolidação de conhecimentos continuavam a ser aplicadas tarefas de recuperação de conteúdos e aprendizagens, apresentação de tarefas e desafios que foram desenvolvidas em grupos formados de forma aleatória, apresentações orais sobre diversos temas ou pesquisas com o objetivo de desenvolver a oralidade, a partilha e a cooperação. Na turma existiam cinco alunos que usufruíam de medidas de suporte à aprendizagem ao abrigo do Decreto-lei nº 54 de 2018. Quatro usufruíam de medidas universais, com acomodações curriculares que permitiam a gestão do currículo para minimizar as suas dificuldades. Um aluno além das medidas universais usufruia de medidas seletivas, tais como antecipação e reforço de aprendizagens, apoio psicopedagógico e adaptações curriculares não significativas. O trabalho com a turma era planificado de forma a integrar todos os alunos, articulando diferentes estratégias de apoio e adequações de conteúdos de acordo com as suas capacidades e necessidades.

#### **1.2.5. Caracterização da organização do tempo**

No 1.º CEB, a organização do tempo é de acordo com o horário escolar estipulado para cada turma. No horário as áreas do currículo estão devidamente distribuídas e marcadas por uma duração de tempo.

Os alunos entravam às nove da manhã e trabalhavam até às onze. A essa hora tinham o seu intervalo, entrando depois às onze e meia e saindo para o almoço ao meio dia e meia. Após o almoço, as aulas só começavam às duas da tarde e acabavam às três e meia. Depois disto, alguns alunos ficavam

na escola para as atividades de enriquecimento curricular (AEC) ou na componente de apoio à família (CAF).

Formar uma rotina no 1.º CEB é fundamental para garantir o sucesso escolar das crianças.

Posto isto, o horário pode ser suscetível de alteração, ou seja, ele é um guia de orientação, mas não proíbe o docente de alterar a ordem das áreas curriculares da maneira que bem entender. Ao longo da intervenção foi possível observar várias vezes a docente de turma trocar a disciplina de português pela de matemática ao primeiro tempo da manhã porque os alunos vinham mais concentrados e calmos. O horário da turma em questão era o seguinte (Figura 1):

Figura 1 – Horário da turma AB3 (fonte: escola)

Tempos	Segunda-feira	Sala	Terça-feira	Sala	Quarta-feira	Sala	Quinta-feira	Sala	Sexta-feira	Sala
09:00										
10:00										
10:30										
11:00					Ed. Física					
11:30					Coadjuvação					
12:30					Ed. Física					
13:00					Coadjuvação					
14:00	ALMOÇO									
15:30										
16:30										
17:30	Tempo de Brincar		A. Física Desportiva EMRC		Artes Performativas		A. Física Desportiva		Tempo de Brincar	
18:30	Artes Performativas		Tempo de Brincar		Tempo de Brincar		Tempo de Brincar		Artes Performativas	

## **2. Identificação e justificação da questão que suscitou a intervenção pedagógica**

A observação é a fase inicial de todo o processo, pois é com base nela que organizamos e orientamos a nossa prática educativa.

Segundo Pimenta (2004, p.120) “o estágio tem por objetivo, preparar o estagiário para a realização de atividades na escola, com os professores nas salas de aula, bem como para a análise, avaliações e crítica.”

Segundo Aragão e Silva (2012), o ato de observar é fundamental para analisar e compreender as relações dos sujeitos entre si e com o meio em que vivem.

Durante a Prática de Ensino Supervisionado I foi logo detetável a inexistência de comportamentos alimentares adequados às faixas etárias em questão (3 anos e 7-8 anos), não pelas instituições, mas sim pela família.

A fim de querer modificar alguns comportamentos, achei necessário alertar os mais novos para os comportamentos que estavam a ter em relação à sua alimentação.

No pré-escolar era possível observar, constantemente, crianças a tomar o pequeno-almoço no carro ou na sala e outras com a boca suja de chocolate. Inclusive, houve vezes em que familiares colocavam chocolates nas mochilas das crianças para depois comerem.

Durante a semana de observação foi possível reparar que algumas crianças tinham alguns entraves com a comida, principalmente, na hora do almoço. Temos a cor da sopa, a cor verde, que traz consigo muitos problemas como a recusa de a comer e o choro e depois temos os legumes como o espinafre e o alho que também são motivo de recusa por parte das crianças. Muitas destas crianças começavam logo por separar os legumes de maneira a não os comerem e se a sopa tivesse uma cor que não era a habitual para eles, por exemplo cor verde, a primeira reação deles era chorar e dizer que não iam comer. Perante esta situação eu perguntei-me: “Como será possível eu conseguir ajudar estas crianças a reduzirem estes comportamentos e a perceberem que os legumes não são monstros e que a cor da sopa está, internamente, ligada à pigmentação do alimento que usamos?”.

Posto isto, decidi desenvolver um conjunto de atividades que promovessem a alimentação saudável como a confeção de batidos, a prova da cenoura crua e cozida, construção de caras através da utilização de fotografias de alimentos, prova cega de alimentos, entre outras atividades.

No 1.º CEB o grande problema focava-se no lanche da manhã que os alunos traziam de casa. A maioria da turma trazia leites achocolatados, crepes, bolachas de chocolate (consumo excessivo), sumos

(compal e *ice tea*). Poucos eram os alunos que tinham um lanche saudável composto por iogurtes, fruta e pão. Além do lanche que traziam, ainda tinham direito ao leite e pão que a escola oferecia.

Perante esta observação, foi necessário intervir para tentar reduzir o consumo excessivo de açúcar e promover atividades que os alertassem para o perigo que é o excesso de açúcar e para o tipo de alimentação que estavam a ter.

Em suma, e depois das duas observações feitas em diferentes contextos, a alimentação saudável é de extrema importância para as crianças, uma vez que desempenha um papel fundamental para o seu crescimento, desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. É importante referir que este tipo de alimentação não contabiliza apenas os alimentos consumidos, mas também a criação de um ambiente alimentar positivo com refeições em família e com comportamentos alimentares adequados a cada faixa etária.

“Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Geralmente, estas rotinas traduzem-se nas crenças, atitudes e comportamentos parentais/familiares condicionados por factores de ordem económica, social e cultural”. (Sousa, 2009, p. 4)

## **CAPÍTULO II – Enquadramento Teórico**

### **2.1. Educar**

Educar pode ser definido como um processo intencional e sistemático de transmitir conhecimentos, valores, habilidades e atitudes a um indivíduo, visando o seu desenvolvimento integral e a sua preparação para a vida. A educação não se limita apenas ao contexto escolar, mas ocorre em diversos ambientes, como a família, a comunidade e a sociedade como um todo.

“Educar é formar a pessoa como um todo. Significa atingir o indivíduo em profundidade, na cama ante-intelectual do seu ser, dos seus hábitos, emoções e afeições primárias.” (Reboul, 2017, p. 9)

Segundo Gikovate (2002) educar “corresponde à tarefa de transmitir a cada nova geração os usos e costumes de cada comunidade, além de tentar transferir o conjunto de valores que prezamos.”(p. 21)

Educar envolve não apenas a transmissão de informações e conhecimentos académicos, mas também o “desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais, emocionais e éticas. Além disso, a educação procura estimular a curiosidade, o pensamento crítico, a capacidade de resolver problemas e a criatividade nas pessoas.” (Gikovate, 2002, p. 21)

No processo de educar, os educadores desempenham um papel fundamental, seja na figura de pais, professores, tutores ou outros agentes educativos. Utilizam métodos, estratégias e recursos adequados para facilitar a aprendizagem e o desenvolvimento dos educandos, promovendo um ambiente seguro, inclusivo e estimulante. “Aos pais e educadores cabe a difícil tarefa de contribuir para a adequada constituição do modo de pensar de cada criança, condição necessária para que ela possa vir a ser uma criatura mais feliz e um membro construtivo de sua comunidade.” (Gikovate, 2002, p.21)

Educar não se resume apenas à aquisição de conhecimentos teóricos, mas também envolve a formação de valores das crianças, princípios éticos e morais, bem como o desenvolvimento de competências para a vida, como habilidades de comunicação, colaboração, pensamento crítico e resolução de problemas. “Não podemos continuar a trata-las como se fossem um brinquedo dos pais. Um dia serão adultas e responsáveis, e é para isso que têm de ser preparadas desde o início.”(Gikovate, 2002, p.27)

Em suma, educar é um processo contínuo e abrangente que visa o desenvolvimento integral das pessoas, capacitando-as para serem cidadãos conscientes, responsáveis, autónomos e capazes de contribuir para a sociedade de forma positiva.

O papel dos professores e educadores na educação das crianças é de extrema importância, uma vez que desempenham um papel fundamental no desenvolvimento do percurso académico, social e

emocional dos alunos. Os professores são responsáveis por criar um ambiente de aprendizagem estimulante, seguro e inclusivo, onde as crianças podem explorar, descobrir e crescer.

Uma das principais funções dos educadores é facilitar a aprendizagem, transmitindo conhecimentos, conceitos e habilidades de forma clara e acessível. Eles têm a tarefa de planejar e implementar estratégias de ensino eficazes, adaptando-as às necessidades e estilos de aprendizagem de cada criança. Ao fazer isso, os professores ajudam a despertar a curiosidade intelectual das crianças e incentivam o desejo de aprender ao longo da vida.

“Sem dúvida, o professor além de ser educador e transmissor de conhecimento, deve atuar, ao mesmo tempo, como mediador. Ou seja, o professor deve se colocar como ponte entre o estudante e o conhecimento para que, dessa forma, o aluno aprenda a “pensar” e a questionar por si mesmo e não mais receba passivamente as informações como se fosse um depósito do educador.” (Bulgraen, 2010, p. 31)

Os professores desempenham um papel fundamental na formação do caráter e dos valores das crianças. Eles têm a responsabilidade de ensinar e modelar comportamentos éticos, promover a empatia, o respeito mútuo e a valorização da diversidade. Os educadores ajudam as crianças a desenvolver habilidades sociais, como a capacidade de trabalhar em grupo, resolver conflitos de forma construtiva e comunicar de maneira eficaz. Estas habilidades são essenciais para o sucesso não apenas na escola, mas também na vida em sociedade.

Os professores também são mediadores entre os pais e a escola, estabelecendo uma parceria colaborativa para apoiar o desenvolvimento integral das crianças. Eles mantêm uma comunicação aberta e regular com os pais, compartilhando informações sobre o progresso acadêmico dos seus educandos, o comportamento e o bem-estar dos mesmos. Essa colaboração é fundamental para criar uma base sólida para o sucesso educacional das crianças.

Em resumo, os professores e educadores desempenham um papel indispensável na educação das crianças. Eles são facilitadores de aprendizagem, orientadores, modelos de comportamento e defensores dos alunos. Através de seu trabalho dedicado e comprometido, eles contribuem para o crescimento e desenvolvimento de crianças felizes, preparadas para enfrentar os desafios do mundo. O papel dos professores é verdadeiramente valioso e essencial para a construção de um futuro melhor.

“A tarefa de preparar os jovens para essa nova era é essencial e terá de ser levada muito a sério tanto pelas famílias quanto pelas instituições de ensino”(Gikovate, 2002, p.26)

## **2.2 Promoção da saúde na infância**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016) saúde é “o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença...”. Ou seja, ser saudável não é apenas a ausência de doença, mas essencialmente o bem estar físico e mental do indivíduo. Isto destaca a importância de abordar a saúde de uma maneira holística, considerando os diferentes aspetos que contribuem para o bem-estar geral.

É um equilíbrio geral entre corpo, a mente e o espírito que permite que uma pessoa viva uma vida plena e satisfatória. Ser saudável não se limita apenas à ausência de doenças, mas também envolve a capacidade de lidar com o stress de forma adequada, manter relacionamentos saudáveis e ter uma qualidade de vida geralmente positiva.

Com base na Carta de Ottawa, a mesma define a promoção da saúde como “o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar”, ou seja, para atingirmos um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio.” (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 1)

Ser saudável envolve cuidar do corpo através de uma alimentação equilibrada, atividade física regular, descanso adequado e evitar comportamentos prejudiciais à saúde, como tabagismo e consumo excessivo de álcool. Também implica cuidar da saúde mental e procurar relacionamentos saudáveis.

“A promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar”. Posto isto, existem pré-requisitos fundamentais para a saúde como a paz, o abrigo, a educação, a alimentação, os recursos económicos, os recursos sustentáveis, o ecossistema estável, a justiça social e por fim, a equidade. (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 1)

Ser saudável é muito mais do que simplesmente não estar doente. Ser saudável envolve cuidar do nosso corpo, mente e bem-estar geral. É um estilo de vida que nos permite desfrutar de uma qualidade de vida melhor, aumentar a nossa energia e vitalidade, e enfrentar os desafios diários com mais resiliência.

“Para esta primeira etapa educativa torna-se indispensável a construção de uma aliança entre pais/ familiares da criança e educadores. Este aspeto tem adquirido uma crescente importância, atendendo aos tempos de hoje, representados por ritmos de vida acelerados caracterizados por ansiedade e stress.” (Informar.pt, s.d.)

A saúde física é um dos aspetos fundamentais para ser saudável. Isso envolve adotar hábitos alimentares nutritivos, praticar exercícios físicos regularmente e ter cuidado com a higiene pessoal. Uma

alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo. Combinada com a prática regular de exercícios físicos, seja caminhar, correr, nadar ou praticar desporto, fortalece os nossos músculos, melhora a circulação sanguínea, mantém o peso adequado e contribui para a prevenção de doenças.

No entanto, ser saudável não se limita apenas à saúde física. A saúde mental e emocional desempenha um papel igualmente importante. Isso implica, cuidar da nossa saúde mental, controlando o stresse, procurando um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, desenvolvendo relacionamentos saudáveis e procurando apoio quando necessário.

Segundo a Carta de Ottawa (Organização Mundial da Saúde, 1986) a melhoria da saúde acontece com a garantia das seguintes condições básicas:

Advogar – a saúde é o recurso mais importante para o crescimento social, económico e pessoal e um aspecto crítico da qualidade de vida. Uma combinação de fatores políticos, económicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos pode promover ou prejudicar a saúde.

Capacitar – o objetivo da promoção da saúde é reduzir as desigualdades existentes no estado de saúde das pessoas e garantir oportunidades e recursos iguais para que as pessoas possam maximizar o seu potencial de saúde. Alcançar esse objetivo requer acesso a informações, estilos de vida e oportunidades que permitam escolhas saudáveis, bem como uma base sólida num ambiente de apoio. As pessoas não podem atingir todo o seu potencial de saúde a menos que possam controlar os fatores que as determinam. “Este princípio deve aplicar-se igualmente às mulheres e aos homens.”(p. 2)

Mediar – os quadros e expectativas de saúde não podem ser garantidas apenas pelo setor de saúde. Entre outras coisas, a promoção da saúde requer uma ação conjunta de todos os intervenientes como governos, setores de saúde, social e económico, organizações não governamentais e de voluntários, autarquias, empresas e comunicação social. Todas as pessoas, de diferentes meios devem ser incluídas como indivíduos, famílias e comunidades. Os grupos profissionais e sociais e os profissionais da saúde têm a maior responsabilidade de comunicar os diversos interesses da sociedade na prossecução da saúde.

As estratégias e programas de promoção da saúde devem ter em conta os diferentes sistemas sociais, culturais e económicos e serem adaptados às necessidades e oportunidades de cada país e região. (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 2)

Outro aspeto essencial de ser saudável é o autocuidado. Isso envolve reservar tempo para cuidar de nós mesmos, seja através de momentos de relaxamento, prática de hobbies, leitura, ou simplesmente fazer coisas que nos trazem alegria e satisfação.

Ser saudável é um processo contínuo, que requer esforço e dedicação diária. Pequenas mudanças de hábitos podem ter um impacto significativo na nossa saúde e bem-estar a longo prazo. Não se trata de perfeição, mas sim de fazer escolhas conscientes e progressivas em prol de um estilo de vida saudável.

Além de todos estes cuidados e princípios mencionados anteriormente, é necessário intervir em prol da promoção da saúde e para isso acontecer precisa-se que haja uma construção de políticas saudáveis, criação de ambientes favoráveis, reforço da ação comunitária, desenvolvimento de competências pessoais e reorientação dos serviços de saúde que passarão a ser explicados de acordo com a Carta de Ottawa.

Construção de políticas saudáveis – “Uma política de promoção da saúde combina diversas abordagens complementares, incluindo a legislação, as medidas fiscais, os impostos e as mudanças organizacionais.” (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 2)

Medidas coordenadas que levam a políticas de saúde, rendimento e políticas sociais geram mais equidade. A ação conjunta pode garantir bens e serviços mais seguros e saudáveis, instituições públicas mais saudáveis e ambientes mais limpos e confortáveis.

Criação de ambientes favoráveis – “O princípio orientador a nível mundial, das nações, das regiões e das comunidades é a necessidade de encorajar os cuidados mútuos – cuidar uns dos outros, das comunidades e do ambiente natural “, ou seja, é necessário conservar os recursos naturais do planeta, numa perspetiva de responsabilidade global. (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 3)

As mudanças nos padrões de vida, trabalho e tempo de lazer têm um impacto significativo na saúde. Uma boa saúde cria condições de vida e de trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e confortáveis. É importante avaliar sistematicamente os impactos na saúde do meio ambiente em constante mudança, especialmente, nas áreas da tecnologia, do trabalho, da produção de energia e da urbanização.

As estratégias de promoção da saúde devem considerar a proteção do ambiente natural ou artificial e a conservação dos recursos naturais.

Reforço da ação comunitária – o desenvolvimento das comunidades nasce a partir dos recursos materiais e humanos baseados na autoajuda e apoio social e no desenvolvimento de sistemas flexíveis

que aumentem a participação pública e orientem a resolução dos problemas de saúde. Tudo isto requer acesso a informações, oportunidades de aprendizagem sobre a saúde, para além do apoio financeiro.

Desenvolvimento de competências pessoais – é importante permitir que as pessoas possam aprender ao longo da vida, que possam preparar-se para diferentes momentos e lidar de diferentes formas com doenças crónicas e incapacidades que possam surgir. Essas intervenções devem ocorrer nas escolas, em casa, nos locais de trabalho e nas organizações comunitárias e devem ser implementadas por organismos educacionais, organizações empresariais e de voluntariado e até mesmo pelas próprias instituições.

Reorientação dos serviços de saúde – “a responsabilidade da promoção da saúde deve ser partilhada com os indivíduos, grupos comunitários, profissionais e instituições de saúde e com os governos. Todos devem trabalhar em conjunto pela criação de um sistema de cuidados de saúde que contribua para a prossecução da saúde.” (Organização Mundial da Saúde, 1986, p. 3)

Na carta de Ottawa está presente que além da responsabilidade de prestar cuidados clínicos e curativos, os serviços de saúde devem cada vez mais, focar-se na promoção da saúde. Esses serviços devem adotar obrigações abrangentes que considerem e respeitem as peculiaridades culturais. É necessário ajudar os indivíduos e as comunidades a atender às suas necessidades de vida saudável e abrir canais de comunicação entre o setor de saúde e os setores social, político, económico e ambiental.

Mudar a direção dos serviços de saúde também requer especial atenção às mudanças na investigação em saúde e às alterações a introduzir na educação e formação dos profissionais. Tal perspectiva deve levar a uma mudança no pensamento/atitudes e na organização dos serviços de saúde para focar nas necessidades holísticas do indivíduo como um todo.

Em resumo, ser saudável é uma abordagem holística que envolve cuidar do corpo, mente e bem-estar geral. É uma procura constante pelo equilíbrio em todas as áreas da nossa vida, promovendo uma vida plena, cheia de energia e vitalidade.

### **2.3 Alimentação e Educação para a Saúde**

Nos dias de hoje cada vez se torna mais importante a alimentação do ser humano, pois sem uma alimentação adequada podemos desenvolver futuros problemas de saúde. Posto isto, “a alimentação é determinante para a sobrevivência de uma espécie. Na espécie humana, está provada uma forte associação entre a sua adequação e o seu crescimento, o desenvolvimento e a expressão do binómio saúde/doença ao longo da vida.” (Rêgo, et al., 2019)

Segundo Gruszfeld (2013) e Zalewski (2017) os primeiros meses/anos de vida são determinantes, não apenas para a aquisição e consolidação de hábitos alimentares saudáveis, mas também na

expressão máxima do potencial individual de crescimento e de desenvolvimento neurocognitivo e ainda na modulação individual do risco de doenças crónicas do adulto, nomeadamente da doença cardiovascular, diabetes e cancro, entre outras.

Segundo o Referencial de Educação para a Saúde (Carvalho, et al., 2017, p. 6) “A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais (...)”

O Referencial da Educação para a Saúde (Carvalho, et al., 2017) define alguns objetivos para a Educação Pré-escolar e para o 1ºCEB, consoante alguns subtemas relacionados com o tema Educação Alimentar. Existem 8 subtemas, como se segue:

#### Subtema 1: Alimentação e influências socioculturais

Objetivos gerais: “compreender como questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares”; “identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar”. (p. 10)

- Pré-Escolar: tem como objetivos identificar os géneros alimentícios que costumam ingerir, identificar que géneros alimentícios costumam ingerir os seus familiares e amigos, comparar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes, pesquisar hábitos alimentares de diferentes regiões do país e do mundo, aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições, identificar as refeições principais e ligeiras e identificar as suas respetivas características. Identificar alguns géneros alimentícios típicos da dieta mediterrânica.(pp. 32 – 33)

- 1ºCEB: identificar os seus hábitos alimentares, reconhecer que os fatores individuais influenciam os hábitos alimentares, comparar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes, identificar hábitos alimentares de diferentes regiões do país, aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições, identificar as refeições principais e ligeiras e identificar as suas respetivas características. Identificar alguns géneros alimentícios típicos da dieta mediterrânica. (pp. 32 – 33)

#### Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde

Objetivos gerais: “reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica) e reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável”. (p. 10)

- Pré-Escolar: identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais, relacionar a necessidade de comer com o crescimento saudável, identificar géneros

alimentícios fundamentais para a saúde, reconhecer alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica, compreender que é importante uma correta mastigação, exemplificar géneros alimentícios prejudiciais para os dentes, identificar alimentos importantes para a saúde, localizar o setor da água na Roda da Alimentação Mediterrânica. Compreender a importância da higiene oral, compreender a importância do pequeno-almoço. Identificar géneros alimentícios que são prejudiciais à nossa saúde, identificar géneros alimentícios que são benéficos à nossa saúde, compreender que alguns indivíduos abstêm-se de ingerir certos alimentos, nomeadamente, carne, peixe, ovo ou leite; reconhecer que, quando ingeridos, certos géneros alimentícios podem provocar alergias alimentares; compreender a importância do consumo de água, compreender que a sede ou a fome podem acontecer após a atividade física; identificar as principais características alimentares (consumo elevado de hortofrutícolas, regado de carnes vermelhas e uso de azeite como gordura preferencial) da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com a proteção da saúde. (pp. 34 – 39)

- 1ºCEB: identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais; reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde; identificar géneros alimentícios fundamentais para a saúde; identificar quais os alimentos que integram a roda da alimentação mediterrânica; reconhecer por que certos alimentos não integram a Roda da Alimentação Mediterrânica; compreender que é importante uma correta mastigação; exemplificar géneros alimentícios prejudiciais para os dentes; identificar alimentos importantes para a saúde; relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da roda da alimentação mediterrânica; localizar o setor da água na Roda da Alimentação Mediterrânica; descrever que os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica têm áreas diferentes. Reconhecer a importância da higiene oral e dos hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições; adotar a prática da ingestão do pequeno-almoço; distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo. Identificar géneros alimentícios que são prejudiciais à nossa saúde; identificar géneros alimentícios que são benéficos à nossa saúde; identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde, compreender que alguns indivíduos abstêm-se de ingerir certos alimentos, nomeadamente, carne, peixe, ovo ou leite; identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias alimentares; compreender a importância do consumo de água, identificar algumas necessidades fisiológicas específicas de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa (sede, fome); relacionar que após uma atividade física mais intensa existe um acréscimo de necessidades fisiológicas; identificar as principais características alimentares (consumo elevado de hortofrutícolas, regado de carnes vermelhas

e uso de azeite como gordura preferencial) da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com a proteção da saúde. (pp. 34 – 39)

### Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais

Objetivos gerais: “reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo e analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação”. (p. 10)

- Pré-Escolar: identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana; ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores; identificar sabores: salgado, ácido, insonso e doce, expressar agrado e desagrado perante o salgado, insonso, doce e ácido, indicar quais os géneros alimentícios de que gosta e os que não gosta. (p. 40)

- 1ºCEB: identificar géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana; ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores, identificar através do paladar, do aspecto, da textura, do cheiro nos géneros alimentícios; justificar porque motivo gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios; localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos alimentos. (pp. 40 – 41)

### Subtema 4: O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor

Objetivos gerais: “reconhecer a origem dos alimentos e identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e distribuição”. (p. 10)

- Pré-Escolar: identificar alimentos de origem animal e vegetal; identificar alimentos frescos e alimentos cozinhados, nomear alimentos passíveis de ingerir em cru, descrever percursos simples desde a produção até ao consumo. Compreender que a produção agrícola depende de condições climatéricas; identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...) e identificar diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: azeitona – azeite). (pp. 42 – 43)

- 1ºCEB: identificar alimentos de origem animal e vegetal; identificar alimentos frescos e alimentos cozinhados, identificar alimentos processados e não processados, identificar alimentos passíveis de serem ingeridos crus, identificar alimentos que apenas poderão ser ingeridos após processo culinário, descrever percursos simples desde a produção até ao consumo. Compreender que a produção agrícola depende de condições climatéricas e do tipo de solo; identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...) e identificar diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: azeitona – azeite). (pp. 42 -43)

### Subtema 5: Ambiente e alimentação

Objetivos gerais: “reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente e reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental”. (p. 10)

- Pré-Escolar: compreender que alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e produtos hortícolas, têm uma época específica de produção. (p. 44)

- 1ºCEB: compreender que alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e produtos hortícolas, têm uma época específica de produção; identificar relações entre a procura e a oferta do alimento e as suas implicações no ambiente; compreender as implicações do consumo de alimentos fora da sazonalidade; discutir a necessidade de respeitar as dimensões mínimas de capturas de alguns tipos de pescado. Compreender a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção; definir a necessidade de priorizar alimentos de produção local e identificar impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios (pp. 44 – 46).

#### Subtema 6: Compra e preparação de alimentos

Objetivos gerais: “adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos.” (p. 10)

- Pré-Escolar: enunciar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos e enunciar princípios básicos da higiene dos alimentos. (pp. 47 – 48)

- 1ºCEB: saber selecionar e preparar uma lista de compras de alimentos; saber comprar alimentos de acordo com as características dos alimentos; identificar condições de transporte adequado de alimentos; identificar condições de armazenamento de alimentos perante as características de conservação dos mesmos; identificar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores de consumo de alimentos; identificar princípios básicos da higiene dos alimentos e dos utensílios e identificar tipos de confeção de culinária. (pp. 47 – 48)

#### Subtema 7: Direito à alimentação e segurança alimentar

Objetivos gerais: “reconhecer o direito à alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.” (p. 10)

- Pré-Escolar: compreender que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade. (p. 49)

- 1ºCEB: reconhecer que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade satisfazendo, assim, as suas necessidades, reconhecer que o direito à alimentação não pode implicar a perda de outros Direitos Humanos; reconhecer que todas as pessoas que não possam suprir as suas próprias necessidades devem ser objeto de uma atenção especial no que

toca ao direito à alimentação e por último; reconhecer que todas as pessoas têm direito à correta informação no que respeita à alimentação. (p. 49)

#### Subtema 8: Alimentação em meio escolar

Objetivos gerais: “reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.” (p. 10)

- Pré-Escolar e 1ºCEB: expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar e reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar. (p. 50)

A criança aprende por imitação e exploração, logo a educação alimentar pode passar pela estimulação dos sentidos através de atividades lúdicas.

As escolas, creches e jardins de infância são um local estratégico para promover bons hábitos alimentares, uma vez que grande parte das crianças portuguesas passam muitas horas do seu dia nestas instituições e fazem várias refeições nas mesmas. “Acréscimo ainda o facto de as crianças nesta idade demonstrarem uma grande permeabilidade à modulação dos seus comportamentos, particularmente se a informação for veiculada em ambiente de grupo, partilhada em pares e apresentada de uma forma lúdica-educativa” (Rêgo, et al., 2019, p. 17)

Os educadores devem promover e incentivar atitudes positivas face às escolhas e comportamentos alimentares saudáveis, mas as crianças não são todas iguais e cada uma tem o seu próprio padrão de crescimento, por isso não deve existir termo de comparação.

Toda a comunidade educativa desempenha um papel muito importante como modelo social que influencia a alimentação das crianças através da sua própria alimentação.

Segundo o Ministério da Saúde, o terceiro ano de vida, faixa etária de entrada na Educação Pré-escolar, é caracterizado por uma desaceleração da velocidade de crescimento, acompanhada de menores necessidades nutricionais e, conseqüentemente, menos apetite (Rêgo, et al., 2019). Logo, não se deve forçar a criança a comer, mas sim respeitar o seu apetite promovendo uma oferta variada de alimentos, diversificando as carnes, os peixes, os frutos, os legumes, entre outros. Esta diversificação de alimentos é muito importante na vida das crianças, uma vez que desta forma a criança consegue ter contacto com o máximo de sabores e texturas.

A pressão para comer, embora bem intencionada, pode ter o efeito oposto ao desejado. Acompanhar a alimentação da criança (monitorizar) e encorajá-la a comer determinados alimentos é diferente de pressioná-la, mostrando melhores resultados quanto ao consumo de fruta e hortícolas (Ministério da Educação, 2019).

Durante o período diurno, em que as crianças se encontram ao abrigo da instituição, a mesma deve assegurar que nenhuma das crianças passe mais de três horas sem comer.

Em suma, há que reconhecer que o trabalho de educação alimentar tem de ser partilhado entre os diferentes intervenientes, uma pessoa não consegue fazer tudo sozinha nem mudar o mundo. A escola e a casa, os pais e os educadores têm de estar em sintonia para promover bons hábitos alimentares através do desenvolvimento de atitudes e valores relativos à alimentação e saúde, assim como através da adoção de comportamentos alimentares saudáveis.

#### **2.4. Alimentação saudável**

O conceito de alimentação saudável tem subjacente a prática de uma alimentação completa, equilibrada, variada e segura, patente na Roda dos Alimentos (Rodrigues, 2006). A alimentação saudável traduz-se no consumo de alimentos de cada grupo da roda dos alimentos, variando as escolhas alimentares dos mesmos. Os grupos alimentares são: cereais, derivados e tubérculos (4 a 11 porções); hortícolas (3 a 5 porções); fruta (3 a 5 porções); gorduras e óleos (1 a 3 porções); laticínios (2 a 3 porções); carnes, pescado e ovos (1,5 a 4,5 porções); leguminosas (1 a 2 porções). Estas porções devem ser respeitadas, consumindo maior quantidade de alimentos dos grupos de maiores porções e menor quantidade dos mais pequenos. (Rodrigues, 2006)

A escola é “um espaço próprio para a promoção de uma alimentação saudável e para a adoção de comportamentos alimentares equilibrados (...) o espaço escolar revela-se como um ambiente promotor de saúde através da modificação de comportamentos alimentares(...)” (Pedroso, 2021, p. 4)

A alimentação saudável é um padrão de alimentação que inclui a escolha e o consumo adequado de uma variedade de alimentos nutritivos, visando a promoção da saúde e do bem-estar. É um estilo de vida alimentar que procura fornecer ao organismo os nutrientes necessários para o seu funcionamento adequado, além de prevenir doenças relacionadas com a alimentação inadequada.

“A escola é um espaço e momento para a realização de ações de EAN<sup>1</sup> e o trabalho inter e multidisciplinar, envolvendo professores de diferentes áreas e profissionais da saúde, possibilita articular os conteúdos escolares com o mundo vivido pelos estudantes.” (Piassetzki, Oliveira Boff, & Anastácio, 2023, p. 3)

A alimentação saudável desempenha um papel fundamental na manutenção da nossa saúde e bem-estar. Uma alimentação equilibrada e nutritiva fornece ao nosso corpo os nutrientes essenciais de

---

<sup>1</sup> EAN – Educação Alimentar e Nutricional

que precisamos para funcionar adequadamente, além de contribuir para a prevenção de doenças e a promoção de uma vida mais saudável.

“Em Portugal, 29,6% das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, incluindo obesidade.” (Gregório, Lima, Mendes de Sousa, & Marinho, 2021, p. 6). Segundo os mesmos autores esta percentagem tem vindo a diminuir, talvez devido a algumas medidas implementadas como imposto sobre bebidas açucaradas, restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças e iniciativas na área da promoção da literacia alimentar e nutricional.

“A escola é mesmo um ambiente privilegiado para a promoção da saúde, sendo esta intervenção alicerçada através da promoção de contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde de toda a comunidade educativa.” (Freitas, 2021, p. 3)

Para adotar uma alimentação saudável, é importante seguir algumas diretrizes simples. É essencial incluir uma variedade de alimentos em cada refeição, garantindo a ingestão de diversos nutrientes. É recomendado priorizar alimentos naturais e minimamente processados, evitando alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar, gorduras trans e aditivos químicos.

Também é importante controlar as porções e evitar o consumo excessivo de alimentos calóricos. Beber água regularmente e limitar o consumo de bebidas açucaradas, refrigerantes e álcool também são passos importantes para uma alimentação saudável.

Neste momento existe um modelo, modelo dos 5As (Figura 2), o qual consiste em abordar, avaliar, aconselhar, apoiar e acompanhar. O modelo compila o conjunto de atividades e atitudes que os profissionais de saúde podem utilizar para a promoção da alimentação saudável nos indivíduos que queiram mudar os seu hábitos alimentares. Atualmente, é muito utilizado no tratamento da obesidade.

Figura 2 - Modelo dos 5As (fonte: Direção-Geral da Saúde, 2019)



A educação alimentar desempenha um papel crucial na promoção de uma alimentação saudável. É fundamental aprender sobre os benefícios dos alimentos naturais, como preparar refeições saudáveis e equilibradas e como ler e entender os rótulos dos alimentos.

Uma alimentação saudável não se trata de restrições ou dietas extremas, mas sim de adotar hábitos alimentares conscientes e equilibrados a longo prazo. É uma forma de cuidar do nosso corpo, promover a nossa saúde e desfrutar de uma vida plena e saudável. Cada escolha alimentar é importante, e pequenas mudanças progressivas podem fazer uma grande diferença na nossa saúde e bem-estar a longo prazo.

A alimentação saudável na infância é de extrema importância para garantir o crescimento, desenvolvimento adequado e estabelecer hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida. Uma alimentação equilibrada fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo da criança, fortalece o sistema imunológico e ajuda a prevenir doenças. “O professor, comendo junto com as crianças, vai estimulá-las a experimentar e a comer alimentos que favorecem uma alimentação adequada” (Piasetzki, Oliveira Boff, & Anastácio, 2023, p. 5). Ou seja, se nós como profissionais de educação dermos o exemplo de uma alimentação adequada e diversificada no momento da refeição, junto das nossas crianças iremos conseguir progressos na maneira como elas reagem aos alimentos porque se observarem o adulto a comer sem qualquer entrave, também elas vão querer experimentar de maneira livre.

Uma alimentação saudável para crianças deve ser variada e incluir alimentos de todos os grupos alimentares. É essencial oferecer uma variedade de frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras (como carnes, peixes, ovos, leguminosas) e laticínios com baixo teor de gordura. Estes alimentos fornecem vitaminas, minerais e fibras essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças.

“A alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e é neste período que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares e que programamos a nossa saúde futura” (Direção-Geral da Saúde, 2019, p. 2)

É essencial ensinar às crianças a importância de uma alimentação saudável. Os pais e educadores têm um papel fundamental nesse processo. É importante envolver as crianças nas escolhas alimentares, permitindo que participem na preparação das refeições, ensinando sobre os benefícios dos alimentos e criando um ambiente positivo em torno da comida.

“Durante este período da vida, os encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.” (Direção-Geral da Saúde, 2019, p. 2)

“As professoras estão com as crianças todos os dias; experimentam, comem junto com elas; se não está bom, conversam com a nutricionista para melhor adequar o cardápio.” (Piassetzki, Oliveira Boff, & Anastácio, 2023, p. 7). Neste sentido, é importante o acompanhamento de qualquer profissional tanto educadores como nutricionista no processo de alimentação das crianças.

Estabelecer rotinas regulares de refeições, com horários fixos para as refeições principais e lanches saudáveis, é importante para garantir uma alimentação equilibrada. Evitar distrações, como televisão ou dispositivos eletrônicos durante as refeições, pode ajudar as crianças a concentrarem-se nos alimentos e nos seus sinais de fome e saciedade.

É importante destacar que dietas restritivas ou pressões excessivas em relação à alimentação podem ser prejudiciais. É melhor adotar uma abordagem equilibrada, oferecendo uma variedade de alimentos saudáveis e permitindo ocasionalmente alimentos menos nutritivos em ocasiões especiais. O objetivo é promover uma relação positiva com a comida e ensinar às crianças a fazerem escolhas conscientes.

“Estruturar um comportamento alimentar e de atividade física saudável é o maior legado que os educadores deixam a uma criança, pelo que todos os cuidadores são responsáveis pela saúde das gerações futuras.” (Rêgo, et al., 2019)

Por fim, a educação alimentar é essencial. É importante ensinar às crianças sobre os diferentes grupos alimentares, a importância dos nutrientes, a leitura de rótulos e a prática de hábitos alimentares saudáveis. Ao aprenderem sobre a alimentação saudável desde cedo, as crianças estarão preparadas para fazer escolhas alimentares conscientes e saudáveis ao longo da vida.

“O envolvimento das crianças no processo de produção e confecção dos alimentos é um fator chave para a aquisição de conhecimentos, para a sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e para a mudança de comportamentos alimentares.” (Direção-Geral da Saúde, 2019, p. 6)

## CAPÍTULO III – Objetivos e Metodologia de Investigação e Intervenção

### 3.1. Objetivos gerais, de investigação e de intervenção

Após a escolha do tema e da questão orientadora “Como promover uma alimentação saudável para crianças com hábitos alimentares pouco adequados ao seu desenvolvimento?” era necessário definir os objetivos e encontrar uma metodologia de investigação e de intervenção adequada ao projeto.

A minha intervenção pedagógica teve como objetivos gerais: a sensibilização das crianças/dos alunos e de toda a comunidade educativa para a alimentação saudável e cativar as crianças/alunos para adotarem comportamentos mais adequados para a sua idade. Para o 1.º CEB, definiu-se ainda como objetivo sensibilizar os alunos para o número de horas que dormem.

Posto isto, defini alguns objetivos que me ajudaram a orientar a minha prática ao longo do estágio. Os objetivos foram divididos em dois grupos (objetivos de intervenção e objetivos de investigação) como se apresenta no Quadro 1:

Quadro 1 - Objetivos de investigação e de intervenção de ambos os contextos educativos (fonte: autora)

<b>Objetivos de investigação (pré-escolar)</b>	<b>Objetivos de investigação (1.º CEB)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer os hábitos alimentares e a rotina de cada criança;</li><li>- Conhecer a rotina diária das crianças;</li><li>- Identificar as conceções das crianças sobre alimentação saudável;</li><li>- Relacionar os hábitos alimentares das crianças com o estilo de vida das famílias;</li><li>- Avaliar o impacto das atividades educativas na mudança de hábitos alimentares das crianças e no envolvimento parental.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer os hábitos alimentares e a rotina de cada criança;</li><li>- Conhecer a rotina diária das crianças incluindo as horas de sono;</li><li>- Identificar as conceções das crianças sobre alimentação saudável;</li><li>- Relacionar os hábitos alimentares e as horas de sono das crianças com o estilo de vida das famílias;</li><li>- Avaliar o impacto das atividades educativas na mudança de hábitos alimentares das crianças e no envolvimento parental.</li><li>- Avaliar o impacto das atividades educativas na mudança de rotinas de sono das crianças.</li></ul>
<b>Objetivos de intervenção (pré-escolar)</b>	<b>Objetivos de intervenção (1.º CEB)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a participação/intervenção das crianças nas atividades propostas;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a participação/intervenção das crianças nas atividades propostas;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a noção de alimentação saudável;</li> <li>- Desenvolver estratégias que cativem as crianças para a alimentação saudável;</li> <li>- Sensibilizar as crianças e a família para a importância de criar hábitos alimentares saudáveis;</li> <li>- Explorar os alimentos através dos vários domínios/ áreas do saber.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a noção de alimentação saudável;</li> <li>- Desenvolver a noção de sono;</li> <li>- Desenvolver estratégias que cativem as crianças para a alimentação saudável e para a importância do sono;</li> <li>- Sensibilizar as crianças e a família para a importância de criar hábitos alimentares saudáveis e rotinas de sono saudáveis;</li> <li>- Explorar os alimentos através dos vários domínios/ áreas do saber.</li> </ul>
---	--

## **3.2. Metodologia de Investigação e Intervenção**

### 3.2.1. Metodologia de Investigação-Ação

Grawitz (1993, p.193) “define métodos como um conjunto concertado de operações que são realizadas para atingir um ou mais objetivos, um corpo de princípios que presidam a toda a investigação organizada, um conjunto de normas que permitem selecionar e coordenar as técnicas”.

A implementação do projeto foi guiada pela metodologia de investigação-ação. A investigação-ação pode ser descrita como uma família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica (Coutinho, et al., 2009). Esta metodologia caracteriza-se por ser participativa e colaborativa, prática e interventiva, cíclica, crítica e autoavaliativa.

Algumas definições de investigação-ação segundo alguns autores:

- Elliot (1991) define a investigação-ação como um estudo de uma situação social com o objetivo de melhorar a qualidade da ação que nela decorre;
- Bogdan e Biklen (1994) dizem que a investigação-ação consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais;
- Altrichter, Posch e Somekh (1996) afirmam que a investigação-ação tem como finalidade apoiar os professores e os grupos de professores para lidarem e resolverem os problemas com os quais se deparam e para procederem a inovações de forma reflectida;

- Kemmis e McTaggart (1998) analisam a investigação-ação como uma forma de indagação introspectiva empreendida como o objetivo de melhorar as práticas, quer sejam sociais quer sejam educacionais;
- Berg (2004) define a investigação-ação como uma aproximação colaborativa à investigação que fornece aos indivíduos os instrumentos para uma ação que lhes permita resolver problemas;
- Tripp (2005) vê a investigação-ação como sendo uma estratégia para o desenvolvimento dos professores enquanto investigadores, de modo a que estes possam usar as suas investigações para melhorar a aprendizagem dos alunos;
- Sousa (2005) entende que a investigação-ação é um tipo de estratégia levada a efeito pelo professor e que tem como objeto a ação desenvolvida por si com os seus alunos e com o objetivo levar à reformulação, à modificação, à mudança.

Segundo Cortesão e Stoer (1997) o trabalho do professor não deve limitar-se à atividade de transmissão de conhecimento científico, devendo também ser uma atividade de investigação com características próprias, características estas que devem ser desenvolvidas através da complexidade das relações do meio sociocultural e psicoafetivo onde ocorre a ação pedagógica.

A recolha de dados, tal como a organização e a interpretação dos mesmos, indicam por si só uma intencionalidade de conseguir informação com o objetivo de aumentar o conhecimento para aperfeiçoar a prática sobre determinado assunto. Esta procura de mais informação e de mais conhecimento ajuda o professor/educador a mudar as suas práticas educativas e o seu impacto no seus alunos. “Ou seja, o recurso à Investigação-ação, significa que os educadores estudam as aprendizagens dos alunos relacionando-as com o próprio ato de ensinar e, neste sentido, é um processo que lhes permite aprender sobre as suas práticas com o objetivo de melhorar as aprendizagens dos alunos” (Santos, 2017, p. 132)

Através desta metodologia, o professor/educador é capaz de ter uma participação mais ativa como agente capaz de produzir mudança e construir novas realidades. Assim, a investigação-ação contribui para uma significativa melhoria da prática, questionando as práticas sociais e os valores que as integram.

Segundo Coutinho et al (2009), na investigação-ação observamos um conjunto de fases que se desenvolvem de forma contínua, resumindo-se, basicamente, na sequência planificação, ação, observação (avaliação) e reflexão (teorização). Este conjunto de procedimentos em movimento circular dá início a um novo ciclo que, por sua vez, desencadeia novas espirais de experiências de ação reflexiva.

Assim, a metodologia de investigação-ação assume-se como uma parte fundamental da atividade docente, ativando a consciência crítica do professor através da prática e da reflexão sobre a prática,

contribuindo para a melhoria das atuações educativas mediante a aproximação dos intervenientes (Castro, s.d).

Instrumentos utilizados na metodologia de investigação-ação:

- As notas de campo são um grande aliado do observador porque lhe permitem seguir uma estrutura flexível;
- O diário do investigador é uma outra técnica que permite recolher observações, reflexões, interpretações, explicações de ocorrências, ajudando a desenvolver o pensamento crítico e proporcionando o melhoramento da prática;
- Os questionários consistem num conjunto de perguntas sobre um determinado tempo ou assunto onde as respostas são apresentadas por escrito e permitem obter informações básicas ou avaliar o efeito da intervenção;
- A entrevista é outro dos métodos utilizados que é vista como um complemento da observação, permitindo recolher dados sobre acontecimentos e aspetos subjetivos das pessoas como crenças, opiniões, atitudes entre outros;
- As fotografias são documentos fiáveis, credíveis e que permitem uma análise retrospectiva dos assuntos;
- As gravações de áudio permitem captar a interação verbal e registar as conversas de modo pormenorizado.

A investigação-ação parte do pressuposto de que o professor é competente e capacitado para formular questões relevantes no âmbito da sua prática, para identificar objetivos a prosseguir, para escolher as estratégias e metodologias apropriadas para atuar em conformidade, para monitorar tanto os processos como os resultados (Oliveira-Formosinho, 2008).

### 3.2.2. Metodologia de Trabalho de Projeto

Segundo Mateus (2011) o trabalho de projeto é uma metodologia investigativa centrada na resolução de problemas reais e pertinentes, que permitem criar uma nova relação entre a prática e a teoria, entre os saberes escolares e os saberes sociais. (p. 3)

Mendonça (2007) considera que a principal característica deste trabalho será promover o desenvolvimento social e emocional dos alunos, bem como a participação na construção do próprio saber, num ambiente de mútua cooperação entre professores, alunos e restante comunidade educativa para a obtenção de um mesmo objetivo: a construção da aprendizagem.

São vários os autores que debatem sobre esta metodologia e passo a mencionar os seguintes conceitos dos autores que considero que se destacam:

- “O trabalho de projeto pode ser considerado uma abordagem pedagógica centrada em problemas” (Vasconcelos, 2006, p. 3);
- “O trabalho de projeto é, pois, uma metodologia investigativa centrada na resolução de problemas” (Castro & Ricardo, 2001, p. 11);
- “Uma metodologia assumida em grupo que pressupõe uma grande implicação de todos os participantes, envolvendo trabalho de pesquisa no terreno, tempos de planificação e intervenção com finalidade de responder aos problemas encontrados” (Leite, Malpique, & Santos, 1989, p. 140);
- “Um estudo aprofundado de um assunto ou problema que um grupo, mais ou menos alargado, de crianças leva a cabo a partir de um interesse forte dos seus elementos e baseado numa planificação conjunta do próprio grupo” (Rangel, 2002, p. 12);
- “O trabalho de projeto é uma metodologia investigativa centrada na resolução de problemas reais e pertinentes, que permite criar uma nova relação entre a prática e a teoria” (Mateus, 2011, p. 3).

Esta metodologia está relacionada com a interdisciplinariedade e transdisciplinariedade do saber, onde os objetivos surgem com o desenvolvimento do projeto, conforme as prioridades que o grupo definiu.

A metodologia de trabalho de projeto engloba quatro fases defendidas por Vasconcelos et al. (2012)

1. “**Definição do problema** - formula-se o problema as questões a investigar, definem-se as dificuldades a resolver, o assunto a estudar” (p. 14);
2. “**Planificação e desenvolvimento do trabalho** - (...) faz-se uma previsão do(s) possível(eis) desenvolvimento(s) do projecto em função de metas específicas (...) Elaboram-se mapas conceptuais, teias ou redes como linhas de pesquisa: define-se o que se vai fazer, por onde se começa, como se vai fazer; dividem-se tarefas: quem faz o quê? organizam-se os dias, as semanas” (p. 15);
3. “**Execução** - as crianças partem para o processo de pesquisa através de experiências directas, preparando aquilo que desejam saber; organizam, seleccionam e registam a informação: desenham, tiram fotografias, criam textos, fazem construções. Elaboram

gráficos e sínteses da informação recolhida. Aprofundam a informação obtida, discutindo, representando e contrastando com as ideias iniciais: “o que sabemos antes”; “o que sabemos agora”; “o que não era verdade” (p. 16);

4. **“Divulgação/Avaliação** - Esta é a fase da socialização do saber, tornando-o útil aos outros (...) Expõe-se uma sistematização visual do trabalho nos átrios de entrada e nos corredores, elaboram-se álbuns, portefólios, divulga-se. Depois (e ao longo de todo o processo), avalia-se o trabalho, a intervenção dos vários elementos do grupo, o grau de entre-ajuda, a qualidade da pesquisa e das tarefas realizadas, a informação recolhida, as competências adquiridas” (p. 17).

Com base na anterior distribuição, procedi à distribuição do meu projeto educativo pela fases acima descritas.

### 3.2. Fases do projeto

1ª Fase:

- Como surgiu? – Através da observação inicial e troca de opiniões com a educadora.
- O que sabemos? – hábitos alimentares e comportamentos pouco adequados ao desenvolvimento desta faixa etária.

2ª Fase:

- O que queremos saber? – Os hábitos alimentares e a rotina do grupo/turma, a noção de alimentação saudável e conhecimento ou reconhecimento de alimentos e comportamentos corretos.
- O que vamos fazer? – Desenvolver atividades que nos permitam dar resposta aos objetivos propostos e à questão orientadora.

3ª Fase:

- Como vamos investigar? – Através de imagens, livros, jogos e atividades.
- Como vamos divulgar? – Afixar nas paredes e porta da sala os trabalhos das crianças/dos alunos e divulgar aos pais através da plataforma da instituição.

A intencionalidade do processo educativo pressupõe três tópicos muito importantes que são: Observar, registar e documentar; Planear, agir, avaliar; Comunicar e articular. Segue-se a sua caracterização:

**Observar, registar e documentar** – Durante o estágio observei cada criança/aluno e o grupo no geral para conhecer as suas personalidades, particularidades e a maneira como se relacionavam uns

com os outros. Depois de observar e registar algumas informações foi necessário documentar e partir então, para o projeto de intervenção. Estas informações tiveram por base as notas de campo, o registo fotográfico, gravação de áudios no pré-escolar, enquanto no 1.º CEB me baseei maioritariamente nas notas de campo, na observação direta, no registo fotográfico e nos questionários.

O projeto de intervenção nasceu das observações feitas por mim e pela partilha de opinião da educadora e da professora do 2.º Ano. Todas as informações recolhidas nesta fase, fundamentaram a escolha do meu projeto e da minha ação educativa.

“Observar o que as crianças fazem, dizem e como interagem e aprendem constitui uma estratégia fundamental da recolha de informação” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 13)

**Planear, agir, avaliar** – Nesta etapa planeei de acordo com os registos feitos anteriormente, isto porque é necessário planear de acordo com aquilo que já sabemos e da intencionalidade/finalidade educativa que queremos ver concretizada. Além dos registos anteriores, a planificação também foi construída com base nas áreas de conteúdo (pré-escolar) e nas aprendizagens essenciais (1.º CEB) e nos objetivos estipulados para cada uma delas.

“Planear implica que o/a educador/a reflita sobre as suas intenções educativas e as formas de as adequar ao grupo, prevendo situações e experiências de aprendizagem e organizando recursos necessários à sua realização” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 15)

O registo das atividades, no pré-escolar, foi feito através de fotografias, vídeos e gravação de áudios que foram mais tarde partilhados com os pais. Apoiei-me ainda nas notas de campo, nas grelhas de avaliação qualitativa e nas reflexões semanais para conseguir avaliar todo o processo educativo e responder à minha questão de partida: “Como promover uma alimentação saudável para crianças com hábitos alimentares pouco adequados ao seu desenvolvimento?”

No 1.º CEB, mais concretamente no que diz respeito ao 2.º Ano, baseei-me nas preocupações da professora, nas minhas observações, nos comportamentos e atitudes dos alunos, no registo fotográfico e nas notas de campo. As notas de campo tornaram-se num instrumento muito eficaz para posterior concretização das reflexões semanais.

Os questionários utilizados no 1.º CEB serviram de base às minhas investigações sobre a alimentação de cada um. Todos os alunos fizeram os questionários tanto em papel como online. O primeiro questionário, formato em papel, continha algumas perguntas sobre alimentação saudável. Este questionário permitiu-me ter uma noção base das suas ideias sobre a alimentação saudável. O segundo questionário, formato digital, foi preenchido pelos alunos durante uma semana e meia, inicialmente pensado para duas semanas, mas como estavam em época de avaliações não houve tempo. Este

instrumento tinha perguntas sobre os hábitos alimentares do próprios e rotinas de alimentação, permitindo-me assim, identificar os alimentos que mais consumiam, que tipos de refeição faziam, quantas refeições faziam por dia e que atividades faziam antes de dormirem.

**Comunicar e articular** – Comunicar e transmitir as minhas ideias e preocupações com a educadora e a professora do 2.º Ano foi sem dúvida um passo muito importante porque me ajudou a desconstruir algumas dúvidas que tinha em relação aos grupos. De um lado, a comunicação segura e estável entre a educadora e a auxiliar permitiu-me desenvolver o meu projeto com calma, com a sensação de que estava em casa e que podia confiar em ambas e, do outro lado, a experiência da professora do 2.º Ano, a sensatez e a estimulação que me dava, deram-me força para controlar o grupo, manter uma posição firme e acima de tudo desfrutar do que estava a fazer.

Tanto a educadora como a professora, sempre mantiveram uma relação aberta comigo e tentavam sempre articular as minhas atividades com as delas.

Em todo o nosso percurso vamos sempre precisar da ajuda da comunidade educativa porque sozinhas pouco ou nada fazemos. Por isso, é importante desde cedo conseguirmos criar estes laços de amizade e de comunicação com as pessoas à nossa volta. Unidos somos mais fortes e as crianças ganham muito mais com a união da comunidade educativa.

“Cabe ao/à educador/a criar um clima de comunicação em que as crianças, outros profissionais e pais/famílias são escutados e as suas opiniões e ideias consideradas debatidas” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 19)

### **3.3 Instrumentos de recolha de dados**

Durante a minha prática pedagógica foram utilizadas várias técnicas baseadas na observação, como a observação participante, as notas de campo, o diário do investigador, e nas técnicas de conversação, como grupos de discussão. Além disso, os meios audiovisuais, como as fotografias, vídeos e gravação de áudio, também serviram como parte de objeto de estudo.

Todo e qualquer instrumento que seja utilizado com o intuito de recolher informação para o estudo incide na definição de instrumento de recolha de dados, como por exemplo os registos de observações, os questionários, as notas de campo, entre outros.

A recolha de dados é um procedimento lógico de investigação empírica ao qual compete selecionar técnicas de recolha e tratamento de informação adequadas. As técnicas são conjuntos de procedimentos destinados a produzir resultados com os dados recolhidos para a investigação.

As técnicas e os instrumentos de recolha de dados utilizados são elementos essenciais uma vez que dependem deles, em parte a qualidade e o êxito da investigação. Ou seja, estas técnicas envolvem

“considerações sobre uma grande variedade de aspetos, tais como: projeto de instrumentos de coleta de dados, estimativa de custos de obtenção, controle de qualidade, confiabilidade, validação, seleção de amostras, métodos de processamento (...) (Barbosa, 2008, p. 1)

Os instrumentos de recolha de dados utilizados durante toda a prática pedagógica foram: a observação direta dos comportamentos e hábitos alimentares das crianças, as reflexões semanais onde foram registados todos os momentos de grande importância de aprendizagens significativas, os questionários que serviram de base para todo o desenvolvimento do meu projeto e as fotografias e gravações que suportam e comprovam as minhas ações.

Em suma os dados obtidos “são o resultado final dos processos de observação e experimentação. Sendo assim, a coleta de dados é um procedimento lógico da investigação empírica que consiste em selecionar técnicas de recolha tratamento da informação adequadas, ponderando a sua utilização para fins específicos.” (Vecchio, 2017)

### **3.4 Questionários**

Segundo Gil (1999), o questionário pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas, etc.”(p. 128)

“O inquérito por questionário, sendo mais comum a sua utilização em estudos de grande escala, permite auscultar um número significativo de sujeitos face a um determinado fenómeno social pela possibilidade de quantificar os dados obtidos e de se proceder a inferências e a generalizações.” (Santos & Henriques, 2021, p. 14)

Este procedimento de recolha de dados, apenas foi aplicado no 1.º CEB, onde foram os próprios alunos a responderem ao questionário. Foram criados dois questionários, um em formato digital e outro em formato papel.

Segundo Santos e Henriques (2021) um questionário é por norma aplicado a um conjunto de indivíduos (inquiridos), sobre os quais se pretende recolher informações (dados) para analisar, interpretar e retirar conclusões, tendo em vista responder aos objetivos da investigação.

O primeiro questionário, formato papel, tinha como objetivo reunir as informações prévias de cada aluno sobre a alimentação saudável. O segundo, formato online, foi respondido durante uma semana e meia onde os alunos colocavam os alimentos que consumiam ao jantar do dia anterior, ao pequeno-almoço do próprio dia e ainda o que traziam para a o lanche. Além de perguntas relacionadas com a

alimentação, os alunos ainda responderam a uma pergunta sobre que tipo de atividades faziam antes de se deitarem para dormir. Os questionários encontram-se no apêndice IV.

## **CAPÍTULO IV – Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção**

### **4.1 Educação Pré-Escolar**

#### 4.1.1 Desenvolvimento do projeto

Durante a prática supervisionada no pré-escolar, foram realizadas variadas atividades com o objetivo de estimular as crianças, desenvolver competências e sensibilizá-las para a alimentação saudável na faixa etária em que se encontravam. Esta intervenção teve a duração de quase três meses e contou com a implementação de doze atividades.

Todas as atividades foram orientadas pelas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE, 2016).

Ao longo de todo este processo de aprendizagem, fui criando conjuntos de atividades que pudessem dar resposta à minha questão de partida: “Como promover uma alimentação saudável para crianças com hábitos alimentares pouco adequados ao seu desenvolvimento?”.

Durante a construção das atividades tive em conta a interdisciplinaridade das áreas de conteúdo porque se tornam numa mais valia juntas e orientam uma melhor aprendizagem ativa das crianças. Além da interdisciplinaridade, baseei-me nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016) que serviram de sustento a todas as atividades implementadas.

As atividades foram planeadas a partir de uma necessidade que eu e a educadora encontramos neste grupo de crianças. As atividades iniciaram com a identificação das ideias prévias sobre o que era a alimentação saudável para este grupo.

#### 4.1.2 Descrição das atividade desenvolvidas no âmbito do projeto

##### **1ª Atividade – “Conhecer o projeto” – 2 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

O projeto iniciou com a atividade “Conhecer o projeto”, que se traduziu numa conversa com as crianças sobre o nosso projeto para perceber as suas ideias prévias acerca do que é ser saudável, o que é uma alimentação saudável e o que são alimentos saudáveis e não saudáveis.

A atividade consistia em falar com o grupo e dar a conhecer o nosso projeto e o que vamos fazer ao longo do tempo. Apresentei-me e expliquei o que íamos fazer e qual o nosso projeto: “Educar para uma alimentação saudável: À boleia dos alimentos”. As crianças foram muito participativas, o que me deixou mais tranquila porque senti que estavam a perceber o que eu queria transmitir.

Passo a transcrever o diálogo:

- Sou aluna da Universidade do Minho, a escola dos crescidos. Vocês já foram a uma universidade?
- Sim! (C, 3 anos)
- Não.(J.P, 3anos; L, 3 anos; H, 3 anos)
- Sabem porque estou aqui?
- Sim! (A.C, 3 anos)
- Porque?
- Para ver quem se porta mal. (A.C, 3 anos)
- Não! (risos) Eu estou a estudar para mais tarde ser educadora como a Anabela e professora do 1.º Ciclo e vou fazer um projeto com vocês sobre a alimentação saudável. Vocês sabem o que é a alimentação saudável?
- Sim! (maioria do grupo)
- Então o que é?
- É aquilo. (apontam para a tabela dos alimentos saudáveis e não saudáveis que existia na parede da sala)
- E o que é que está lá representado?
- Massa. (J.P, 3 anos)
- Fruta. (M, 3 anos)
- Morangos. (H, 3 anos)
- Arroz (A.C, 3 anos)
- A alimentação saudável é uma alimentação equilibrada onde devemos comer de tudo um pouco, mas nas porções adequadas como está na roda dos alimentos da sala. - E o que são alimentos não saudáveis?
- Chocolates. (J.M, 3 anos)
- Chupas. (Ca, 3 anos)
- Pipocas. (A.C, 3 anos)
- Se forem feitas em casa sem açúcar não fazem mal. (auxiliar)
- Pois. (A.C, 3 anos)
- De que são feitas as pipocas?
- Milho. (A, 3 anos)
- Alguém come doces todos os dias?
- Sim! (algumas crianças)
- Só pode ser em dias de festa. (auxiliar)

- Pronto, eu vou ficar com vocês até janeiro e vamos ter muitas atividades.
- Amanhã já vamos fazer uma e tanto a Carla como a Anabela vão me ajudar, por isso, podem pedir ajuda às três. (risos das crianças)
- Espero que se portem muito...
- Bem!!! (grupo)

“O desenvolvimento da linguagem oral tem uma importância fundamental na educação pré-escolar. Sabe-se que a linguagem oral é central na comunicação com os outros, na aprendizagem e na exploração e desenvolvimento do pensamento, permitindo avanços cognitivos importantes.” (Silva et al., 2016, p. 60)

Através deste levantamento de ideias prévias pude, no final do estágio, fazer comparações e perceber se mantinham a mesma opinião em relação aos conceitos acima mencionados.

Esta atividade tinha como objetivo mostrar às crianças como se ia desenvolver o projeto, explicar os conceitos e dar a conhecer a noção de cada criança sobre o que é saudável e o que não é saudável. Estes objetivos permitem trabalhar a área de conteúdos das expressões e comunicação mais precisamente no domínio da linguagem oral, onde a criança se expressa livremente sobre as suas conceções dos variados temas.

## **2ª Atividade – “Gostos Alimentares” – 3 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

(Material – Apêndice II)

Nesta atividade as crianças tinham à sua frente uma folha A4 dividida em duas partes iguais. No lado esquerdo estava escrito “Alimentos que gosto” e no lado direito “Alimentos que não gosto”(Figura 3). Em cada um dos lados a criança tinha de desenhar o que gostava e o que não gostava. Como as crianças ainda não sabiam ler, colocamos um *emoji* com uma cara contente no lado dos alimentos que gostavam e um *emoji* com a cara triste nos alimentos que não gostavam.

Cada criança tinha ao seu dispor lápis de cor e um conjunto de fotografias de alimentos para as ajudar no seu desenho. Esta atividade foi explicada em grande grupo e concretizada em pequeno grupo.

As crianças no início sentiram alguma dificuldade, mas com a ajuda das fotografias conseguiram representar os alimentos que pretendiam. As crianças representam os alimentos através de traços e de movimentos curvilíneos, umas utilizam variadas cores e outras optam pela utilização de poucas cores.

O primeiro desenho destaca-se dos restantes uma vez que a criança respeitou todas as cores dos alimentos que observava nas fotografias, demonstrando um elevado interesse na atividade. Utilizou, predominantemente, o traço para fazer as representações que pretendia.

No segundo desenho, a criança utilizou apenas três cores e representou os alimentos, maioritariamente, através de movimentos curvilíneos. Aqui é possível observar várias formas de representação dos alimentos.

Esta tarefa trabalhou duas áreas de conteúdo: área de expressão e comunicação (domínio da educação artística) com o intuito de desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético, desenvolver a capacidade de observação, interpretação e reflexão perante o trabalho dos colegas e, por fim, desenhar com intencionalidade; área de formação pessoal e social com o objetivo de cada criança manifestar os seus gostos e preferências (alimentos).

Figura 3 - Desenhos de crianças de 3 anos (fonte: autora)



### **3ª Atividade – “O meu pequeno-almoço” – 8 de novembro a 14 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

(Material – Apêndice II)

Durante duas semanas as crianças registaram, através de colagens, o seu pequeno-almoço. Previamente foram escolhidas e recortadas algumas imagens de alimentos do pequeno-almoço das crianças para depois cada uma colar o seu pequeno-almoço na sua folha. A folha (A3) era individual e nela estavam representados os sete dias da semana, cada criança escolheu um carimbo para decorar e personalizar a sua folha (Figura 4). Ao fim de semana os pais enviavam a fotografia do pequeno-almoço dos filhos e na segunda-feira a criança colava esta refeição nos respetivos dias.

Através desta atividade consegui descobrir os hábitos alimentares das crianças e os alimentos que consumiam diariamente. A maioria das crianças tinha muito presente no seu pequeno-almoço alimentos como o pão, o *Nestum/Cerelac*, os cereais de *Estrelitas* e cereais *Chocapics* e o leite. Uma criança destacava-se em particular porque todos os dias bebia leite achocolatado e o pai afirmava que se não lhe desse o mesmo fazia birra. Além deste leite ainda comia dois pães ou com queijo ou com fiambre ou com manteiga. Uma outra criança que consumia todos os dias *Cerelac*, estava assim definido pela pediatra uma vez que tinha dificuldade em ganhar peso.

Posteriormente, foi necessário inverter a situação e só lhes fornecer as imagens depois de dizerem o que tinham consumido uma vez que as crianças olhavam para as imagens e as que agradassem elas escolhiam e diziam que tinha sido isso o pequeno-almoço.

Todas as crianças conseguiram identificar os alimentos que estavam em cima da mesa e colar nos respetivos dias da semana. Além da rotina e dos dias da semana, ainda conseguimos trabalhar a motricidade de cada criança na pega dos carimbos, das imagens e colagem das mesmas nas suas folhas.

A atividade foi feita de forma individual, mas posteriormente as crianças gostavam de comparar o seu trabalho e tecer comentários. Quando o trabalho foi exposto na parede para ser visto e apreciado pelos mais novos e pela restante comunidade educativa, as crianças gostaram muito de contar quantos alimentos repetidos cada uma delas tinha na sua tabela. Há um comentário em particular que uma menina fez à tabela do pequeno almoço do menino que bebia o leite achocolatado e ao qual o mesmo respondeu, como passo a transcrever:

- “Tu tens muito leite com chocolate, tu não podes, vais ficar gordo”(C, 3 anos)

- “Eu sou magrinho, olha para a minha barriga” (H, 3 anos)

Foi um diálogo muito curto, mas que deu para entender que a meninas de três anos já tem alguma noção dos alimentos que são prejudiciais à saúde e que se preocupa com o colega. Já o colega neste momento, apenas se interessa pelo aspecto físico porque talvez é algo que é visível. Se eventualmente, engordar só aí irá perceber que a causa serão os alimentos não saudáveis porque têm uma consequência visível para ele.

A atividade foi feita com base em duas áreas de conteúdo: área de expressão e comunicação (domínio da educação artística) com vista a desenvolver o gosto pela colagem, desenvolver a organização de materiais e utilizar diferentes manifestações artísticas para representar a sua refeição; área da formação pessoal e social no intuito de desenvolver o respeito pela diversidade, desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões e, principalmente, saber ouvir e intervir na sua vez.

Figura 4 – Tabela do pequeno-almoço (fonte: autora)



#### **4ª Atividade – “Saudável e não saudável” – 9 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

(Material – Apêndice II)

À semelhança da segunda atividade, cada criança tinha uma folha (A4) dividida em duas partes iguais, mas desta vez as crianças tinham de desenhar alimentos saudáveis do lado esquerdo e alimentos não saudáveis do lado direito (Figura 5). Ao contrário da outra atividade, desta vez não tinham imagens de orientação nem de ajuda. Esta escolha foi intencional para os fazer “puxar” um pouco pela cabeça e fazerem o exercício de se lembrarem dos alimentos.

Durante a realização da atividade houve muitas dúvidas porque uma grande parte das crianças confundiu com a atividade semelhante e, por isso, tive de explicar melhor o que era para fazer. Além do sucedido, as crianças não sabiam e não percebiam o que eu queria dizer com “o que é que não gostas”. Então, tive de adaptar a linguagem e simplificar o máximo possível. Quando lhes disse “aquilo que não presta”, “que às vezes pões na boca e deitas fora”, as crianças automaticamente perceberam o que eu lhes queria dizer. Às vezes também temos de fazer o exercício de repensar na forma como dizemos as coisas e ter a ousadia de conseguir simplificar ao máximo para elas nos entenderem.

No final da produção dos desenhos das crianças foi possível constatar que todas elas colocaram corretamente os alimentos saudáveis e não saudáveis nos sítios a que pertenciam. Mesmo sem a ajuda das fotografias, as crianças foram capazes de se recordarem de muitos alimentos que já tinha mostrado e colocar no lado certo da folha (Figura 6).

À medida que as crianças iam desenhando, também íamos falando sobre o que estavam a desenhar e de maneira a facilitar a posterior observação, escrevi a lápis os alimentos que eles estavam a desenhar. Algumas destas crianças, enquanto desenhavam e falavam comigo iam confessando quando

é que tinham comido alimentos não saudáveis pela última vez, mais precisamente, rebuçados, chupas e gomas. Como era uma “coisa proibida” eles tinham mais interesse em contar e pelo meio riam-se das asneiras que faziam.

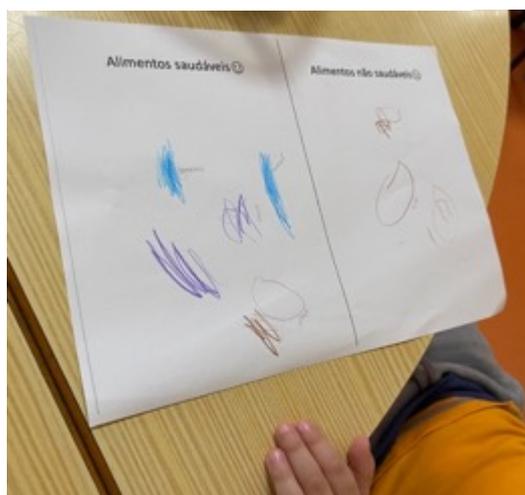
Através desta atividade foi possível comprovar que todas as crianças sabiam colocar corretamente os alimentos que escolheram nos sítios a que pertenciam, alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis.

A atividade em questão abrangeu a área de conteúdo da expressão e comunicação (domínio da educação artística) com vista a desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético e desenvolver a capacidade de observação, interpretação e reflexão perante o trabalho dos colegas.

Figura 5 - Realização da tarefa (fonte: autora)



Figura 6 - Produção de uma criança ( fonte: autora)



### **5ª Atividade – “A lagartinha comilona” – 15 e 16 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

(Material – Apêndice II)

Após a leitura e exploração da obra, houve tempo para um reconto da narrativa “*A lagartinha muito comilona*” de Eric Carle (2022) . As crianças construíram a sua própria lagartinha através da reciclagem de tampinhas. Cada criança tinha ao seu dispor a escolha de um padrão para reproduzir, tampinhas azuis e brancas, fio de pau limpa cachimbo e olhinhos. Os padrões eram os seguintes ABABABABAB e ABBABBABBA (Figura 7) e estavam representados em folhas A4 com um imagem alusiva às tampas. Cada criança era livre de escolher o padrão que pretendia.

Competia à criança, depois de escolher o padrão, reproduzi-lo através do enfiamento das tampinhas no pau limpa cachimbo (Figura 8). Depois de terminada esta etapa, a criança contava as tampas (contagem até 10), identificava as cores e escolhia a cor da cabeça da sua lagartinha. Escolhida a cabeça, cada criança colava os seus olhos e desenhava a boca e o nariz com uma caneta de acetato que era a única que aderia ao plástico. Eu e a educadora só ajudámos a colar a cabeça ao corpo uma vez que era necessário manusear a cola quente.

As crianças adoraram porque conseguiam dobrar e fazer várias coisas com a sua lagartinha devido ao pau limpa cachimbo. As crianças foram livres de escolher o seu padrão, bastava pegarem no padrão que pretendiam e passavam para a sua representação. Primeiro, colocavam as tampas em cima da imagem para ser mais fácil a reprodução do padrão. Depois de verificado, cada uma passava para o enfiamento no pau limpa cachimbo. O mais difícil para elas foi o enfiamento das tampinhas no pau limpa cachimbo, visto que não era um orifício perfeito, ou seja, era apenas uma abertura considerável feita com a tesoura para elas conseguirem fazer o enfiamento.

Na construção dos padrões, houve crianças que necessitaram de ajuda do adulto e outras que foram autónomas e independentes e realizaram sozinhas.

À medida que os colegas iam acabando a sua minhoca, os outros que ainda estavam a construir iam dizendo: “que giro!”, “gosto muito”, “também vou fazer igual ao teu”, “também quero uma cabeça laranja”.

Em suma, a atividade realizada abrangeu as seguintes áreas de conteúdo: área de expressão e comunicação (domínio da linguagem oral), ou seja, compreender mensagens orais, usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar de modo adequada à situação; área de expressão e comunicação (domínio da educação artística) desenvolvendo o gosto pelas artes através da junção de cores e identificar as mesmas; área de expressão e comunicação (domínio da matemática) com o objetivo de identificar quantidades (contar até 10), identificar os padrões ABABABABAB e ABBABBABBA e reproduzir o mesmo.

Figura 7 – Padrões (fonte: autora)

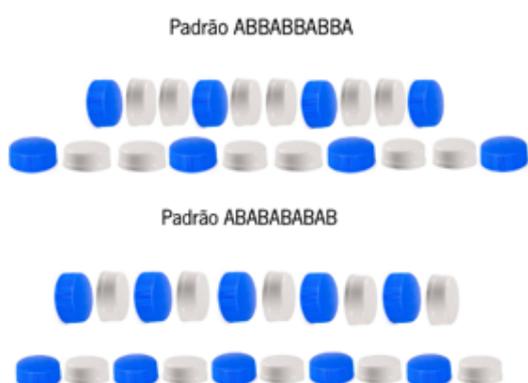


Figura 8 – Construção da lagartinha comilona (fonte: autora)



## 6ª Atividade – “Aprendo a confeccionar um batido” – 17 e 18 de novembro de 2022

Planificação em Apêndice I

(Material – Apêndice II)

Através do livro “Receitas fáceis para fazer em Família” (Thery, 2022), escolhi a receita dos três batidos (cor-de-rosa, cor de laranja e verde) para desmistificar a cor verde. Foram previamente criados papéis com essas cores para depois as crianças tirarem um papel. A cada cor correspondia um grupo e foi assim que foram criados os pequenos grupos, visto que se déssemos a escolher qual a cor que queriam, ninguém iria escolher o verde. Depois de distribuídas pelas cores, as crianças confeccionaram o seu batido com a ajuda do adulto, como havia três batidos cada uma de nós (eu, educadora e auxiliar) responsabilizou-se por um grupo. As crianças que ficaram com o batido verde começaram a perceber que o líquido estava verde devido aos alimentos verdes que também íamos juntando, como por exemplo o abacate, as folhas de hortelã e o pepino. Confeccionados os batidos (Figura 9), passámos à degustação (Figura 10) dos mesmos e a maioria das crianças recusou o verde, mas quando viram as crianças do grupo verde a provarem e a gostarem, também quiseram provar e a maior das surpresas foi as crianças escolherem o batido verde como o preferido.

No dia a seguir à confeção, as crianças selecionaram as imagens dos alimentos e dos utensílios que utilizaram, pintaram e colaram na cartolina da cor do seu batido (Figura 11). Nesta cartolina mostrámos todo o processo de confeção e, posteriormente, cada grupo apresentou o seu batido ao grande grupo.

A atividade respeitou a área da formação pessoal e social de maneira a que as crianças conhecessem e respeitassem a diversidade cultural, tomassem consciência da sua identidade e pertença a diferentes grupos do meio social próximo (jardim de infância).

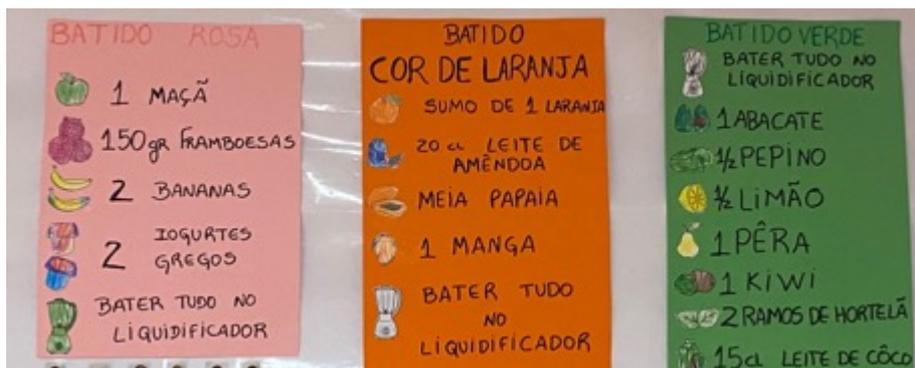
Figura 9 – Batidos (fonte: autora)



Figura 10 – Distribuição dos batidos (fonte: autora)



Figura 11 – Procedimento da confeção dos batidos (fonte: autora)



## 7ª Atividade – “Poemas da Horta e outras Verduras” – 22 a 30 de novembro de 2022

Planificação em Apêndice I

O título “*Poemas da Horta e outras Verduras*” é de um livro de Manuela Leitão e Marta Monteiro (2014). O livro é composto por vários poemas e decidi escolher o poema da cenoura por ser um poema de fácil compreensão e de tamanho reduzido. À medida que ia declamando o poema, a educadora ia desenhando a cenoura numa folha reciclada que estava colada ao quadro da pintura, ou seja, estava ao nível dos olhos do grupo. As crianças gostaram muito do poema e conseguiram por iniciativa delas memorizar o verso que se repetia “cenoura, cenourinha”.

No dia seguinte, fizemos a construção da cenoura através da moldagem da pasta de modelar (Figura 12). Algumas crianças estranharam, mas depois viram as outras a moldar e também fizeram o mesmo. Depois da secagem da pasta de modelar, passaram à pintura e à colocação da rama com pau de limpa cachimbo verde (Figura 13 e 14). As crianças tinham à sua disposição caixas de ovos recicladas onde estava colocada a tinta para pintarem (Figura 13).

Após este dia, fizemos a prova da cenoura crua e da cenoura cozida (Figura 15). Nenhuma criança se recusou a provar, pelo contrário, pediam mais. Como sobrou alguma cenoura, eu e a educadora decidimos acrescentar a cenoura cozida na sopa e a cenoura crua no prato principal mas a iniciativa não foi bem aceite. Quando as crianças estavam a comer a sopa, uma grande parte delas colocou de parte a cenoura cozida, o que se opõe à situação apresentada na sala.

Em relação à cenoura crua, todas as crianças comeram sem colocar obstáculos. Depois desta prova, as crianças tinham uma semana para memorizar o seu verso do poema, o qual foi enviado para os pais para também poderem treinar em casa, mas depois de muitas tentativas ao longo da semana para cada um dizer o seu verso, a última fase da atividade ficou por fazer, uma vez que as crianças não sabiam a sua parte. Apenas lhes ficou na memória o refrão, o que em parte é bom sinal porque de certa forma o poema cativou-os.

Esta atividade, incluiu duas áreas de conteúdos como a área de expressão e comunicação (domínio da linguagem oral) onde o objetivo foi cativar os alunos para serem capazes de dizer um fragmento do poema e ainda, a área de expressão e comunicação (domínio da educação artística) com o objetivo de explorar novos materiais, de representar os trabalhos com diferentes técnicas e identificar as cores.

Figura 12 – Moldagem da cenoura (fonte: autora)



Figura 13 – Pintura da cenoura (fonte: autora)



Figura 14 – Cenoura (fonte: autora)



Figura 15 - Degustação da cenoura cozida e da cenoura crua (fonte: autora)



## **8ª Atividade – “Corrida aos alimentos” – 28 de novembro de 2022**

Planificação em Apêndice I

(Material – apêndice II)

A corrida aos alimentos iniciou com o jogo do leão, uma forma de aquecimento e de trabalhar a lateralidade das crianças. Neste jogo, precisamos de um leão (criança) que tem de se deslocar de forma lateral em cima de uma linha previamente definida.

Depois de explicar e exemplificar o exercício deu-se início ao jogo e, para meu espanto, as crianças foram todas a correr em direção ao leão. Parei o exercício e voltei a explicar e perguntei se tinham percebido e responderam que sim. Quando fazia novamente o sinal de saída, o leão saía da linha e ia atrás de todos. Acabou por ser um momento muito caricato, pela espontaneidade das crianças, e ao mesmo tempo fez-me repensar o exercício.

Após o sucedido aumentei a linha e as três adultas (auxiliar, educadora e eu) fomos para a linha exemplificar e mostrar como se executava o jogo. Perante este exemplo prático, as crianças entenderam o jogo.

De seguida, passámos ao segundo jogo onde o grupo foi dividido em dois e cada um tinha ao seu dispor dois arcos: o vermelho que representava os alimentos não saudáveis; e o azul que representava os alimentos saudáveis (Figura 16). Na parede do pavilhão estavam colocadas várias fotografias de alimentos saudáveis e não saudáveis (Figura 17). Para lá chegarem tinham de fazer um percurso que passava por corrida e andamento à retaguarda. O nível mais dificultado do percurso não foi possível fazer devido à falta de tempo. O terceiro jogo consistia em equilibrar uma bola numa colher e contornar os obstáculos sem deixar cair a bola ao chão. Este jogo foi feito de forma individual, ou seja, sem formação de equipas.

Para acabar esta atividade, prosseguimos para o relaxamento onde formámos um comboio que andava lentamente pelo pavilhão. À medida que eu e a educadora íamos tocando nas crianças, as mesmas tinham de se deitar no chão e relaxar. Depois de todas as crianças estarem no chão, dava indicações de alguns movimentos de relaxamento para elas fazerem.

As crianças estavam muito excitadas no início da atividade o que dificultou um bocado o início da atividade. Durante o jogo as crianças divertiram-se muito e o que mais gostaram foi de equilibrar a bola numa colher e contornar os obstáculos.

No geral, senti que existiu mais dificuldade na colocação dos alimentos nos arcos porque eles queriam correr e divertir-se e atiravam os alimentos sem ver a que arco pertenciam.

A atividade tinha em vista a promoção de estilos de vida saudável e a prática de exercício físico, mobilizar o corpo com coordenação, desenvolver as relações sociais em situação de jogo, seguindo regras ou orientações. Nesta atividade foram trabalhadas a área de formação pessoal e social e a área de expressão e comunicação, mais concretamente, o domínio da educação física.

Figura 16 - Preparação do jogo (fonte: autora)



Figura 17 - Imagens de alimentos coladas na parede (fonte: autora)



### 9ª Atividade – “Sou um pintor!” – 04 a 06 de janeiro de 2023

Planificação em Apêndice I

Baseadas nas obras do pintor Giuseppe Arcimboldo (Figura 18) as crianças reproduziram, através da colagem de fotografias de alimentos numa tela alguns rostos. As crianças tinham à sua disposição fotografias das obras de Arcimboldo e de obras criadas a partir das suas (Figura 19), fotografias de alimentos grandes e pequenos.

Figura 18 – Giuseppe Arcimboldo (fonte: google)



Figura 19 – Imagens feitas a partir da obra (fonte: google)



Com as fotografias de alimentos, as crianças construíram uma cara com olhos, nariz, boca, orelhas e cabelo (Figura 20). É de destacar a criação de um menino que sem ninguém lhe mostrar nenhuma fotografia do corpo humano, ele representou-o todo com os alimentos e, quando questionado

sobre o que representava cada alimento que escolheu, a criança sabia exatamente o que é que estava a representar (Figura 21).

Figura 20 – Representação de uma cara (fonte: autora)



Figura 21 – Representação de um corpo (fonte: autora)



A atividade abarcou três áreas de conteúdo como: a área de expressão e comunicação (domínio da educação artística) onde desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético é um objetivo importante, como também desenvolver o gosto pelas artes, pela pintura e pelos recortes; área de expressão (domínio da matemática) que teve como objetivo a contagem do número de alimentos colados nas telas e a identificação dos tamanhos dos alimentos (grande ou pequeno) e, por último, a área do conhecimento do mundo como identificar os alimentos e identificar o posicionamento de alguns elementos do corpo humano (olhos, boca, orelhas e nariz).

### **10ª Atividade – “Pinto com o corpo” – 17 a 20 de janeiro de 2023**

Planificação em Apêndice I

Nesta atividade, as crianças utilizaram o seu corpo para pintar. Todas as crianças adoraram e gostaram de pintar com as mãos (Figura 22) ou com os pés (Figura 23) e as obras produzidas ficaram espetaculares.

Cada criança, de forma individual, escolheu uma fruta ou um legume e a parte do corpo (pés ou mãos) com que queria pintar. Depois de escolhida a fruta ou o legume e a parte do corpo (Figura 24), passamos à pintura da mesma e colocámos a parte do corpo escolhida na folha de acetato com alguma pressão para a tinta aderir. Depois de feito, deixamos secar a tinta e, posteriormente, fizemos os últimos retoques como, por exemplo, na melancia tivemos de desenhar as sementes pretas.

Esta atividade tinha como objetivo desenvolver o gosto pelas artes, pela pintura e pelos recortes, dar a explorar novos materiais e novas formas de pintar e aprender a pintar com o corpo, objetivos estes

que se inserem na área de expressão e comunicação mais precisamente, no domínio da educação artística.

Figura 22 – Morango feito com as mãos (fonte: autora)



Figura 23 – Pintura dos pés (fonte: autora)



Figura 24 – Cenoura feita com o pé (fonte: autora)



### **11ª Atividade – “Prova cega” – 24 de janeiro de 2023**

Planificação em Apêndice I

Esta atividade teve por base a primeira atividade realizada: os “Gostos Alimentares”. Com ajuda da primeira atividade consegui selecionar alimentos (Figura 25) que as crianças gostavam e que não gostavam. Assim, de forma individual e de olhos vendados (Figura 26), cheiraram, sentiram e provaram os alimentos escolhidos para cada uma. Descobri que o que diziam que não gostavam afinal gostaram imenso. Alguns alimentos coincidiram com o que tinham desenhado. Uma das crianças recusou-se a usar a venda e, por isso, provou os alimentos de olhos desvendados. Uma das crianças que colocou que gostava de limão conseguiu comprovar o mesmo quando na degustação do alimento o colocou na boca para provar e nunca mais parou de sugar o sumo do limão. Apesar de fazer caras feias afirmava que gostava imenso de limão.

Inserida na área do conhecimento do mundo, esta atividade pretendia descobrir alguns alimentos através da sua textura, do cheiro e do sabor e descobrir se as crianças, realmente, gostavam ou não dos alimentos.

Figura 25 – Alimentos para degustação (fonte: autora)



Figura 26 – Prova dos alimentos (fonte: autora)



## 4.2 1.º Ciclo do Ensino Básico

### 4.2.1 Desenvolvimento do projeto

A segunda parte da prática de ensino supervisionada (PES II) realizou-se no 1.º CEB, onde se desenvolveram atividades que estimulassem as crianças, desenvolvendo-se o seu raciocínio matemático e desenvolvendo-se conceções mais corretas sobre alimentação saudável. Foi possível dar algumas aulas, passando sempre por todas as áreas/disciplinas e tendo sempre em conta o nosso tema principal do projeto que era a alimentação saudável. A intervenção teve a duração de 3 meses e abarcou dezanove atividades.

### 4.2.2. Síntese das atividade desenvolvidas no âmbito do projeto

#### **1ª Atividade – “Conhecer o projeto” – 14 de março de 2023**

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

O projeto iniciou com a atividade “Conhecer o projeto” que se traduziu numa conversa com os alunos sobre o nosso projeto.

Após a conversa coloquei no centro do quadro as palavras “alimentação saudável” e pedi-lhes que me dissessem palavras que lhes vinham à cabeça quando falávamos do tema. Criamos assim um *brainstorming* (Figura 27) com palavras ligadas à temática. Foi possível constatar que a maior parte das palavras eram frutas e legumes e outros alimentos. Apenas duas palavras/expressões se destacaram do registo das outras: “saúde” e “mastigar com calma” (Figura 27).



## 2ª Atividade – “Conhecer a minha rotina diária” – 15 de março a 29 de março de 2023

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

Nesta atividade os alunos tinham ao seu dispor um link do *google forms* que os direcionava para o questionário sobre os hábitos alimentares e rotinas (Apêndice IV) onde registavam diariamente, durante 2 semanas, o jantar do dia anterior, o seu pequeno-almoço do dia e o que traziam de lanche. Além das refeições, os alunos registavam ainda a sua última atividade antes de dormir. Esta atividade permitiu observar os comportamentos alimentares de cada aluno não só na escola, mas também em casa. Alguns alunos sentiram dificuldade em se lembrarem do que tinha sido o jantar do dia anterior.

Esta atividade teve por base algumas aprendizagens essenciais como: português (leitura-escrita) com o objetivo de desenvolver a competência de escrita; orientações curriculares para as tecnologias da informação e comunicação (TIC) como utilizar o computador como ferramenta de apoio ao processo de investigação, formular questões simples que permitem orientar a recolha de dados ou informações e ainda utilizar as TIC para descrever os seus hábitos alimentares através de uma plataforma digital.

Figura 29 – Questionário sobre os hábitos alimentares (fonte: autora)

1. Nome: \*

\_\_\_\_\_

2. Ontem, o que comeste ao jantar? \*

\_\_\_\_\_

3. Ontem, qual foi a última atividade que fizeste antes de dormir? \*

Marque todas que se aplicam.

Ver televisão

Ler

Jogar videojogos

Estudar

Brincar

Outro: \_\_\_\_\_

4. Selecciona os alimentos do teu pequeno-almoço de hoje. \*

Marque todas que se aplicam.

Leite Simples

Leite com chocolate

Leite com café

Leite com cereais de chocolate/estrelitas

Leite com cereais

Iogurte

Chá

Pão simples

Pão com manteiga

Pão com queijo/fiambre/marmelada

Panquecas

Bolo

Sumos

Sumo natural

Refrigerantes

Fruta

Bolsa/pote de fruta

Bolachas de chocolate

Bolachas maria/milho/arroz

Outras bolachas

Nestum/Cerelac

Outro: \_\_\_\_\_

5. O que trazes hoje para lanchar? \*



### 3ª Atividade – “Roda dos alimentos e tabela nutricional” – 28 de março de 2023

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

Esta atividade foi mais teórica porque através de uma apresentação em suporte *powerpoint* foi possível mostrar a importância da roda dos alimentos, a constituição da mesma e os benefícios de seguirmos a roda dos alimentos, assim como a leitura da tabela nutricional e em que consiste cada parâmetro. No final, os alunos responderam a um mini *quiz* sobre as informações apresentadas. Os alunos mostraram-se muito curiosos e entusiasmados em toda a atividade. Alguns dos alunos já tinham noção de alguns alimentos da roda dos alimentos, mas o mais difícil foi a explicação da tabela nutricional. Posteriormente, foi-lhes entregue uma ficha com o desenho apenas com a estrutura da roda dos alimentos e cada um teria de desenhar os alimentos e identificar os grupos da roda. Houve alunos que desenharam e outros que colaram papéis de revista e até mesmo os próprios alimentos. É de referir que para esta roda dos alimentos foi lhes pedido para completarem em casa de maneira a terem acesso a mais materiais para fazerem a tarefa.

Depois fizemos uma exposição na sala de todas as rodas dos alimentos entregues ao lado da nossa roda e da SAM<sup>2</sup> (Figura 30). Os alunos compararam rodas e foram partilhando algumas opiniões sobre os trabalhos dos colegas.

Esta atividade abrangeu duas aprendizagens essenciais como o estudo do meio com os objetivos de: dar a conhecer factos sobre a alimentação saudável e sobre a tabela nutricional; refletir sobre os comportamentos e atitudes que concorrem para o bem-estar físico; identificar os grupos que pertencem à roda dos alimentos; e saber colocar questões, fazer inferências, saber comunicar, reconhecendo como se constrói o conhecimento. Por último, a educação artística (artes visuais) com a intenção de mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, espaço, volume) e transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo através da imagem e do desenho.

Figura 30 – Exposição da roda dos alimentos (fonte: autora)



<sup>2</sup> SAM – Saúde e Ambiente sempre em Mente é o lema da nossa mascote. A SAM é um projeto educativo mais alargado, que integrámos, e que aqui abrangeu três áreas de intervenção (alimentação, plantas e corpo humano) e que representam as turmas das três estagiárias envolvidas no projeto. Através do mesmo, pretendemos captar atenção das crianças de maneira lúdica para aspetos importantes da vida pessoal e social.

#### **4ª Atividade – “Calculo quantidades de açúcar” – 28 de março de 2023**

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

A pares as crianças tinham de resolver a tarefa proposta (Figura 31) e a escolha dos pares não foi aleatória. Os pares foram feitos de acordo com um critério: empatia, ou seja, os alunos que não se davam assim tão bem foram colocados juntos de maneira a perceber como é que eles funcionavam em grupo. Os resultados destas junções foram muito positivos, à exceção de um grupo que não se conseguiu entender, pois as crianças desse grupo/par têm personalidades que chocam muito, porque querem os dois mandar e nenhum cede. Mas também não os separei, querendo ver até que ponto iriam continuar na negação do outro e na discórdia. Durou algum tempo, mas um dos pares acabou por ceder e depois trabalharam bem. Previamente, seleccionei alguns alimentos não saudáveis e cheios de açúcar que a turma trazia no seus lanches. Depois, coloquei uma grelha com a fotografia dos alimentos e a respetiva quantidade de açúcar. Os alunos tinham de reduzir o valor por defeito ou excesso e, posteriormente, representar num pictograma as unidades de açúcar utilizadas. Quando acabaram os cálculos, debatemos em grupo os valores e construímos o nosso pictograma verdadeiro e expusemos na sala com pacotes de açúcar verdadeiros.

Os alunos ficaram chocados, principalmente, com a quantidade de açúcar que as gomas continham, quinze pacote de açúcar reais foi o suficiente para eles terem a consciência do que ingeriam.

O facto de depois construirmos em grande grupo o pictograma com açúcar verdadeiro (Figura 32) foi o suficiente para a mensagem chegar a cada um deles. Foi perceptível na cara de cada um deles ver a reação de choque face ao açúcar que consomem e alguns afirmaram no imediato que iriam reduzir os alimentos que consomem com este nível de açúcar tão elevado.

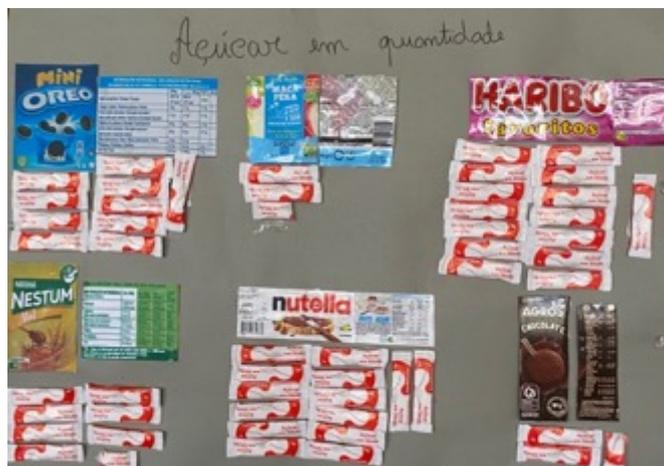
Esta atividade incidiu na matemática onde se pretendeu exprimir, oralmente e por escrito, ideias matemáticas e explicar raciocínios procedimentos e conclusões, desenvolver confiança nas suas capacidades e no seu par, desenvolver a confiança nos conhecimentos matemáticos e capacidades de analisar o próprio trabalho, recolher, organizar e representar dados quantitativos utilizando o pictograma, saber comunicar raciocínios, procedimentos e resultados baseando-se nos dados recolhidos e tratados e no português na leitura do enunciado, explicação de raciocínio e escrita do título do pictograma.

Figura 31 – Resolução da ficha (fonte: autora)

Com o teu pai, representa através de um polígono a quantidade de açúcar que cada alimento/bebida contém.  
Para construí-lo o teu polígono não precisa de uma unidade de representação de açúcar.  
A tua unidade será um pacote de açúcar com 4g.  
Desenhe e discuta quantos pacotes de açúcar precisas para representar cada um destes alimentos/bebidas.

Alimento/bebida	Quantidade	Unidade de representação	Total
Lado achocolatado	2,5g	2,5	2,5
Nestum	7,5g	7,5	7,5
Coronita	15g	15	15
Bolachas Oreo	10g	10	10
Bolacha de Fruta	2,5g	2,5	2,5
Nutella	7,4g	7,4	7,4

Figura 32 – Representação das quantidades de açúcar (fonte: autora)



## 5ª Atividade – “Construção do meu coelho da Páscoa” – 28 de março de 2023

Planificação em Apêndice III

Os alunos construíram o seu coelho da Páscoa (Figura 33) através da reutilização de caixas de cartão e caixas de ovos. Apenas foi necessário fazer o molde das orelhas, cortar o focinho do coelho, que consistia nos buracos das caixas de ovos, e o pedaço de cartão onde desenharam. Posteriormente, foi dado a cada aluno o molde de duas orelhas, o focinho do coelho e o pedaço de cartão. Eu fiz um coelho como forma de exemplo para eles perceberem o que estava a ser pedido e depois lancei o desafio de os meninos fazerem coelhas e as meninas fazerem os coelhos.

Depois com giz e lápis de cor, os alunos deram asas à sua imaginação e desenharam o corpo do coelho e as decorações do mesmo. Muitos, além do corpo, também desenharam acessórios alusivos a esta época festiva como ovos da páscoa e cestas de ovos.

Esta construção incidiu na educação artística (artes visuais), com o objetivo de mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, espaço, volume), apreciar as diferentes manifestações artísticas, transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo através da imagem e do desenho, integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão, experimentar possibilidades expressivas dos materiais como o giz e o cartão.

Figura 33 - Construção do coelho da Páscoa (fonte: autora)



### **6ª Atividade – “Semáforo nutricional” – 30 de março de 2023**

Planificação em Apêndice III

(Material – Anexo I)

Através deste semáforo os alunos avaliaram o seu lanche (Figura 34). Antes, foi explicado como se lia o semáforo nutricional e o que significavam as cores verde, amarelo e vermelho. Os alunos gostaram muito desta atividade e perceberam que os lanches não eram totalmente saudáveis, mas o que os chocou foi o leite que a escola oferecia, pois era todo classificado no amarelo.

O leite era classificado na cor amarela porque respeitava valores nutricionais que se inseriam na cor amarela nos seguintes parâmetros: gorduras (lípidos) entre 1,5g e 8,75g; gordura saturada entre 0,75g e 2,5g; açúcares entre 2,5g e 11,25g; e o sal entre 0,3g e 0,75g. Todos os valores foram classificados com base no semáforo nutricional das bebidas.

Figura 34 – Leitura de rótulos (fonte: autora)



Surgiram perguntas como “Se a escola é saudável não devíamos ter um leite todo verde?” (F, 8 anos) ou “ A escola dá leite que não é saudável” (F, 8 anos).

Após este dia, os alunos pegavam no semáforo todos os dias para avaliarem o seu lanche e alguns até levavam para casa o seu cartão do semáforo para trazerem um lanche saudável no dia seguinte.

A atividade tinha como missão, alertar os alunos para a leitura e compreensão dos parâmetros da tabela nutricional, alertar para o consumo excessivo desses produtos e ser capaz de ler um rótulo sozinho. Ao longo da atividade foram trabalhadas as aprendizagens essenciais de cidadania e desenvolvimento e as aprendizagens essenciais de estudo do meio.

### **7ª Atividade – “Saúde e Ambiente Sempre em Mente - SAM” – 30 de março de 2023**

Planificação em Apêndice III

O projeto “Saúde e Ambiente sempre em Mente” com o acrónimo “SAM” foi nos lançado pela nossa orientadora que propôs a nossa intervenção ao nível dos nossos projetos. Todas nós (orientandas) concordámos e decidimos criar uma mascote que abrangesse os três projetos a ser implementados nas nossas salas. Posto isto, os alunos de cada turma, desenharam a pares uma mascote que representasse o tema do projeto de cada sala (Figura 35), no fim tínhamos desenhos uns só direcionados para a alimentação, outros para as plantas e ainda para o corpo humano. Depois de recolhidos os trabalhos eu e as minhas colegas criámos a SAM com base nas ideias dos alunos (Figura 36).

Inicialmente foi um bocado difícil conseguir criar algo no meio de tantos desenhos fantásticos, mas com cooperação entre as três fomos criando a mascote e adicionando elementos que a fizessem aproximar dos três projetos de intervenção.

O objetivo era os alunos divertirem-se, conseguirem trabalhar em harmonia com o par e usar a criatividade para construírem a mascote.

A SAM foi colocada num pau de espetada, previamente com as pontas cortadas para ninguém se aleijar e foi utilizada no intuito de quando quisessem pedir a palavra em vez de levantar o dedo, levantavam a SAM.

Nas atividades que eram apresentadas, a nossa mascote estava sempre presente e mesmo dentro da sala de aula a nossa SAM ocupava um lugar à beira da roda da alimentação.

Os alunos gostaram muito de ter uma SAM só para si e andavam sempre com ela para todo lado, até para o recreio.

Esta atividade abrangia o domínio da educação artística – artes visuais com a mobilização da linguagem elementar das artes (cor, forma, linha, padrão, proporção, entre outras), a experimentação e

a criação da mascote com início no esboço da mascote e posterior pintura e acima de tudo estimular a criatividade dos mais novos.

Daqui em diante, a SAM foi sempre utilizada nos nossos trabalhos e em todas as atividades realizadas. Os alunos adoram o facto de terem criado uma mascote e ela pertencer a todos nós.

Figura 35 – Construção e resultados da SAM (fonte: autora)



Figura 36 – Mascote SAM (fonte: autora)



## 8ª Atividade – “Arquivo da alimentação” – 19 de abril de 2023

Planificação em Apêndice III

A construção deste arquivo da alimentação surgiu com a dificuldade de os alunos não guardarem o material do projeto, pois o material encontrava-se constantemente espalhado pelo chão. Por isso, reutilizando capas de fichas, fizemos uma nova capa para cada aluno em que cada um decorou a gosto e onde foi guardado todo o material das atividades. Apenas tinham em comum o título da capa “Arquivo da alimentação” (Figura 37).

A maioria dos alunos desenhou alimentos ou a roda dos alimentos, as capas eram todas muito coloridas e cheias de vida.

Os alunos gostaram de fazer o seu arquivo da alimentação porque cada um pôde decorá-la a seu gosto e colocar a sua criatividade em prática (Figura 38). Ao longo da construção, os alunos iam observando e comentando o trabalho dos outros e até mesmo partilhando ideias com o/a colega do lado sobre a estética do trabalho e o que, eventualmente, poderia ficar bem no trabalho.

A atividade permitiu mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, espaço, linha, volume) e transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo através da imagem e do desenho.

Figura 37 – Exemplo de um arquivo da alimentação (fonte: autora)

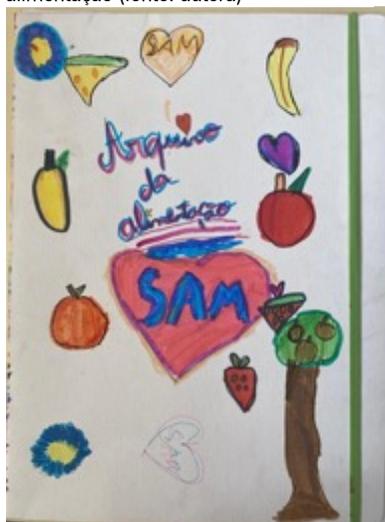


Figura 38 – Pintura do arquivo da alimentação (fonte: autora)



### 9ª Atividade – “Boa postura” – 20 de abril de 2023

Planificação em Apêndice III

Baseada na postura dos alunos que nunca se sentavam corretamente, foi dinamizada uma sessão de posições corretas para se estar dentro da sala de aula e de como deviam colocar as suas mochilas.

Nesta atividade, foram utilizadas radiografias minhas que demonstram uma escoliose e lordose. Com este exemplo chamei-os à atenção para os problemas que poderiam vir a ter se não adotassem uma postura correta dentro da sala de aula. Os alunos mostraram-se muito atentos na explicação e no visionamento da radiografias.

A segunda parte passou pelo manuseamento das radiografias que agora são impressas e, por isso, não prejudicava a saúde dos alunos como as antigas radiografias que continham, ainda que em pequena quantidade algumas radiações.

Os alunos estavam muito empolgados para pegarem e verem com os seus próprios olhos as radiografias. Apenas dois alunos é que tinham medo e lhes fazia impressão olhar para as mesmas. Estavam sempre a tentar visualizar outras partes do corpo como os pulmões e outros.

Desde então adotaram uma postura correta na maioria das vezes.

Esta atividade foi muito importante para alertar o posicionamento correto nas cadeiras e posicionamento da mochila, bem como para incentivar o bom posicionamento corporal dos alunos.

Esta atividade contribuiu para o domínio do português com a dinamização de um diálogo sobre as posturas a adquirir dentro da sala de aula e para o domínio do estudo do meio com a localização/interpretação de alguns órgãos nas radiografias.

### **10ª Atividade – “Crachás da boa postura” – 24 de abril a 28 de abril de 2023**

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV e Anexo I)

Em seguimento da atividade anterior, foram impressas para cada aluno, uma folha A3 com os calendários dos meses de maio e junho (Figura 39). Em cada dia, os alunos que adotassem uma postura correta, recebiam um crachá para colarem no seu calendário. Esta atividade correu muito bem porque os alunos começaram a adotar posturas mais corretas para receberem o seu crachá da boa postura, por vezes até competiam para ver quem é que tinha mais crachás.

Desde o início que os alunos começaram a adotar uma postura correta e preocupavam-se sempre em estar corretamente sentados. Eu sentava-me no fundo da sala e apontava os alunos que tinham uma posição incorreta e o motivo para quando distribuísse os crachás conseguir justificar, aos alunos que não receberam, o porquê que não terem. Uma aluna nunca mudou a sua postura, apenas teve um crachá, mantinha-se sempre torta na cadeira, cinco alunos destacaram-se muito pelo número de crachás que foram adquirindo (14 a 15 crachás).

Relativamente às mochilas, chegamos à conclusão que a maioria não tinha a mochila adequada e ajustada à sua altura. Então em conjunto, estivemos a ajustar as mochilas de todos os alunos.

Esta atividade foi muito importante para alertar para o posicionamento correto nas cadeiras e posicionamento da mochila, bem como para incentivar o bom posicionamento corporal dos alunos.

A atividade contribuiu para o domínio da matemática na contagem do número de crachás e para o domínio do estudo do meio na interpretação de calendários e dias da semana.

Figura 39 – Calendários da boa postura (fonte: autora)



### 11ª Atividade – “Canção da alimentação” – 27 de abril de 2023

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

Nesta atividade, cada aluno tinha à sua disposição uma folha com a letra da música “TOP! - Alimentação”(apêndice e alguns espaços em branco que teriam de completar à medida que iam ouvindo a música (Figura 40). Já no final do ano letivo, quando terminavam alguma tarefa começavam todos a cantar a música de forma espontânea. Por isso acho que foi uma atividade na qual eles mostraram todo o empenho e interesse (Figura 41).

Figura 40 – Preenchimento da letra da música (fonte: autora)



Figura 41 – Momento de canto (fonte: autora)



No âmbito da aprendizagem essencial de educação artística (música) pretende-se cantar, a solo e em grupo, canções com características musicais e culturais diversificadas. A atividade também abrangeu o português com o preenchimento das palavras em falta na letra da música e, eventualmente, na leitura da canção.

## 12ª Atividade – “Cálculo os alimentos” – 28 de abril de 2023

Planificação em Apêndice III

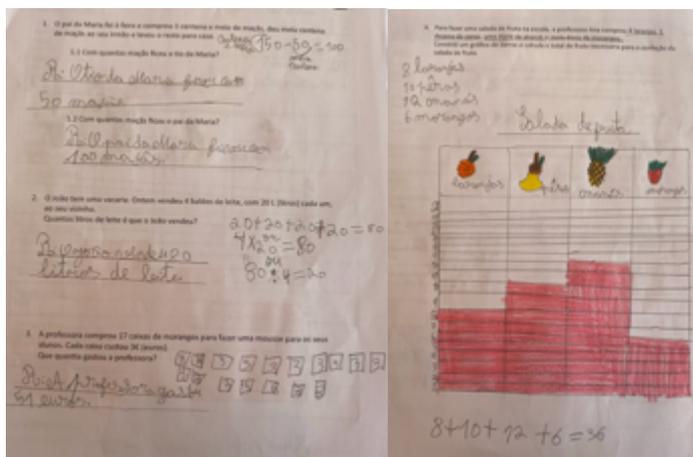
(Material – Apêndice IV)

A atividade consistia numa tarefa de matemática onde os alunos tinham de construir gráficos de barras e fazer cálculos utilizando a adição, subtração e multiplicação. A divisão ainda não tinha sido ensinada até ao momento da realização da atividade. As crianças trabalharam ainda com a centena e a meia centena, o que ainda não era totalmente sabido pelos alunos. Todos os exercícios tinham como tema a alimentação. A tarefa continha cinco problemas de cálculo (Figura 42) e dois problemas incidiam, especialmente, na interpretação do problema (centena e meia; meia centena). Poucos foram os alunos que conseguiram fazer o exercício sem qualquer problema, a maioria ficou parada nestes exercícios porque não sabiam a quanto é que correspondia “meia centena” e “centena e meia”.

A atividade correu dentro do que era esperado, uns mais entusiasmados do que outros porque a matemática é um dos grandes problemas, transversais a todo o grupo.

Esta atividade teve objetivos inseridos na matemática como: reconhecer e memorizar factos básicos das operações e calcular com os números inteiros não negativos recorrendo à representação horizontal do cálculo em diferentes situações; conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas com números naturais; exprimir, oralmente e por escrito, ideias matemáticas e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões; identificar medidas de capacidade; e utilizar as medidas de capacidade para resolver problemas. As aprendizagens essenciais de português também estão presentes no momento das respostas por escrito e construção do gráfico.

Figura 42 – Resolução da ficha (fonte: autora)



### 13ª Atividade – “Declama com criatividade” – 09 de maio de 2023

#### Planificação em Apêndice III

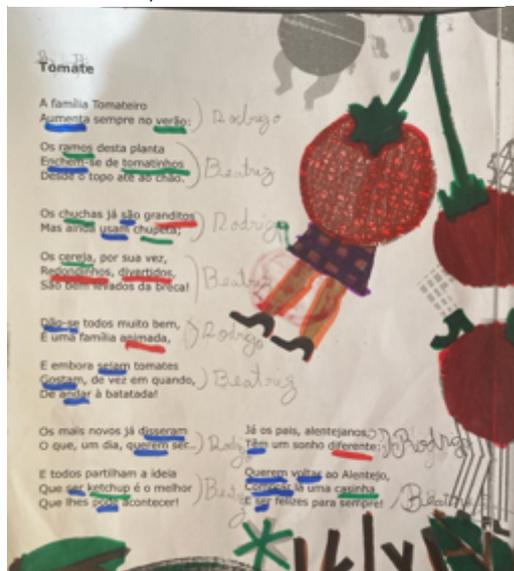
Os alunos trabalharam a pares e, com antecedência, foram distribuídos alguns poemas sobre alimentos. Tiveram, sensivelmente, quatro dias para preparar a apresentação do poema com o seu par. Os alunos podiam declamar como bem entendessem.

No dia nove de maio tiveram de declamar o poema à turma e alguns destacaram-se por utilizar várias formas de declamar, como por exemplo fazer gestos à medida que o/a colega declamava o poema. Noutros grupos notava-se que os alunos não tinham preparado o poema e outros ainda não apresentaram porque não leram o poema.

Os poemas foram retirados do livro “Poemas da Horta e Outras Verduras” de Manuela Leitão e Marta Monteiro (2016). Além da declamação do poema, os alunos tinham a tarefa de sublinhar com cores diferentes nomes comuns, verbos e adjetivos e ilustrar o poema (Figura 43).

Os objetivos desta atividade passaram por falar com clareza e articular de modo adequado as palavras, identificar informação explícita no poema, ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao poema, explicar o sentido do poema lido e identificar a classe das palavras: nomes, adjetivos e verbos.

Figura 43 – Poema (fonte: livro “Poemas da Horta e Outras Verduras”)



## **14ª Atividade – “Importância do sono” – 18 de maio de 2023**

Planificação em Apêndice III

Devido a observações feitas aos alunos, relativamente ao sono e depois de saber que não dormiam as horas necessárias e se deitavam muito tarde, achei necessário dinamizar uma sessão sobre a importância do sono.

De uma maneira mais teórica fomos descobrindo a importância e os benefícios do sono, bem como as horas que cada um devia dormir. Durante a apresentação surgiu um pequeno debate sobre as horas que cada um dormia e chegámos à conclusão que muitos dos alunos deitavam-se a horas tardíssimas e não dormiam o número de horas suficientes. Muitos alunos deitavam-se entre as onze da noite e a uma da manhã e no dia seguinte levantavam-se entre as sete e meia da manhã e as oito. Durante o fim de semana o horário era diferente e havia alunos que mencionavam que às vezes estavam até às duas da manhã a jogar videojogos.

Alguns alunos foram analisando o número de horas que cada membro do agregado familiar dormia e ficaram perplexos com a quantidade de horas que um bebé precisa de dormir. Os alunos nunca pensaram que um bebé dos 0 aos 3 meses precisava de dormir entre 14 a 17 horas por dia e que um bebé entre os 4 e os 11 meses precisava de dormir 12 a 15 horas. Depois desta análise surgiram os seguintes comentários: “eles passam o dia a dormir”; “o meu gato também está sempre a dormir, é bebé”; “às vezes também gostava de ser bebé para dormir para sempre”.

O objetivo foi refletir sobre os comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem estar-físico e psicológico, individual e coletivo, refletir sobre os comportamentos de cada aluno e por último, alertar para o número de horas que os alunos devem dormir.

## **15ª Atividade – “Muro da SAM” – 05 de junho a 09 de junho de 2023**

Planificação em Apêndice III

Na continuidade o projeto da SAM decidimos dar uma nova vida a uma parte do muro da escola (Figura 44). Com a autorização da direção, começámos a desenhar com a ajuda de um professor da escola que tinha jeito para o desenho e se disponibilizou para nos ajudar. Assim que ficou o desenho a lápis na parede, iniciámos a pintura das imagens com os alunos. O muro foi pintado juntamente com a turma da outra colega estagiária envolvida no projeto. À vez, alunos de ambas as turmas vinham aos pares para pintar uma parte do muro.

Os alunos gostaram imenso de pintar o muro e na hora do intervalo outros alunos de outras turmas passavam no corredor e comentavam “Que top”, “Está a ficar muito giro”. E quando perguntavam quem

era a menina do meio, normalmente, os nossos alunos que andavam perto do muro respondiam-lhes com grande convicção que era a SAM e explicavam-lhes o que era o projeto.

Esta atividade teve como objetivos, integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão como a tinta, experimentar possibilidades expressivas dos materiais (pincéis) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações, apreciar os seus trabalhos e dos colegas mobilizando diferentes critérios de argumentação. Abrangeu ainda o estudo do meio com a relação do meio que nos rodeia e com a identificação dos seres vivos como as árvores, o morangueiro e as crianças.

Figura 44 – Muro da SAM (fonte: autora)



### **16ª Atividade – “Jogo do STOP” – 15 de junho de 2023**

Planificação em Apêndice III

(Material – Apêndice IV)

No início da atividade foi distribuído por cada aluno uma folha do STOP que continha parâmetros ao qual tinham de responder como: frutas, legumes, comidas, bebidas e sobremesas. O jogo do STOP é uma atividade realizada numa folha que é dividida em várias colunas de acordo com os temas que queremos. No meu caso a folha ficou dividida em sete colunas (letra, frutas, legumes, comidas, bebidas, sobremesas e total). Para iniciar o jogo e sempre uma nova ronda, é necessário alguém dizer o abecedário, mas apenas pronuncia o “a” em voz alta, as outras letras são pronunciadas só para quem está a dizer o alfabeto e precisamos de uma outra pessoa para dizer “STOP”. Quando a pessoa diz “STOP”, a outra para de dizer o alfabeto e diz qual foi a letra que calhou no momento em que disseram “STOP”. Após a divulgação da letra todos devem começar a preencher as colunas com palavras começadas pela letra que saiu. O primeiro a preencher as colunas todas grita “STOP” e mais ninguém pode escrever. Os alunos gostaram muito porque já conheciam o jogo, mas não com temas da alimentação, o que acabou por tornar o jogo engraçado.

A outra turma do segundo ano, da colega estagiária, juntou-se a nós e fomos todos para o exterior, com toalhas de praia, lápis, borrachas e a folha de jogo. Eu dizia o abecedário e a professora titular da minha turma apitava com o seu apito como ordem para parar o alfabeto.

Além da folha os meus alunos tinham consigo uma mini SAM feita com pau de espetada e imagem da mesma para eles levantarem quando terminassem, enquanto os outros alunos levantavam a mão (Figura 45). Os alunos estavam a competir, uma turma contra a outra, uma competição saudável onde todos se respeitaram uns aos outros.

Este jogo teve objetivos muito simples como falar com clareza, selecionar as palavras adequadas ao tema e escrever corretamente as palavras e, acima de tudo, divertirem-se.

A atividade abrangeu o português, no domínio da escrita, no momento de escrever os alimentos nas colunas indicadas, conhecimento do alfabeto e representação das letras.

Figura 45 – Jogo do STOP (fonte: autora)



### **17ª Atividade – “Completa a roda” – 15 de junho de 2023**

Planificação em Apêndice III

Na área da educação física e através de um circuito que incluía saltar à corda, rastejar (Figura 46) e rodar o arco na cintura, os alunos tinham de chegar à roda dos alimentos feita com esferovite e colocar os alimentos com a ajuda de um pionés XL (pioneses de tamanho grande) (Figura 47).

À vez, os alunos iniciavam o percurso sempre com bastante entusiasmo e tinham sempre o apoio incondicional dos restantes colegas, pareciam uma claque sempre a puxar pelos colegas e a gritar pelos nomes deles. Foi uma atividade física e ao mesmo tempo muito fervorosa e emotiva.

No final, fomos todos para junto da roda e verificámos se todos os alimentos estavam colocados corretamente no grupo a que pertenciam. E todos os alimentos estavam posicionados nos sítios que lhes correspondia. As crianças ficaram muito contentes porque acertaram em tudo e eu porque de certa forma, a minha missão de saberem os constituintes da roda dos alimentos foi concluída com sucesso.

A roda foi construída neste material de forma intencional, onde o objetivo era os alunos terem alguma responsabilidade no manuseamento de pioneses e desenvolverem a sua motricidade fina. Além destes dois objetivos, o objetivo geral era conseguirem colocar os alimentos no grupo certo da roda. Explorar materiais, valorizar a entreaajuda e cooperação e realizar com sucesso os deslocamentos e equilíbrios foram outros objetivos para a concretização da tarefa que foram conseguidos com muito sucesso.

Figura 46 – Rastejar no colchão (fonte: autora)



Figura 47 – Roda dos alimentos (fonte: autora)



### 18ª Atividade – “Inventário de frutas e legumes” – Ao longo do estágio

Planificação em Apêndice III

Por último, ao longo do projeto foram desenvolvidos o inventário de legumes (Figura 48) e o inventário de frutas (Figura 49). Estes livros surgiram porque dois alunos foram visitar uma feira desenvolvida pelo Laboratório da Paisagem, do Município de Guimarães, e tiveram direito a herbários. Então decidimos criar os nossos inventários. Numa primeira fase, cada aluno construiu o seu inventário de legumes e frutas e depois de corrigidos, seleccionei os alimentos mais falados e outros menos conhecidos. Uma aluna fez o seu inventário com frutas e legumes pouco conhecidos, o que acabou por se tornar interessante, porque permitiu alargar o conhecimento de toda a gente em relação a este tema.

Atribuí a cada aluno, no geral, um legume e uma fruta, mas havia alunos que tinham mais do que dois alimentos e tinham de pesquisar os parâmetros fornecidos sobre eles (utilização, maior exportador, origem e cor). Eu fiquei encarregue de lhes fornecer outros parâmetros como o nome científico, a planta de origem e a família. Como eram parâmetros mais complicados e precisavam de ter informação fidedigna eu fiquei com essa parte de recolha de informação.

Após ambas as partes, alunos e eu, termos feito a pesquisa começamos o nosso inventário. O inventário foi feito com folhas A3 dobradas a meio de forma a ficar em livro, cada folha foi dividida a meio para dois alimentos e os alimentos estavam organizados por ordem alfabética.

Cada aluno passava a minha informação para os sítios previamente definidos, o texto deles era colocado na “descrição” e no final ilustravam o seu alimento. Colocámos ainda umas tiras adesivas para ficar mais colorido e interessante. Dois grupos compostos por três alunos ficaram encarregues de fazer a capa e a contracapa do livro.

Figura 48 – Inventário de legumes (fonte autora)

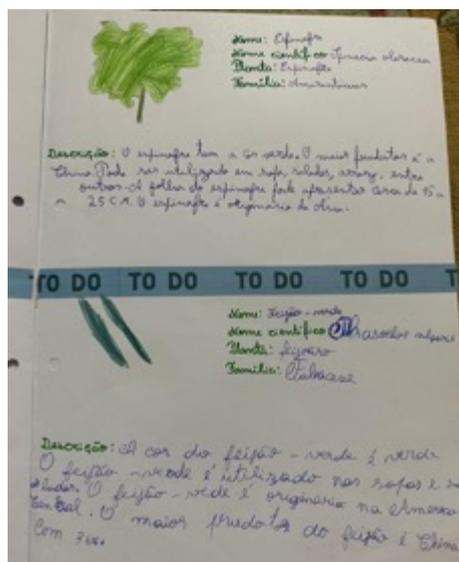
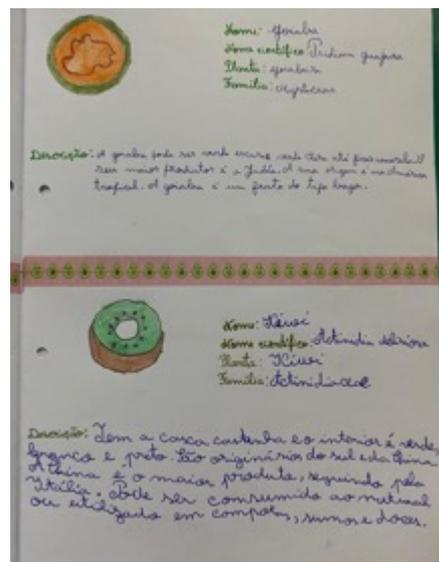


Figura 49 – Inventário de frutas (fonte: autora)



Os inventários vão ficar na biblioteca da sala de maneira a que os alunos possam pegar neles quando necessitarem e manusearem como bem entenderem.

A atividade teve objetivos como: identificar os alimentos; distinguir as frutas dos legumes e vice-versa; escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e til; escrever textos curtos com diversas finalidades (informar); utilizar o ponto final na delimitação de frases e a vírgula em enumerações e em mecanismos de coordenação; utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa; e, por último, realizar pesquisas, utilizando os termos selecionados relevantes de acordo com o tema a desenvolver.

## 19ª Atividade – “Ficha das ideias prévias” – 15 de junho de 2023

Planificação em Apêndice III

(Material – apêndice IV)

Os alunos fizeram novamente a ficha das ideias prévias (Figura 50) para compararmos as respostas dos mesmos antes do início do projeto e depois do projeto. As respostas foram diferentes e no final tivemos alunos que já com uma noção do que é ser saudável, que deviam dormir mais e consequentemente, deitarem-se mais cedo.

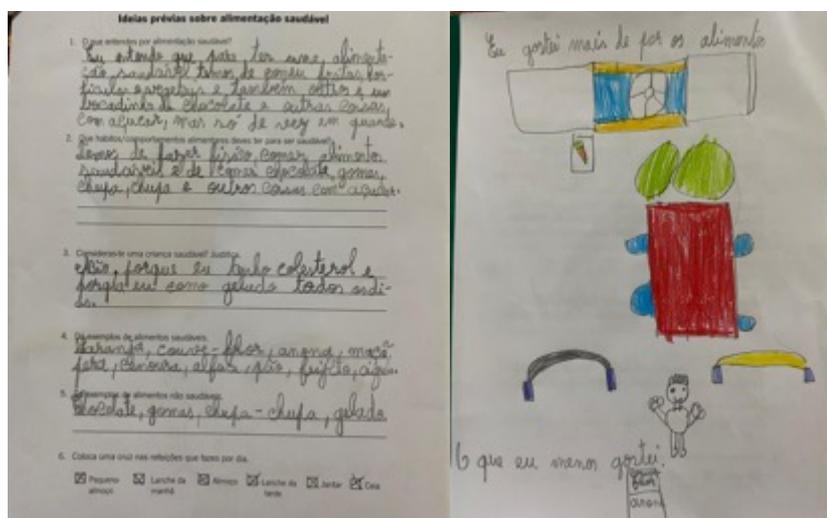
Eram alunos capazes de identificar alimentos saudáveis e não saudáveis e de avaliar um produto ou bebida através do semáforo nutricional. Conseguiram falar com a comunidade educativa sobre o projeto e mostrar-lhes o que fizemos ao longo deste tempo. Tornaram-se crianças com uma alimentação um pouco mais saudável e com regras de sono mais ajustadas à sua idade.

Qualquer um dos alunos falava abertamente sobre o tema da alimentação saudável, sabia e conseguia aconselhar o próximo sobre os hábitos alimentares que devemos ter, assim como sobre a importância de termos uma rotina de sono constante e uma prática de exercício físico regular.

No verso da folha, escreveram a atividade que mais gostaram e a que menos gostaram. No geral gostaram mais do jogo do STOP e do circuito de educação física. As atividades que gostaram menos foram as atividades que envolviam a matemática. É importante referir que uma aluna mencionou a construção do inventário como a melhor atividade, uma vez que assim toda a gente pode ver e ler os nossos trabalhos, e assim aumentamos o nosso conhecimento.

A atividade teve como objetivo desenvolver a competência de escrita e comparar as respostas com a primeira vez que o questionário foi feito.

Figura 50 – Folha das ideias prévias sobre a alimentação saudável e as atividades que mais gostaram e que menos gostaram (fonte: autora)



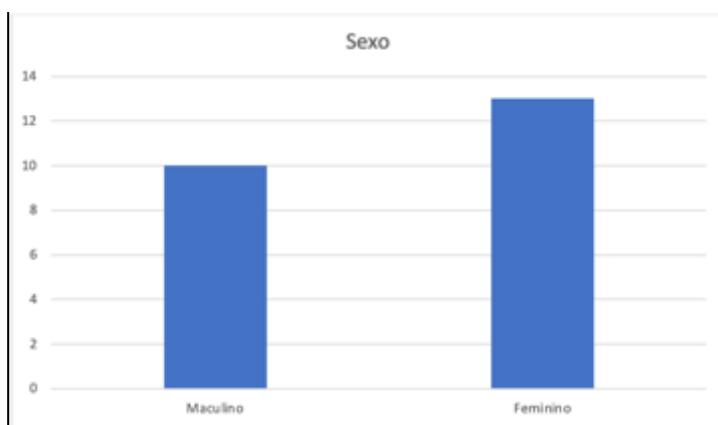
### 4.3 Etapa de avaliação da investigação-ação com os resultados comparativos dos questionários

#### 4.3.1. Resultados dos questionários do 1.º Ciclo do Ensino Básico – Hábitos alimentares e rotinas

#### 4.3.2. Ideias prévias sobre a alimentação saudável

Em relação à caracterização da turma, ou seja, a amostra que respondeu ao questionário, a mesma era constituída por crianças entre os sete e os oito anos de idade. A turma era composta por 23 alunos, 10 do sexo masculino e 13 do sexo feminino (Figura 51).

Figura 51 - Gráfico com o sexo da turma (fonte: autora)



O primeiro questionário realizou-se durante as duas primeiras semanas de aulas com o objetivo de perceber as rotinas alimentares de cada criança.

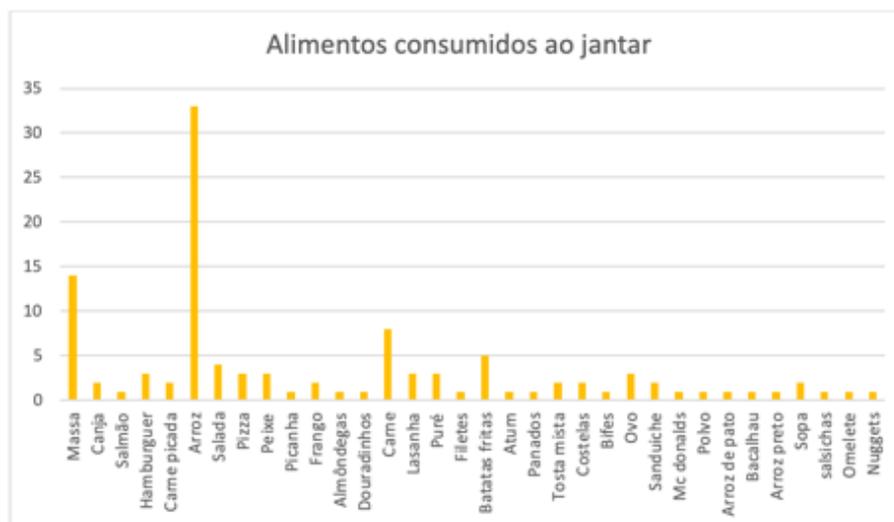
#### 1º Questionário (formato digital) – Hábitos alimentares e rotinas

O questionário começava por perguntar o nome e de seguida o jantar do dia anterior. Relativamente aos resultados obtidos para a alimentação foram elaborados gráficos que revelam os alimentos que os alunos mais consumiam às refeições jantar, pequeno-almoço e lanche. É de referir que apenas foram avaliadas as refeições que eram feitas em casa, pois todos os alunos almoçavam na escola. A figura 52 apresenta as respostas para os alimentos que as crianças mais consumiam ao jantar, pequeno-almoço (Figura 54) e lanche (Figura 56).

Primeira pergunta: Nome.

Segunda pergunta: Ontem, o que comeste ao jantar?

Figura 52 – Alimentos consumidos ao jantar durante 1 semana e meia (fonte: autora)



É importante referir que o questionário foi respondido todos os dias, mas nem sempre por todos os alunos.

Podemos observar uma grande predominância do arroz, da massa, das batatas fritas e da carne. Não consta no gráfico, mas dois alunos responderam “não me lembro” e “não jantei”. Nenhum aluno deve ir para a cama sem comer algo primeiro. A última refeição deste aluno foi o lanche na escola. Quando questionado sobre o motivo de não ter jantado, o aluno respondeu que a mãe lhe disse que não lhe apetecia fazer.

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e de se divertir, sendo para isso necessária uma dieta equilibrada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (Monteiro & Bertazzi Levy-Costa, 2004)

As refeições desempenham um papel crucial na vida dos alunos, pois têm um impacto significativo na saúde, bem-estar e desempenho de cada um. Os alunos devem fazer as três refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) no mínimo, uma vez que contribuem para uma nutrição adequada, ou seja, as refeições fornecem os nutrientes essenciais necessários para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento adequado do corpo das crianças.

Contribuem para a energia e concentração: uma refeição adequada antes do início das aulas contribui para fornecer a energia necessária para os alunos conseguirem aguentar um dia de aulas. Além disso, a alimentação inadequada, como pular refeições ou consumir alimentos pouco saudáveis, pode levar a problemas de saúde mental, como baixa autoestima e problemas de imagem corporal.

“Uma alimentação saudável, caracterizada pela variedade, equilíbrio e ponderação das quantidades de alimentos, escolhidos pelo seu valor nutricional e qualidade higiénica, é portanto

indispensável para a saúde de todos e, particularmente, das crianças e adolescentes” (Aguiar 2007, p. 8)

As refeições escolares podem desempenhar um papel importante na formação de hábitos alimentares saudáveis nos alunos. Ao fornecer refeições equilibradas e introduzir uma variedade de alimentos nutritivos, as escolas podem ajudar a educar os alunos sobre escolhas alimentares saudáveis e estimular a adoção de uma dieta equilibrada a longo prazo.

Terceira pergunta: Ontem, qual foi a última atividade que fizeste antes de dormir?

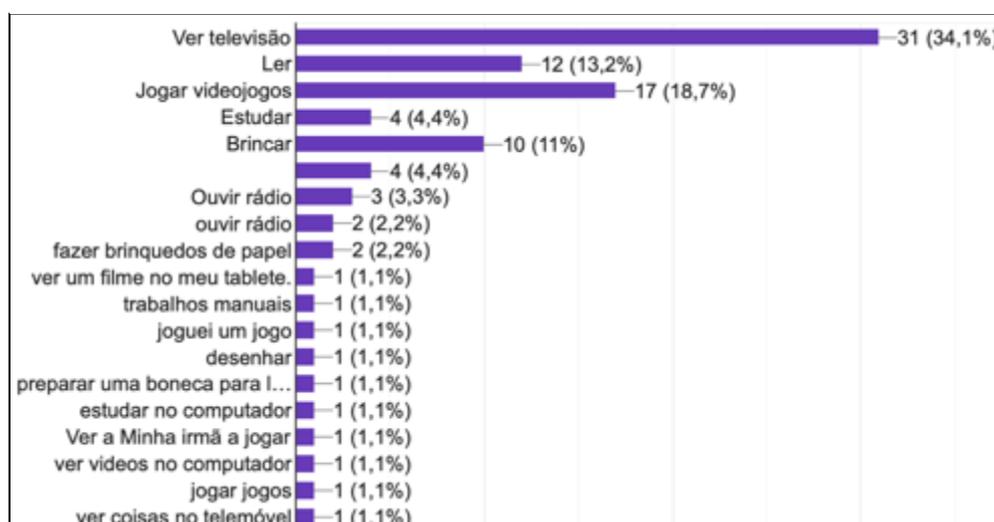
Neste gráfico da figura 53 verifica-se que grande parte dos alunos está ligado a algum dispositivo eletrónico (59,4%) e exposto a uma grande quantidade de luz como as televisões (34,1%) antes de adormecer. Quando estamos perto da hora de dormir devemos tornar o nosso ambiente o mais calmo possível sem grandes interferências de luzes.

“Um bom sono facilita a incorporação de novas experiências na memória a longo prazo, já que as informações captadas no quotidiano durante a vigília são transformadas e reestruturadas durante o período de sono subsequente, fomentando a consolidação da memória” (Nascimento, 2018, p. 9)

Na minha perspetiva, como estes alunos como não descansam em condições, deitam-se muito tarde e ainda ficam a ver televisão ou a jogar no tablet/telemóvel, chegam à sala de aula sonolentos e com uma baixa capacidade de raciocínio.

“Atividades como lavar os dentes, rezar, ler uma história ou tomar banho/duche são adaptativas pois contribuem para um adormecer mais rápido e para uma melhor noite de sono.” (Jordan & Henderson, 2009, p. 275)

Figura 53 – Atividades realizadas antes de dormir (fonte: google forms)

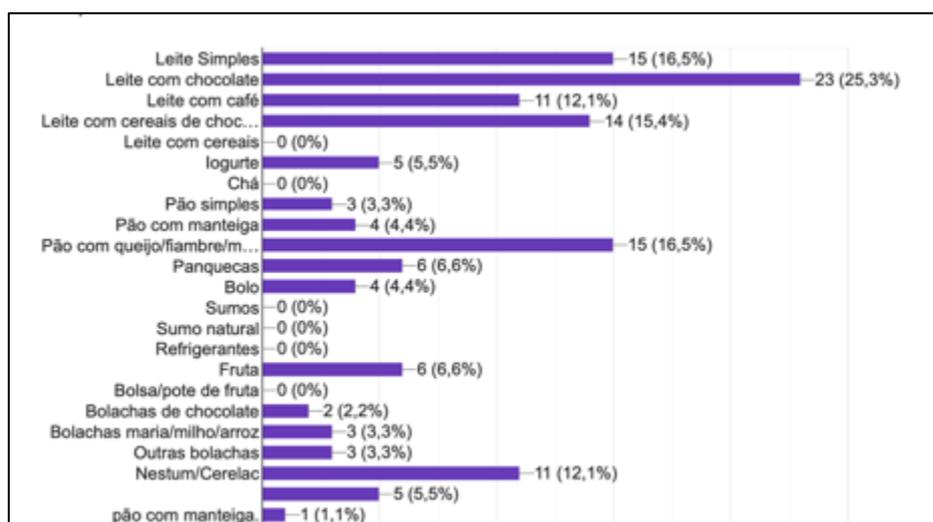


Quarta pergunta: Selecciona os alimentos do teu pequeno-almoço de hoje.

Neste gráfico (Figura 54) é possível observar os alimentos que eram consumidos ao pequeno-almoço de cada aluno. Além destes alimentos foi adicionada a opção “outros” que servia para os alunos escreverem os alimentos que haviam consumido e que não estavam mencionados nas opções previamente colocadas.

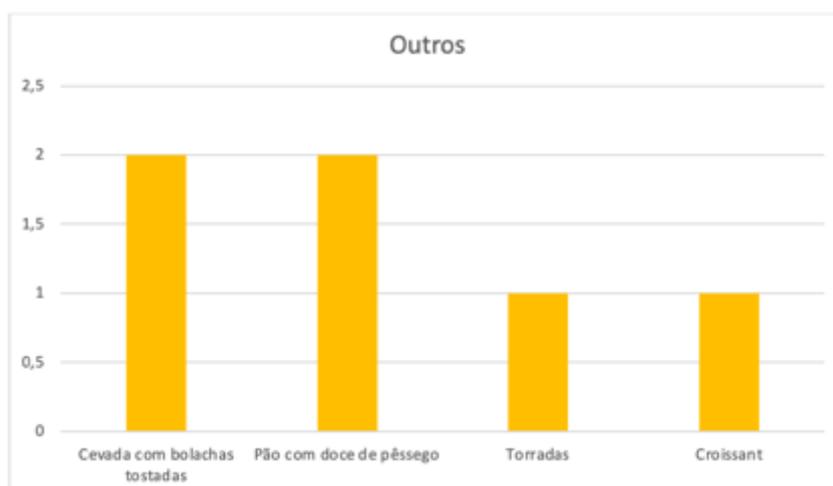
A partir deste gráfico obtido do google forms, é possível identificar que o leite com chocolate e o pão com algum acompanhamento são os mais consumidos pelos alunos desta turma. Depois seguem-se outros alimentos como o leite simples, o leite com cereais de chocolate, o leite com café e o nestum/cerelac.

Figura 54 - Alimentos consumidos ao pequeno-almoço (fonte: google forms)



Através deste gráfico é possível constatar que existem outros alimentos consumidos ao pequeno-almoço, como a cevada com bolachas tostadas (2 alunos), pão com doce de pêssigo (2 alunos), torradas (1 aluno) e croissant (1 aluno).

Figura 55 - Outros alimentos consumidos ao pequeno-almoço (fonte: autora)

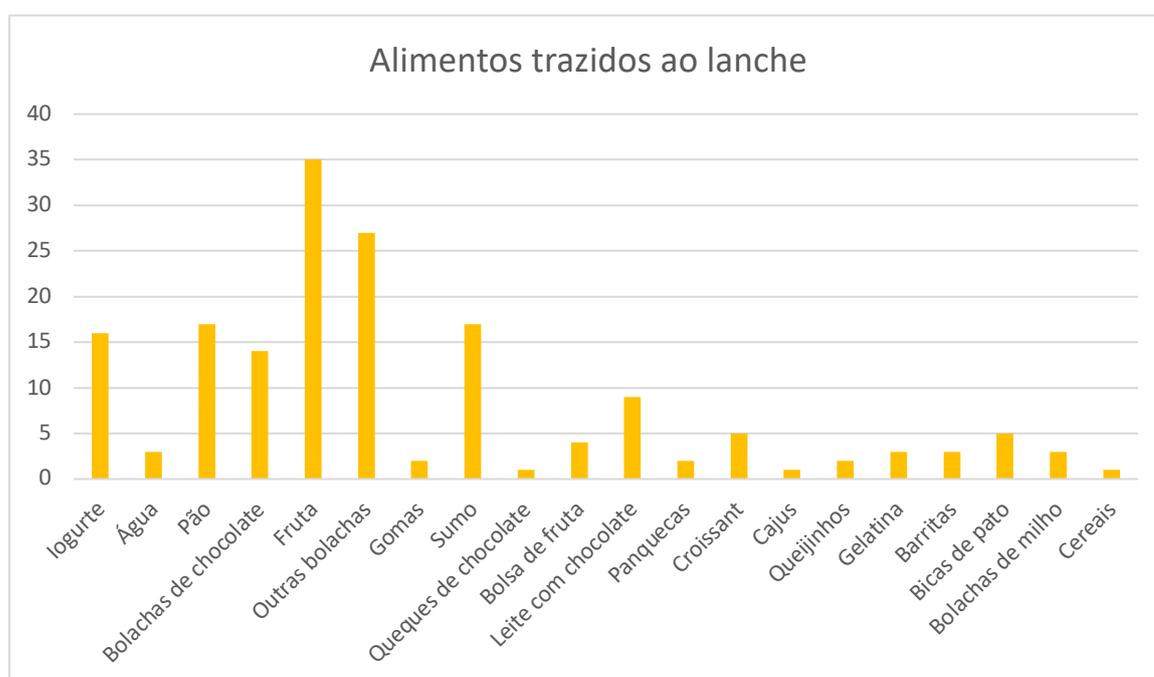


### Quinta pergunta: O que trazes hoje para lanchar?

Os alunos escreveram os vários alimentos que traziam consigo para lanchar no intervalo da manhã e no intervalo da tarde. É de referir que a escola fornecia lanche para todos os alunos no intervalo da manhã. Tinham sempre leite e, dependendo dos dias, tinham pão com queijo, fiambre e manteiga. O pão por vezes era de cereais e outras vezes normal (branco de trigo).

Os alunos traziam com frequência iogurtes, tanto líquidos como sólidos, para comer a meio da manhã, a fruta era transversal a todos, mas os sumos e as bolachas eram a perdição deles. Entende-se por sumos, o compal, ice tea e sumos de frutas comprados nos supermercados. Entende-se por “outras bolachas”, as bolachas de dinossauros, bolachas de água e sal, bolachas em forma de ovos e bolachas de bonecos.

Figura 56 - Alimentos que traziam para o lanche da manhã durante 1 semana e meia (fonte: autora)



### 2º questionário (formato papel) – Ideias prévias sobre a alimentação saudável (comparação dos dois questionários feitos. Um no início do projeto e outro no final)

O segundo questionário, sobre as ideias prévias sobre alimentação saudável e sua evolução, foi implementado no início e no fim do estágio com vista a comparar respostas e tirar conclusões.

Ao questionário sobre as ideias prévias de cada aluno, todos os alunos responderam, ou seja, 23 alunos. Este questionário foi repetido no final do estágio, obtendo-se respostas diferentes e mais adequadas, com noção do tema e dos conceitos.

Este método de recolha de dado continha seis perguntas: três de desenvolvimento, duas de resposta rápida e uma de escolhas múltiplas.

Ao analisar os dados (Quadro 3), nota-se que no primeiro inquérito os alunos apenas deram respostas curtas e mencionaram maioritariamente alimentos e fizeram referência ao chocolate. Na segunda vez, os alunos já deram respostas mais completas, mencionaram a alimentação e ainda referiram da prática de exercício físico e das horas de sono que devem dormir, isto porque foi necessário alertá-los para a temática do sono uma vez que se deitavam muito tarde.

Quadro 3 - Respostas adaptadas do questionário (M - masculino; F - feminino) (fonte: autora)

<b><u>1ª Pergunta:</u></b> “O que entendes por alimentação saudável?”	
<b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)	<b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A alimentação saudável é... comer fruta e legumes para crecher forte, saudável, ficar com energia, comer um bocado de cada grupo da roda dos alimentos (F, 8 anos);</li> <li>- Eu sei sobre alimentação saudável que temos de comer devagar e não abrir a boca (M, 7 anos);</li> <li>- Que devemos mastigar com calma e comer coisas sem açúcar (F, 8 anos);</li> <li>- Alimentação saudável é comida saudável (F, 8 anos);</li> <li>- Alimentação saudável é comer coisas saudáveis e comer fruta e sopa (F, 8 anos);</li> <li>- Temos de comer coisas saudáveis e podemos comer banana, morangos, laranja, maçã, batata doce, tangerina, boas coisas (F, 8 anos)</li> <li>- Sei que é uma roda que tem no centro da roda da alimentação a água (F, 7 anos);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar os chocolates e beber muita água (F, 8 anos);</li> <li>- É ter uma alimentação saudável, comendo frutas, legumes e vegetais e um bocadinho de chocolate de longe a longe e outras coisas com açúcar (M, 7 anos);</li> <li>- É dormir as horas certas, comer alimentos saudáveis e fazer exercício físico (F, 8 anos);</li> <li>- Fazer exercício físico, dormir as horas que devemos dormir e comer alimentos saudáveis (F, 8 anos);</li> <li>- Fazer exercício físico, fazer a digestão, comer coisas saudáveis e deitar cedo (F, 8 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é comer um pouco de todos os grupos da roda dos alimentos (F, 7 anos);</li> <li>- Comer alimentos variados e em diferentes quantidades e não esquecer de beber água (M, 7 anos);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- A alimentação saudável é comer muita fruta e às vezes comer um bocadinho de chocolate (M, 7 anos);</li> <li>- Alimentação saudável é alimentos saudáveis para nós comermos (F, 8 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é comer sopa, fruta e legumes (M, 8 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é comer coisas boas tipo as frutas e os legumes (M, 7 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é muito importante porque temos que ficar fortes (M, 7 anos);</li> <li>- Faz bem ter frutas (F, 7 anos);</li> <li>- Comer coisas saudáveis é comer com calma e às vezes podemos comer um bocadinho de chocolate (F, 7 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é ficar forte com energia (M, 8 anos);</li> <li>- Eu entendo que a alimentação é muito saudável e boa (F, 7 anos);</li> <li>- Comer muito bem, uma boa alimentação não pode ser exagerada (F, 8 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é muito boa porque a cenoura põe os olhos muito bonitos (F, 7 anos);</li> <li>- Por mim eu entendo que devemos comer coisas saudáveis e só comer às vezes um quadrado de chocolate (F, 8 anos);</li> <li>- É comer coisas saudáveis (M, 7 anos);</li> <li>- A alimentação saudável é comida que é saudável (M, 7 anos);</li> <li>- Leite e manga (M, 7 anos);</li> <li>- A alimentação é saudável (M, 7 anos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer alimentos saudáveis, comer de três em três horas, fazer a digestão e beber água (F, 8 anos);</li> <li>- Alimentação saudável é comer fruta, legumes, carne, peixe e muita sopa para ficarmos com energia (M, 7 anos);</li> <li>- Beber muita água e comer alimentos saudáveis e fazer exercício físico (M, 7 anos);</li> <li>- Para ter uma alimentação saudável temos de comer um bocadinho de cada grupo da roda dos alimentos (F, 7 anos);</li> <li>- Fazer exercício físico e beber muita água (M, 7 anos);</li> <li>- Alimentação saudável é comer alimentos saudáveis, beber água e comer doces só de longe a longe (F, 7 anos);</li> <li>- Comer coisas saudáveis, fazer educação física e comer doces só de longe a longe (M, 8 anos);</li> <li>- Devemos comer nas horas certas e não devemos exagerar na comida (F, 7 anos);</li> <li>- Evitar os doces, beber muita água e comer muitos alimentos saudáveis (F, 8 anos);</li> <li>- Comer muitos legumes e frutas (F, 7 anos);</li> <li>- Comer só às vezes um quadrado de chocolate e comer muita salada (F, 8 anos);</li> <li>- Comer coisas saudáveis (M, 7 anos);</li> <li>- Alimentação saudável são todos os alimentos que são saudáveis para o nosso corpo e fazem bem à nossa saúde (M, 7 anos);</li> <li>- Comer coisas saudáveis (F, 8 anos);</li> <li>- Frutas e legumes (M, 7 anos);</li> <li>- Comer várias vezes ao dia (M, 7 anos).</li> </ul>
--	---

As respostas não diferem muita desde a primeira vez, no entanto já têm noção que só devem comer doces às vezes, que a higiene é muito importante assim como também as horas de sono.

<b>2ª Pergunta:</b> “Que hábitos/comportamentos alimentares deves ter para ser saudável?”	
<b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)	<b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mastigar devagar, não tomar banho sem fazer a digestão, fazer exercício físico (F, 8 anos);</li> <li>- Para ser saudável tenho de comer devagar, comer de boca fechada, fazer educação física (M, 7 anos);</li> <li>- Comer alimentos saudáveis, lavar os dentes, fazer exercícios físico e caminhadas (F, 8 anos);</li> <li>- Comer banana e maçã (M, 8 anos);</li> <li>- Devo comer fruta, legumes e sopa para ficar com energia se não, não vou conseguir fazer nada (F, 8 anos);</li> <li>- Temos de comer para ficar fortes e gordinhos e para ter energia (F, 8 anos);</li> <li>- Não devemos comer chocolate, ele vem de uma fruta, mas depois leva muito açúcar (F, 7 anos);</li> <li>- Jogar futebol e fazer exercício físico (M, 7 anos);</li> <li>- Devemos comer alimentos saudáveis, mastigar com calma, dar caminhadas e fazer exercício físico ao ar livre (F, 8 anos);</li> <li>- Comer várias vezes ao dia e fazer exercício físico (M, 8 anos);</li> <li>- Os hábitos e os comportamentos saudáveis são comer fruta e legumes, água</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter higiene, fazer educação física, respirar com calma (F, 8 anos);</li> <li>- Fazer exercício físico, fazer muitas corridas e comer doces de vez em quando (M, 7 anos);</li> <li>- Comer alimentos saudáveis e comer chocolates, gomas e chupas sem açúcar (F, 8 anos);</li> <li>- Devemos comer quatro vezes por dia, não podemos comer doces todos os dias e devemos dormir bem (M, 8 anos);</li> <li>- Não comer à pressa, não ficar no telefone muito tempo e não ficar acordado até tarde (F, 8 anos);</li> <li>- Fazer a higiene e ir para a cama cedo. (F, 8 anos);</li> <li>- Não ir para a água sem fazer a digestão (F, 7 anos);</li> <li>- Devemos lavar os dentes depois das refeições (M, 7 anos);</li> <li>- Temos de comer devagar e de mastigar com calma (F, 8 anos);</li> <li>- Faço exercício físico e não como doces (M, 8 anos);</li> <li>- Tomar banho, respirar com calma e lavar os alimentos (M, 7 anos);</li> <li>- Não podemos comer doces todos os dias e temos de dormir cedo (M, 7 anos);</li> </ul>

<p>mas só comer um bocado de chocolate (M, 7 anos);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temos que comer coisas saudáveis sem açúcar e comer poucas coisas com açúcar (M, 7 anos);</li> <li>- Mastigar devagar e fazer exercício físico (F, 7 anos);</li> <li>- Seguir a roda dos alimentos e de vez em quando comer chocolate (F, 7 anos);</li> <li>- Lavar as mãos antes de comer e comer devagar (M, 8 anos);</li> <li>- Comer banana, melão, maçã, manga, mirtilos e tangerina (F, 7 anos);</li> <li>- Comer bem, não comer à pressa e comer comidas saudáveis (F, 8 anos);</li> <li>- O que me faz ser saudável é a cenoura e todos os legumes e frutas que como (F, 7 anos);</li> <li>- Para ser saudável é preciso beber água, comer fruta, vegetais, fazer exercício físico, comer poucos doces, etc (F, 8 anos);</li> <li>- Comer legumes, comer 1 a 2 vezes chocolate por mês e fazer exercícios físico (M, 7 anos);</li> <li>- Mastigar com calma, comer comida saudável, fazer exercício físico (M, 7 anos);</li> <li>- Mastigar com calma e fazer exercício físico (M, 7 anos);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temos de dormir as horas certas para a nossa idade (F, 7 anos);</li> <li>- Comer com calma, escolher as frutas da época e evitar os doces (F, 7 anos);</li> <li>- Lavar as mãos antes de comer (M, 8 anos);</li> <li>- Beber muita água e comer de todos os grupos da roda dos alimentos (F, 7 anos);</li> <li>- Fazer exercício físico e comer com calma (F, 8 anos);</li> <li>- Mastigar com calma e não comer doces (F, 7 anos);</li> <li>- Lavar as mãos e comer alimentos bons (F, 8 anos);</li> <li>- Comer frutas e legumes e fazer exercício físico para ter energia e força (M, 7 anos);</li> <li>- Beber muita água e dormir sempre a horas (M, 7 anos);</li> <li>- Deixar os doces (M, 7 anos).</li> </ul>
---	--

**Análise:** Os alunos mantiveram, na sua maioria, o mesmo tipo de alimentos.

<b><u>3ª Pergunta:</u></b> “Consideras-te uma criança saudável? Justifica.”	
<p><b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)</p>	<p><b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sim, porque como um bocado de cada grupo da roda dos alimentos (F, 8 anos);</li> <li>- Eu só como chocolate ao sábado e domingo, nos outros dias como coisas saudáveis (M, 7 anos);</li> <li>- Mais ou menos porque como gomas e chocolate, mas como legumes (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque não gosto de doces (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como muita fruta e faço exercício físico (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como saudável, tomate, couve-coração e bebo muita água (F, 8 anos);</li> <li>- Devemos comer melancia, maçã e mais coisas (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, considero-me uma criança muito saudável porque pratico muito desporto (M, 7 anos);</li> <li>- Sim. Justifico-me uma criança saudável porque dou passeios, como alimentos saudáveis e durmo nas horas corretas (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como morangos e peras (M, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque não como muito chocolate, faço muito exercício físico e como coisas saudáveis (M, 7 anos);</li> <li>- Eu considero-me uma criança saudável porque estou de dieta (M, 8 anos);</li> <li>- Eu sou saudável porque como muita fruta e faço exercício físico (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque como coisas variadas e faço exercício físico (F, 7 anos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sim, porque como coisas saudáveis e de vez em quando chocolate e gomas (F, 8 anos);</li> <li>- Não, porque tenho colesterol e porque eu como gelados todos os dias (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque eu não gosto de doces e gosto muito de frutas (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque eu durmo às horas certas, como alimentos saudáveis e não fico muito tempo no telefone (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque eu vou cedo para a cama fazer a digestão (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque eu tomo banho todos os dias e como coisas saudáveis (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque agora já como coisas mais saudáveis e faço a digestão (F, 8 anos);</li> <li>- Eu sou uma criança saudável porque bebo 1L de água por dia e como alimentos (F, 7 anos);</li> <li>- Sou saudável porque faço exercício físico (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque como poucos doces (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque agora bebo muita água e já durmo as horas que preciso (M, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como muita fruta e legumes (M, 7 anos);</li> <li>- Sou saudável porque como alimentos mais saudáveis e já não como tantos doces (M, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como coisas variadas e faço exercício físico (F, 7 anos)</li> <li>- Sim, porque faço muita ginástica (F, 7 anos);</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sim, porque eu como sempre coisas saudáveis (M, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque eu vou passear o meu cão com as minhas irmãs (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, sou uma criança saudável porque como tudo e não exagero a comer. Faço sempre ginástica (F, 8 anos);</li> <li>- Eu janto sempre coisas saudáveis (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque eu não como tantos doces, só um quadrado (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque eu como muita fruta e todos os legumes (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque como comida saudável e às vezes um bocadinho de chocolate (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque eu faço exercício físico (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, eu sei que sim (M, 7 anos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Considero-me uma criança saudável porque faço muito exercício e bebo muita água (M, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque como coisas saudáveis (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, sou uma criança saudável porque como tudo e não exagero a comer. Faço sempre ginástica (F, 8 anos);</li> <li>- Sou porque não como doces (F, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque estou de dieta (F, 8 anos);</li> <li>- Sim, porque durmo a horas e como tudo (M, 7 anos);</li> <li>- Sim (M, 7 anos);</li> <li>- Sim, porque eu faço exercício físico (M, 7 anos).</li> </ul>
--	--

Os alunos mantiveram, na sua maioria, o mesmo tipo de alimentos.

<b>4ª Pergunta:</b> “Dá exemplos de alimentos saudáveis”	
<b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)	<b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutos tropicais, frutos vermelhos, legumes (F, 8 anos);</li> <li>- Tomate, cenoura, batata, maçã, pera, laranja (M, 7 anos);</li> <li>- Melancia, melão, laranja, maçã, morangos, cenoura e batata doce (F, 8 anos);</li> <li>- Morangos, bananas e laranjas (F, 8 anos);</li> <li>- Cerejas, framboesas, morangos e maçãs (F, 8 anos);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alface, batata, maçã, arroz e pão (F, 8 anos);</li> <li>- Água e frutas (M, 7 anos);</li> <li>- Laranja, couve-flor, anona, cenoura, feijão (F, 8 anos);</li> <li>- Peixe e carne (F, 8 anos);</li> <li>- Massa, laranja, salada de fruta (F, 8 anos);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumo de frutas, sopa, batata, melão, laranja, banana e melancia (F, 8 anos);</li> <li>- Maçã, melancia, laranja e mais coisas (F, 7 anos);</li> <li>- Brócolos, leite, mirtilos, manga, água, curgete, tangerina, morango, cenoura, pera, melancia (M, 7 anos);</li> <li>- Curgete, melancia, morangos, brócolos e fambroesas (F, 8 anos);</li> <li>- Morangos, peras, cenoura, banana e leite (M, 8 anos);</li> <li>- Fruta, legumes, sumo de fruta, manga, tangerina, tomate, morango, couve-coração (M, 7 anos);</li> <li>- Pão, peixe, brócolos, banana, arroz, sardinhas, melão, maçã, pera, cenoura, água e uva (M, 8 anos);</li> <li>- Pão, frutas, leite, sumo de frutas, banana, água e mirtilos (F, 7 anos);</li> <li>- Sopa, maçã, laranja, sumo de frutas (F, 7 anos);</li> <li>- Maçã, banana, cenoura, melão, melancia, laranja, morango, pera, leite e sopa (M, 7 anos);</li> <li>- Caldo verde, sopa, massa, arroz e feijão (F, 7 anos);</li> <li>- Cebola, salada, tomate, leite, banana, cenoura, melancia, brócolos, água e sopa (F, 8 anos);</li> <li>- Pepino, alface e framboesas (F, 7 anos);</li> <li>- Bananas, pera, sopa, tomate, pepino, morango, cenoura e outras coisas (F, 8 anos);</li> <li>- Cenoura, alface, tomate, banana, laranja (M, 7 anos);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beterraba, legumes, curgete, ananás (F, 8 anos);</li> <li>- Ervilhas (F, 7 anos);</li> <li>- Cenoura, morangos, carne, peixe (M, 7 anos);</li> <li>- Melancia, abacate, pera (F, 8 anos);</li> <li>- Sopa, alface, pepino, cenoura, mirtilos (M, 8 anos);</li> <li>- Couve, sumo natural, água, banana, peixe (M, 7 anos);</li> <li>- Fruta, leite, manga, sopa (M, 8 anos);</li> <li>- Sumo de fruta, melão, laranja, romã (F, 7 anos);</li> <li>- Pão, mirtilo, leite, limão (F, 7 anos);</li> <li>- Maçã, canela, cenoura, sopa (M, 7 anos);</li> <li>- Massa, arroz e sopa (M, 8 anos);</li> <li>- Feijão, cebola e leite (F, 7 anos);</li> <li>- Fambroesas e brócolos (F, 7 anos);</li> <li>- Sopa, laranja e mel (M, 7 anos);</li> <li>- Morangos, banana, peixe e carne (F, 7 anos);</li> <li>- Leite, pão, manga, melão (F, 8 anos);</li> <li>- Melancia, uvas, pão e sopa (M, 7 anos);</li> <li>- Caldo verde, feijão e arroz (F, 7 anos).</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melão, sopa, tomate, água, leite, framboesa (M, 7 anos);</li> <li>- Leite e água (M, 7 anos);</li> <li>- Massa, banana e sumo (M, 7 anos).</li> </ul>	
--	--

Apenas existe alteração no lanche da manhã onde já temos a turma completa a consumir o lanche, enquanto no lanche da tarde temos menos um aluno e na ceia mais um aluno.

<b>5ª Pergunta:</b> “Dá exemplos de alimentos não saudáveis.”	
<b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)	<b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batata frita, ovo estrelado, gelado, doces e pizzas (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolates, leite achocolatado e bolo de chocolate (M, 7 anos);</li> <li>- Chocolate, gomas, batata frita, açúcar, sal, rebuçados e chupas (F, 8 anos);</li> <li>- Gomas e chocolate com açúcar (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolate (F, 8 anos);</li> <li>- Gelado, batatas fritas, coca-cola, gomas e chocolate (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolate, pintarolas e mais coisas (F, 7 anos);</li> <li>- Coca-cola, nutela, azeite, vinagre, chocolate, manteiga, chupas e óleo (M, 7 anos);</li> <li>- Alguns chocolates, chupas, gomas e mais algumas coisas (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolates, doces e açúcar (M, 8 anos);</li> <li>- Chocolates, açúcar, sal, coca-cola, <i>ice tea</i>, gelado e crepes (M, 7 anos);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocolate, kit kat, donut´s e marshmallows (F, 8 anos);</li> <li>- Batatas fritas, hambúrguer, rebuçados e chupas (M, 7 anos);</li> <li>- Salame, gorduras, Nestum, gomas e coca-cola (F, 8 anos);</li> <li>- Ketchup, leite achocolatado, gelado e bebidas com álcool (F, 8 anos);</li> <li>- Sumos com gás, nutela e bolos (F, 8 anos);</li> <li>- Sumos energéticos, algodão-doce e mc donald´s (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolate e gomas (F, 7 anos);</li> <li>- Gelados, nutela e crepes (M, 7 anos);</li> <li>- Batatas fritas, coca-cola, bolos (F, 8 anos);</li> <li>- Chupas, óleo e açúcar (M, 8 anos);</li> <li>- Manteiga, pipocas, pintarolas, gelados, churros, crepes, chupas (M, 7 anos);</li> <li>- Ovos de chocolate (M, 8 anos);</li> <li>- Chocolates, batatas fritas e molhos (F, 7 anos);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Açúcar, crepe, pickles, madalenas e pés com açúcar (chupa) (M, 8 anos);</li> <li>- Chocolate e madalenas (F, 7 anos);</li> <li>- Chupas (F, 7 anos);</li> <li>- Chocolates, batata frita e gelados (M, 8 anos);</li> <li>- Chocolate (F, 7 anos);</li> <li>- Hambúrguer, pintarolas e marshmallows (F, 8 anos);</li> <li>- Chupas, nutela, pintarolas e gomas (F, 7 anos);</li> <li>- Batatas fritas cheias de óleo, chocolate, açúcar, rebuçados e chupas (F, 8 anos);</li> <li>- Chocolate, chupas e bolos (M, 7 anos);</li> <li>- Chocolate, pizza, chupas (M, 7 anos);</li> <li>- Chocolate, açúcar e gomas (M, 7 anos);</li> <li>- Chupas e chocolate (M, 7 anos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batatas fritas, chupas, nutela e gomas (F, 7 anos);</li> <li>- Algodão doce (M, 8 anos);</li> <li>- Nutela e crepes (F, 7 anos);</li> <li>- Gelado de chocolate com pintarolas (F, 8 anos);</li> <li>- Pintarolas e chocolates (F, 7 anos);</li> <li>- Gomas com muito açúcar (F, 8 anos);</li> <li>- Sal, chupas, batatas fritas de presunto (M, 7 anos);</li> <li>- Gomas grandes e chupas (M, 7 anos);</li> <li>- Crepes de nutela e morangos (M, 7 anos);</li> <li>- Chocolates (M, 7 anos).</li> </ul>
---	--

<b>6ª Pergunta:</b> “Coloca uma cruz nas refeições que fazes por dia”	
<b>1ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de diagnóstico)	<b>2ª vez</b> que o questionário foi aplicado (fase de avaliação)
Pequeno-almoço – 23 alunos	Pequeno-almoço – 23 alunos
Lanche da manhã – 21 alunos	Lanche da manhã – 23 alunos
Almoço – 23 alunos	Almoço – 23 alunos
Lanche da tarde – 22 alunos	Lanche da tarde – 21 alunos
Jantar – 23 alunos	Jantar – 23 alunos
Ceia – 9 alunos	Ceia – 10 alunos

## **CAPÍTULO V – Conclusões, Limitações e Recomendações**

No início do meu percurso fiquei muito reticente à informação de que iria trabalhar com um grupo de crianças com três anos de idade, isto porque acabei por subestimar as suas capacidades. Agora, no fim do percurso, chego à conclusão que eles conseguem fazer muita coisa. Sempre responderam e participaram com bastante empenho nas atividades realizadas e por vezes, faziam observações muito pertinentes que me ajudavam na minha prática profissional.

Este grupo do pré-escolar foi sem dúvida muito desafiador, com personalidades e feitios muito distintos uns dos outros e muitas vezes não foi fácil lidar com estes comportamentos tão diferenciados, mas com calma tudo se consegue. Ter calma foi um estado de espírito que fui adquirindo e dominando com o decorrer do tempo, com a ajuda da minha equipa educativa, uma vez que seguia os seus passos e através da observação aprendi a lidar com situações de conflito entre crianças.

As crianças deram sempre o seu máximo nas atividades propostas e cooperaram comigo e com o resto dos amigos, porque apoiaram sempre o próximo quando necessário, nunca deixaram nenhum amigo para trás.

Durante a construção da planificação senti alguma dificuldade em projetar atividades que abordassem os objetivos propostos e que ao mesmo tempo conseguissem motivar as crianças a participar nas mesmas. Torna-se fácil construir atividades consoante os nossos objetivos, mas torna-se muito difícil captar a atenção das crianças porque para nós pode estar apelativo, mas quando chegamos ao contexto o cenário pode ser o contrário e as crianças não mostrarem interesse na atividade. Perante estas situações, aprendi a lidar com o stress, a pressão e a lidar com as coisas de uma forma mais calma, pois só assim, aprendi a confiar mais em mim e a estar mais segura das minhas decisões. Quando estamos mais confiantes e seguras da nossa prática as outras pessoas também acabam por confiar mais em nós.

De um modo geral, a minha intervenção educativa em contexto de educação pré-escolar permitiu-me adquirir novos conhecimentos, aperfeiçoar competências e conceitos, aumentar a minha capacidade de fundamentação teórica, procurar e pesquisar cada vez mais para dar respostas mais concretas ao meu projeto. Em todas as atividades escutei as crianças, ouvi as suas dúvidas, incertezas e os seus comentários/opiniões acerca das atividades e do quão contentes estavam por fazer determinadas atividades.

“Esse papel ativo das crianças decorre também dos direitos de cidadania, que lhe são reconhecidos pela Convenção dos Direitos da Criança (1989), a saber: o direito de ser consultada e

ouvida, de ter acesso à informação, à liberdade de expressão e de opinião, de tomar decisões em seu benefício e do seu ponto de vista ser considerado.” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 9)

Ao garantirmos estes direitos, estamos a considerar a criança como principal agente da sua aprendizagem, dando-lhe assim, oportunidade para ser escutada e de participar nas decisões relativas ao processo educativo.

Relativamente à prática supervisionada no 1.º CEB, comecei por observar os comportamentos alimentares de cada aluno. Os próprios alunos procuravam-me para saber o que é que eu estava a fazer e o que é que eu andava a apontar no caderno. Depois desta fase de observação e em conversa com a professora, chegamos à conclusão que o projeto que eu trazia do pré-escolar se enquadrava perfeitamente no grupo que tínhamos à nossa frente.

Este grupo fez-me “suar” muito porque além de terem feitios muito diferentes e com características mandonas e de poder, alguns elementos da turma eram muito perturbadores, desestabilizando, constantemente, a turma com piadas e estavam sempre em confusões. Sempre que tocava para entrar na hora do intervalo, a professora e eu tínhamos sempre de intervir nas discussões que estavam a acontecer porque eles não se entendiam e o motivo era quase sempre o mesmo: a bola de futebol. Os rapazes não se conseguiam entender e então resolviam as coisas batendo uns nos outros. As raparigas, mais precisamente quatro alunas em questão, estavam sempre em intrigas porque duas alunas gostavam de mandar e então tentavam sobrepor-se às outras e reduzir-nas a seres insignificantes. Uma destas alunas tem comportamentos manipuladores e rebaixa constantemente as colegas.

O 1.º CEB é mais suscetível a este tipo de confusões, mas estive à altura para as resolver e muitas vezes os alunos procuravam-me para explicar o sucedido e juntos falávamos abertamente sobre o que estava certo e errado.

Durante a construção da planificação senti alguma dificuldade em conseguir conciliar datas com a professora titular, uma vez que esta turma iria fazer provas de aferição e por essa mesma razão, o tempo era reduzido porque a docente tinha de os preparar para a prova. Mas com diálogo constante, eu e a docente sempre conseguimos encontrar datas para eu intervir e colocar as minhas atividades em prática. A professora titular de turma ajudou-me imenso nesta caminhada mostrando-me sempre o caminho certo, esclarecendo as minhas dúvidas e acima de tudo disponibilizou-se sempre para me ajudar na minha prática tanto em tempo letivo como não letivo. Uma amizade bonita que vai ficar para sempre.

Para concluir, esta intervenção veio reafirmar a minha ideia de que me encontro na profissão certa e que depuseti toda a minha alma neste projeto. Consegui superar as minhas próprias expectativas, pensei muitas vezes em desistir, mas as vantagens desta profissão pesaram mais nessa decisão. Acima de tudo e agora falando da parte emocional, sinto que evolui imenso e aprendi também com eles, a cooperar mais e a ajudar mais o próximo. Diverti-me muito com eles e sei que deixei um bocadinho de mim e do nosso projeto em cada um deles.

Às futuras educadoras/professoras aproveito o meu relatório de estágio para partilhar palavras de esperança, ânimo e gratidão para a nossa futura profissão que irá certamente, orientar os caminhos dos mais novos e ensinar-lhes o bem e estimular o conhecimento. A dedicação e a paixão pela educação têm o poder de transformar vidas, principalmente, as das nossas crianças. Vamos ser nós, juntamente com as nossas crianças que vamos moldar o futuro, guiando-os por caminhos de descoberta, aprendizagem e crescimento. Mesmo diante dos desafios e obstáculos que possam surgir, nunca nos podemos esquecer que o nosso trabalho é importante e valioso e que faz diferença na vida de cada criança ou jovem que possa passar pelas nossas mãos.

Ser educadora/professora é bastante gratificante, temos o poder de despertar o amor pelo conhecimento, a curiosidade e a criatividade nos nossos alunos/nas nossas crianças. Através da nossa pessoa, do que nós somos, de onde vimos, conseguimos ser um exemplo para eles, um exemplo de ser humano determinado e com muito amor para dar. Não nos compete só ensinar operações, ensinar a ler e a escrever, compete-nos também mostrar-lhes o dia a dia, os valores da vida como o amor, a educação, a empatia pelo outro, a responsabilidade, a resiliência, a colaboração com o outro, entre outros que são adquiridos com experiências da vida.

Cada aluno é único, com talentos e potenciais que muitas vezes ainda não foram descobertos. O nosso papel é incentivar e ajudar a desenvolver essas habilidades/capacidades, ajudando cada um a encontrar o seu “eu” e a desenvolver o seu próprio percurso. Haverá momentos em que iremos sentir cansaço e desânimo, mas nunca podemos duvidar da nossa prática pedagógica, do nosso trabalho árduo que é feito dia após dia para instruir os nossos alunos/as e nossas crianças. Apesar de sermos professoras/educadoras nunca nos podemos esquecer que o mundo está sempre em constante transformação e que temos de acompanhar esta transformação contínua sempre à procura de mais conhecimento.

“O desenvolvimento das práticas pedagógicas está diretamente ligado à formação inicial e continuada dos professores, uma vez que um curso de graduação/licenciatura evidencia as práticas pedagógicas em seu processo de formação, a Educação Básica refletirá o ‘fazer pedagógico’ deste

profissional, influenciando na maneira em que este faz a mediação do conhecimento entre os estudantes.” (Carneiro, et al., 2022)

## Referências Bibliográficas

- E. Nunes, Jo, & J. Breda. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Direção Geral de Saúde.
- F. Gikovate. (2002). *A Arte de Educar*. São Paulo: MG Editores.
- M. Hohmann. (2011). *Educar a Criança*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Educação, M. d. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da Educação.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens Essenciais Cidadania e Desenvolvimento* (p. 6).
- Educação, M.d. (2018). *Orientações Curriculares para as Tecnologias da Informação e Comunicação* (p. 2).
- A escola como promotora da alimentação saudável. (2009). *Ciência em Tela , II*.
- Abecasis, M. (2017). *Vamos conhecer os alimentos!* Booksmile.
- Aguiar, J. (2006). *O contributo da Escola para a promoção da saúde alimentar da população infanto-juvenil*. Porto.
- Aladjidi, V., & Tchoukriel, E. (2019). *Inventário dos frutos e legumes*. Matosinhos: Faktoria de livros.
- Altrichter, H., Bosh Peter, & Somekh, B. (1996). *Teachers investigate their work: An introduction to the methods of practitioner research*. London.
- Assumpção, M., Abdalla, C., Fernandes, J., Paz, E., Napparo, A., Texeira, A., & Bortolini, V. (s.d.). *Alimentação na primeira infância*.
- Barbosa, E. F. (5 de dezembro de 2008). *Instrumento de coleta de dados em pesquisas educacionais*. Obtido de Ser Professor Universitário.
- Batista, B. H., & Lahotgue Nunes, M. (2006). Validação para Língua Portuguesa de Duas Escalas para Avaliação de Hábitos e Qualidade de Sono em Crianças. *Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology*, 143-148.
- Bodgan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bulgraen, V. C. (2010). O PAPEL DO PROFESSOR E SUA MEDIACÃO NOS PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DO CONHECIMENTO. *Revista Conteúdo Capivari*.
- Carle, E. (2022). *A lagartinha muito comilona*. Kalandraka.
- Carneiro, A. J., Santos de Souza, A., da Silva Rocha, R., Gomes da Silva Filho, J., Dalla Valle, P. R., dos Santos Vieira, D., . . . Leal Pereira, A. (2022). *A importância das práticas pedagógicas no contexto escolar: dinamizando o "fazer pedagógico" através da prática na Educação Básica*.

- Carta de Ottawa - *Promoção da Saúde*. (novembro de 1986). Obtido de Direção-Geral da Saúde:  
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/carta-de-otawa-pdf1.aspx>
- Cenoura. (2016). Em M. Leitão, & M. Monteiro, *Poemas da Horta e outras Verduras*. Máquina de Voar.
- Coelho, C. d., Castro, D., & Geada, D. (2020). *Manual de Alimentação Saudável em Idade Pré-Escolar e do 1.ºCiclo*. Albufeira.
- Comer bem - Aprender num piscar de olhos!* (2010). Vila Nova de Gaia: Educação Nacional.
- Correia, I. F. (2017). *A roda dos alimentos como instrumento de Educação Alimentar: um estudo com crianças do 1.ºano do 1.ºCiclo do Ensino Básico*. Viana do Castelo.
- Costa, M., Nunes, M., Duarte, J., & Pereira, A. (2012). Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. *Referência-Revista de Enfermagem*, 55-68.
- Daynes, K. (2017). *Espreita - Perguntas e Respostas sobre a Alimentação*. Porto: Porto Editora.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais de educação artística - artes visuais*.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais de educação artística - música*.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais educação física*.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais estudo do meio 2.ºano*.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais matemática 2.ºano*.
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens essenciais português 2.ºano*.
- Elliot, J. (1991). *Action Research For Educational Change*. Open University Press.
- Fonseca, K. H. (2012). Investigação-ação: uma metodologia para a prática e reflexão docente. *Onis Ciência, 1*.
- Freitas, G. (2021). Nota Introdutória da Diretora-Geral da Saúde. Em M. J. Gregório, R. Lima, S. Mendes de Sousa, & R. Marinho, *Guia para Lanches Escolares Saudáveis*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- Geada, M., Castro, A., & Coelho, C. (2020). *Manual de alimentação saudável em idade pré-escolar e do 1ºciclo*. Albufeira.
- Geib, L. T. (2007). Desenvolvimento dos estados de sono na infância. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 323-326.
- Geib, L. T. (2007). Moduladores dos hábitos de sono na infância. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 564-568.
- Gregório, M. J., Guedes, L., & Mendes de Sousa, S. (2019). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

- Gregório, M. J., Lima, R., Mendes de Sousa, S., & Marinho, R. (2021). *Guia para Lanches Escolares Saudáveis*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Gregório, M. J., Teixeira, D., Monteiro, R., Mendes de Sousa, S., Irving, S., & Graça, P. (2020). *Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de Intervenção e Ferramentas*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Guerreiro, M. (7 de dezembro de 2019). *Métodos, Instrumentos e Técnicas de Recolha de Dados*. Obtido de Wordpress.
- Informar.pt*. (s.d.). Obtido de O portal lusófono de formação.
- Jordan, S. S., & Henderson, J. (2009). Development and Preliminary Evaluation of the Bedtime Routines Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- Jurgensen, M., Nunes, S., & Moraes, V. (2022). *Importância da alimentação saudável desde a infância*. Limeira - São Paulo.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1998). *Cómo planificar la investigación acción*. Editorial Laertes.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-Acción*. Barcelona: Editorial Graó.
- Lima, M. F., & Araújo, J. (2021). A utilização das tecnologias de informação e comunicação como recurso didático-pedagógico no processo de ensino-aprendizagem. *Educação Pública*, 3.
- Lima, V. V. (2017). Espiral construtivista: uma metodologia ativa de ensino-aprendizagem. *Interface*, 424.
- Lorencini, A. C. (2013). *Hábitos alimentares para uma vida saudável: uma proposta de intervenção*. Foz do Iguaçu.
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Educação Alimentar*.
- Lune, H., & Berg, B. (2004). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Pearson Education.
- Mateus, A. C. (2020). *Metodologia De Trabalho De Projeto - potencialidades e desafios*. Lisboa.
- Mateus, M. d. (2011). Metodologia de trabalho de projecto: Nova relação entre os saberes escolares e os saberes sociais. *Eduser: revista de educação*, 3.
- McKenzie, H. (2022). *Não tens de gostar só tens de comer*. Alfragide: D.Quixote.
- Monteiro, P. H., & Bertazzi Levy-Costa, R. (2004). *Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências*. Obtido de Qualidade de vida - Boletim do Instituto de Saúde.
- Muller, P. W., Salazar, V., & Donelli, T. (2017). Dificuldades Alimentares na Primeira Infância: Uma Revisão Sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*.
- Nascimento, F. d. (2018). *Sono e Luz: Repercursões da Era Digital*. Beira Interior.

- Ocidental, C. d. (2018). Guia sobre Desenvolvimento Sustentável - 17 objetivos para transformar o nosso mundo.
- Oliveira-Formosinho, J., Formosinho, J., Lino, D., & Niza, S. (2013). *Modelos Curriculares para a Educação de Infância*. Porto: Porto Editora.
- Pedroso, J. V. (2021). Nota Introdutória do Diretor-Geral da Educação. Em M. J. Gregório, R. Lima, S. Mendes de Sousa, & R. Marinho, *Guia para Lanches Escolares Saudáveis*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Piasetzki, C. T., Oliveira Boff, E. T., & Anastácio, Z. (2023). *Educação alimentar e nutricional: uma possibilidade de trabalho em equipe*. Revista Portuguesa de Educação, 36(1), e23012. <https://doi.org/10.21814/rpe.26059>
- Pierre, A. (2023). *Os aromas da fruta*. Edições ASA.
- Portugal, G., & Laevers, F. (2018). *Avaliação em Educação Pré-Escolar*. Porto: Porto Editora.
- Ramos, M., & Stein, L. (2000). Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, 229-237.
- Rangel, M. (2002). *Áreas Curriculares Não Disciplinares*. Porto: Porto Editora.
- Reboul, O. (2017). *A Filosofia da Educação*. Edições 70.
- Ricardo, M. M., & Barbosa Castro, L. (2001). *Gerir o trabalho de projecto. Guia para a flexibilização e revisão curriculares*. Lisboa: Texto Editora.
- Ricardo, M. M., & Barbosa de Castro, L. (2001). *Gerir o Trabalho de Projecto. Guia para a Flexibilização e Revisão Curriculares*. Lisboa: Texto Editores.
- Rêgo, C., Lopes, C., Durao, C., Pinto, E., Mansilha, H., Pereira-da-Silva, L., . . . Vale, S. (2019). *Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Saúde, D.-G. d. (2019). *Vamos pôr a alimentação saudável em casa*. Direção-Geral da Saúde.
- Santos, J. R. (2017). *A investigação-ação e o desenvolvimento das práticas educativas e de liderança educacional conducentes à eficácia nas escolas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Santos, J. R., & Henriques, S. (2021). *Inquérito por questionário: contributos de conceção e utilização em contextos educativos*. Universidade Aberta.
- Santos, L. A. (2005). *Hábitos alimentares de crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico - Um Estudo de Caso*. Braga.
- Santos, M. R., Leite, E., & Malpique, M. (1989). *Trabalho de Projecto I - Aprender por projectos centrados em problemas*. Porto: Afrontamento.

- Santos, Z. C., & Toniazzo, L. (2023). A importância da alimentação saudável na primeira infância. *Saber Educar 30/2021: O Presente do Futuro da Infância*.
- Silva, I. L., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).
- Sousa, A., Coutinho, C., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia Educação e Cultura*.
- Sousa, M. J. (2009). *Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção*. Lisboa.
- Studios, Y. (2022). *O Grande Livro das Respostas - Os Alimentos*. Yoyo Books.
- Thery, E. (2022). *Receitas Fáceis Para Fazer Em Família*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Tinoco, R., Claudio, D., Pereira de Sousa, N., & Menezes, A. (outubro de 2009). *PASSE: Programa Alimentação Saudável Em Saúde Escolar*. Obtido de Educação Alimentar no 1.º Ciclo do Ensino Básico - Manual do docente da dimensão curricular.
- Tinoco, R., Pereira de Sousa, N., & Claudio, D. (outubro de 2009). *PASSE: Programa Alimentação Saudável Em Saúde Escolar*. Obtido de Estilos Parentais e Promoção da Saúde - Manual do dinamizador encarregados de educação.
- Tinoco, R., Pereira de Sousa, N., Claudio, D., & Menezes, A. (outubro de 2009). *PASSE: Programa Alimentação Saudável Em Saúde Escolar*. Obtido de "Passezinho" Educação Alimentar e Promoção da Saúde - Manual do dinamizador jardim-de-infância.
- Vasconcelos, T., Rocha, C., Loureiro, C., Castro, J., Menau, J., Ramos, M., . . . Alves, S. (2011). *Trabalho por projectos na educação de infância: mapear aprendizagens, integrar metodologias*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Vasconcelos, T., Rocha, C., Loureiro, C., de Castro, J., Maneau, J., Sousa, O., . . . Alves, S. (2012). *Trabalho por Projetos na Educação de Infância: Mapear Aprendizagens Integrar Metodologias*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Vecchio, D. (24 de novembro de 2017). *Métodos, instrumentos e técnicas de recolha de dados*. Obtido de Ciência e Educação.
- Vidal, M. M. (2008). *Quero Comer Como o Crescidos!* Planeta Júnior.

## Apêndices

### Apêndice I – Planificação Educação Pré-Escolar

Nome da atividade	Área de Conteúdo	Objetivos	Data de implementação	Descrição da Atividade	Recursos
"Conhecer o Projeto"	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral	- Mostrar à criança como se vai desenvolver o projeto; - Explicar conceitos; - Conhecer a noção de cada crianças sobre saudável e não saudável; - Partilhar opiniões.	2 de novembro de 2022 (final da manhã)	Em <b>grande grupo</b> , falar sobre o nosso projeto e sobre o conceito de alimentação saudável.	
"Gostos Alimentares."	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético; - Desenvolver a capacidade de observação, interpretação e reflexão perante o trabalho dos colegas. - Desenhar com intencionalidade.	3 de novembro de 2022	Num dos lados da folha as crianças vão desenhar alguns alimentos que gostam e do outro lado alimentos que não gostam. Para os ajudar são disponibilizadas algumas imagens para os orientar. – <b>atividade em pequeno grupo.</b>	- Folha A4 dividida em duas partes; - Lápis de cor; - Fotografias de alimentos.
	Área de Formação Pessoal e Social	- Manifestar os seus gostos e preferências (alimentos).			
"O meu pequeno-almoço"	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver o gosto pela colagem; - Desenvolver a organização de materiais; - Utilizar diferentes manifestações artísticas para representar a sua refeição.	8 de novembro a 14 de novembro de 2022	Cada criança terá a sua folha do pequeno-almoço, dividida em 7 partes iguais que representam os dias da semana. Todos os dias, cada um, através da colagem de imagens irá representar o seu pequeno-almoço. No fim de semana o registo do pequeno-almoço é feito através de uma fotografia tirada pelos pais – <b>atividade individual.</b> No fim da atividade cada um mostrará ao grupo o seu pequeno-almoço – <b>atividade em grande grupo.</b>	- Folha A3 dividida em 7 partes iguais; - Imagens alusivas a alimentos do pequeno-almoço; - Cola.
	Área da Formação Pessoal e Social	- Respeitar a diversidade; - Desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões; - Saber ouvir e intervir na sua vez.			
"Eu já sei alimentar o meu corpo" Formação com a nutricionista da instituição	Área da Formação Pessoal e Social	- Trabalhar a autonomia e poder de decisão.	8 de novembro de 2022	Com base no livro "Pedro aprende a gostar de frutas e legumes" a nutricionista dá a conhecer vários alimentos e a reação de Pedro aos mesmos. De seguida, faz um jogo com cartas de alimentos para ver se as crianças se recordam dos alimentos que foram falados.– <b>atividade em grande grupo.</b>	- Livro " Pedro aprende a gostar de frutas e legumes"; - Cartas com fotografias de alimentos.
	Área do Conhecimento do Mundo	- Conhecer novos alimentos e recordar os que já conhecem; - Reconhecer atividades diárias (refeições).			
	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral	- Compreender mensagens orais; - Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar de modo adequada à situação; - Incentivar a criança a expor as suas ideias/perspetivas.			

"Saudável e não saudável" (barriga feliz e barriga triste)	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético; - Desenvolver a capacidade de observação, interpretação e reflexão perante o trabalho dos colegas.	9 de novembro de 2022	Num dos lados da folhas as crianças vão desenhar alguns alimentos que acham saudáveis e do outro lado alimentos que não são saudáveis – <b>atividade em pequeno grupo.</b>	- Folha A4 dividida em duas partes; - Lápis de cor.
Hora do conto: "A Lagartinha Comilona" de Eric Carle	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral	- Compreender mensagens orais; - Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar de modo adequada à situação.	15 e 16 de novembro de 2022	Em <b>grande grupo</b> as crianças assistem ao conto da narrativa e depois, num momento posterior, o reconto. Posteriormente, <b>em pequeno grupo</b> , cada um, constrói a sua lagartinha com tampinhas recicladas. As crianças constroem a sua lagartinha através do padrão que escolherem, ABBABBABBA ou ABABABABAB que estará exemplificado na mesa de trabalho.	- Tampinhas; - Olhos; - Cola quente; - Pau de cachimbo.
Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver o gosto pelas artes através da junção de cores; - Identificar as cores.				
Área da Expressão e Comunicação – Domínio da Matemática	- Identificar quantidades (contar até 10); - Identificar o padrão ABBABBABBA ou ABABABABAB; - Reproduzir o padrão estabelecido.				
"Aprendo a confeccionar um batido"	Área da Formação Pessoal e Social	- Conhecer e respeitar a diversidade cultural; - Tomar consciência da sua identidade e pertença a diferentes grupos do meio social próximo (jardim de infância).	17 e 18 de novembro de 2022	Em <b>grande grupo</b> as crianças tiram à sorte um papel. Dentro desse papel está representada uma cor (verde, cor de laranja ou cor-de-rosa). Cada uma das cores corresponde a um batido diferente.	- Papéis com as cores; - Folha A3; - Lápis de cor; - Cola;
				Depois de cada criança ter a sua cor, juntam-se por cor em <b>pequeno grupo</b> . Cada um dos grupos irá confeccionar o seu batido com a ajuda de um adulto. Posteriormente e em <b>pequeno grupo</b> , fazem um registo da receita através da pintura e colagem de imagens. Em <b>grande grupo</b> explicam aos colegas o processo de confeção do batido.	- Imagens dos ingredientes; <u>Batido verde</u> - ½ pepino; - 1 pera; - 1 kiwi; - ½ limão; - 1 abacate; - 2 raminhos de hortelã; - 15cl de leite de coco. <u>Batido cor-de-rosa</u> - 1 maçã verde; - 2 bananas; - 150g de framboesa; - 2 iogurtes grego. <u>Batido cor de laranja</u> - ½ Manga; - ½ papaia; - 1 laranja;

					- 15 cl de leite de amêndoa.
"Poemas da Horta e outras verduras" (cenoura)	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral	- Ser capaz de dizer um fragmento (verso) do poema.	22 de novembro de 2022 (construção da cenoura e leitura do poema)	Em <b>grande grupo</b> , lemos o poema e desconstruímos o mesmo em palavras mais simples. De seguida, com pasta modelar cada criança molda a sua cenoura – <b>pequeno grupo</b> . Posteriormente, cada criança terá direito a um verso do poema – <b>atividade individual</b> .	- Poema; - Pasta modelar; - Tintas; - Cola quente; - Pau Cachimbo; - Pinceis; - Caixas de ovos.
	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Explorar novos materiais; - Representar com diferentes técnicas; - Identificar cores.	23 de novembro de 2022 (pintura da cenoura) 24 de novembro de 2022 (prova de cenoura crua e cozida) 30 de novembro de 2022 (gravação)	No dia seguinte, as crianças pintam as suas cenouras e colam a rama com o pau limpa cachimbo – <b>pequeno grupo</b> . No dia 24 as crianças fazem a prova da cenoura cozida e crua – <b>grande grupo</b> . Durante uma semana deverão memorizá-lo e depois em grande grupo cada um dirá a sua parte e assim, teremos o poema completo – <b>atividade em grande grupo</b> .	
"Corrida aos alimentos"	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Física	- Promover estilos de vida saudável e prática de exercício físico; - Mobilizar o corpo com coordenação; - Desenvolver as relações sociais em situação de jogo; - Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras.	28 de novembro de 2022	<u>Aquecimento:</u> Jogo do leão (lateralidade). <u>Primeiro jogo:</u> O grupo será dividido em dois, cada grupo terá ao seu dispor 2 arcos, um vermelho (alimentos não saudáveis) e outro azul (alimentos saudáveis). No fundo do pavilhão terão várias fotografias coladas na parede. Cada criança só sai quando o colega chega, para chegar aos alimentos vão ter de correr no trajeto de ida e andamento à retaguarda para voltarem. Depois dificulta-se o grau de exigência e no trajeto e ida têm de se deslocar a pés juntos e para voltarem têm de andar lateralmente – <b>atividade em grande grupo</b> . <u>Segundo jogo:</u> De forma individual cada um leva uma colher com uma bola em cima. Cada criança terá de contornar os obstáculos e chegar à meta sem deixar cair a bola.	- Fotografias dos alimentos; - 4 arcos (2 vermelhos e 2 azuis); - Colher; - Bola de ténis; - Fita cola de papel; - Sinalizadores; - Barras.

				<p><u>Relaxamento:</u> Em comboio vão andando lentamente e a educadora toca no último menino, o mesmo deita-se no chão e relaxa. Quando todos as crianças estiverem no chão a educadora diz alguns movimentos de relaxamento para eles executarem.</p>	
"Sou um pintor!"	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver a criatividade da criança na representação simbólica e no seu sentido estético; - Desenvolver o gosto pelas artes, pela pintura e pelos recortes.	4-6 de janeiro de 2023	<p>Inicialmente, será mostrada uma imagem de um quadro do pintor onde será feita uma análise do que contém o quadro – <b>atividade em grande grupo.</b> Após a explicação, as crianças de forma <b>individual</b> terão de fazer colagens e criar a sua própria cara. À sua frente terão algumas imagens que servirão de orientação para a criação.</p>	<p>- Imagens (grandes e pequenas) de alimentos recortadas; - Várias imagens representativas do pintor Giuseppe Arcimboldo e do seu trabalho; - 1 tela pequena; - Cola.</p>
	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Matemática	- Contar o número de alimentos colados na tela; - Identificar os tamanhos dos alimentos (grande ou pequeno).			
	Área do Conhecimento do Mundo	- Identificar os alimentos. - Identificar o posicionamento de alguns elementos do corpo humano (olhos, boca, orelhas e nariz).			
"Pinto com o corpo"	Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Educação Artística	- Desenvolver o gosto pelas artes, pela pintura e pelos recortes; - Dar a explorar novos materiais e novas forma de pintar.	17 – 20 de janeiro de 2023	<p>Cada criança, de forma individual, escolhe uma fruta, a parte do corpo que quer pincelar com a tinta e depois</p>	<p>- Tintas; - Imagens alusivas a</p>
		- Aprender a pintar com o corpo.		<p>representa a fruta através da mão ou do pé. Posteriormente, coloca a parte do corpo na folha de acetato fazendo pressão para a tinta aderir à base. – <b>atividade individual.</b></p>	<p>alguns alimentos; - Folha de acetato.</p>
"Prova Cega"	Área do Conhecimento do Mundo	- Descobrir vários alimentos através da sua textura, do cheiro e do sabor. - Descobrir se, realmente, gosta ou não dos alimentos apresentados.	24 de janeiro de 2023	<p>De olhos vendados, cada criança irá experimentar diferentes alimentos que gosta e que não gosta. A escolha dos alimentos é feita através da primeira atividade "Gostos alimentares". A criança terá de cheirar, tocar e provar o alimento e no final tentar adivinhar qual é. – <b>atividade individual.</b></p>	<p>- Alimentos; - Venda para os olhos; - Pratos e talheres.</p>

**Apêndice II** – Material das atividades – Educação Pré-Escolar

Atividade “Alimentos que gosto e que não gosto”

Alimentos que eu gosto 😊

Alimentos que não gosto ☹️

## O meu pequeno-almoço

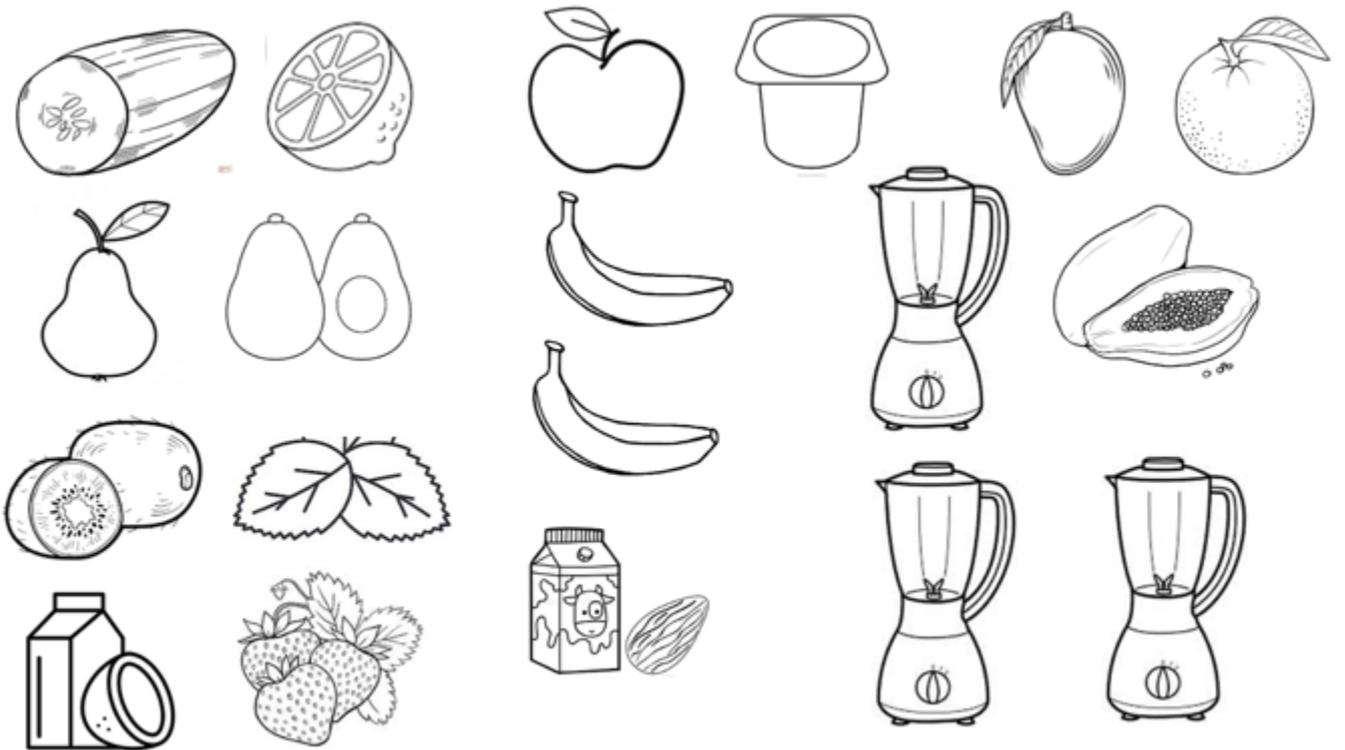
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado

Atividade “Saudável e não saudável”

Alimentos saudáveis 😊

Alimentos não saudáveis ☹️

Atividade “Aprendo a confeccionar um batido”



Atividade “Corrida aos alimentos”



Atividade "Sou um pintor!"



### Apêndice III – Planificação do 1.ºCiclo do Ensino Básico

Planificação de atividades – 2022/2023						
Nome da atividade	Aprendizagens Essenciais	Domínios	Objetivos	Data de Implementação	Descrição da Atividade	Recursos
"Conhecer o projeto"			- Dar a conhecer o projeto de sala.	14 de março de 2023	Apresentar o projeto. Construção de um brainstorming sobre alimentação saudável.	
"As tuas ideias sobre alimentação saudável"	Português	Leitura – Escrita	- Desenvolver a competência de escrita.	14 de março de 2023	Cada criança tem ao seu dispor uma folha "Ideias prévias" com perguntas sobre o conceito de alimentação saudável.	- Folha com perguntas.
"Conhecer a minha rotina e alimentação"	Português	Leitura – Escrita	- Desenvolver a competência de escrita.	15 de março a 29 de março de 2023 (2 semanas)	Durante 2 semanas, os alunos terão de preencher um inquérito (google forms) sobre os seus hábitos alimentares e rotinas diárias.	- Suporte digital; - Link.
	Orientações Curriculares para as Tecnologias da	Investigar e Pesquisar	- Utilizar o computador como ferramenta de apoio ao processo de investigação.			
	Informação e Comunicação (TIC)		- Formular questões simples que permitem orientar a recolha de dados ou informações.			
		Criar e Inovar	- Utilizar as TIC para descrever os seus hábitos alimentares através de uma plataforma digital.			
"Roda dos alimentos, tabela nutricional"	Estudo do Meio	Natureza	- Dar a conhecer factos sobre a alimentação saudável e sobre a tabela nutricional; - Refletir sobre os comportamentos e atitudes que concorrem para o bem-estar físico;	28 de março de 2023	Será feita uma apresentação sobre a roda dos alimentos e a tabela nutricional. Posteriormente, os alunos terão de desenhar os alimentos na roda previamente dada e escrever a que grupo pertencem.	- Apresentação; - Folha da roda dos alimentos.

			- Identificar os grupos que pertencem à roda dos alimentos.			
		Sociedade/ Natureza/ Tecnologia	- Saber colocar questões, fazer inferências, saber comunicar, reconhecendo como se constrói o conhecimento.			
	Educação Artística – Artes Visuais	Apropriação e Reflexão	- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, espaço, volume, etc).			
		Interpretação e Comunicação	- Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação			

			do mundo, através da imagem e do desenho.			
"Calculo quantidades de açúcar"	Matemática	Números e operações – Raciocínio matemático	- Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões.	28 de março de 2023	A pares terão de construir um pictograma com as quantidades de açúcar de cada alimento/bebida. Cada par terá de arredondar por defeito ou excesso o valor do açúcar. Num momento posterior, debatemos os valores e construímos um painel com as imagens do alimentos e pacotes de açúcar reais.	- Folha com o exercício; - Cartolina A3, - Imagens dos produtos; - Cola; - Marcadores; - Pacotes de açúcar individuais.
		Números e operações – Comunicação matemática	- Desenvolver confiança nas suas capacidades e no seu par; - Desenvolver a confiança nos conhecimentos matemáticos e capacidades de analisar o próprio trabalho.			

		Organização e tratamento de dados – Representação e interpretação de dados	- Recolher, organizar e representar dados quantitativos utilizando o pictograma; - Saber comunicar raciocínios, procedimentos e resultados baseando-se nos dados recolhidos e tratados.			
"Construção do meu coelho da Páscoa"	Educação Artística – Artes Visuais	Apropriação e Reflexão	- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, espaço, volume, etc).	28 de março de 2023 (tarde)	Os alunos terão à sua disposição um cartão, um fragmento da caixa de ovos e o molde das orelhas. Depois de forma autónoma constroem e decoram o seu coelho. No final, apela-se ao não exagero do consumo de	- Caixas de ovos; - Giz de várias cores; - Tesoura; - Cola quente; - Marcadores.
		Interpretação e Comunicação	- Apreciar as diferentes manifestações artísticas;			
			- Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo, através da imagem e do desenho.		chocolates na época festiva.	
		Experimentação e Criação	- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão; - Experimentar possibilidades expressivas dos materiais – giz e cartão.			
"Semáforo Nutricional"	Cidadania e Desenvolvimento	1º Grupo - Saúde	- Alertar para a leitura e compreensão dos parâmetros da tabela nutricional.	30 de março de 2023	Apresentação do semáforo nutricional/ leitura de rótulos.	- Apresentação; - Semáforo nutricional; - Lanche de cada aluno.

			- Alertar para o consumo excessivo desses produtos. - Ser capaz de ler sozinho um rótulo.		Cada aluno irá classificar o seu lanche com base no semáforo nutricional.	
"SAM – Saúde e Ambiente Sempre em Mente"	Educação Artística – Artes Visuais	Interpretação e Comunicação	- Construir uma mascote com base no projeto de sala; - Criatividade.	30 de março de 2023	A pares, os alunos desenham uma mascote alusiva ao projeto da sala.	- Folha branca A4; - Material para desenhar e pintar.
"Arquivo da alimentação"	Educação Artística – Artes Visuais	Apropriação e Reflexão	- Mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor, forma, linha, espaço, volume, etc).	19 de abril de 2023	É distribuído a cada aluno uma capa e nela devem escrever o seu nome na lombada, o título "Arquivo da alimentação" na capa e decorarem como preferirem. Esta capa foi reutilizada de uma capa de fichas dos alunos.	- Capa de fichas; - Material de pintura.
		Interpretação e Comunicação	- Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação			
			do mundo, através da imagem e do desenho.			
"Boa postura"	Cidadania e Desenvolvimento	1.º Grupo - Saúde	- Alertar para o posicionamento correto nas cadeiras e posicionamento da mochila; - Incentivar o bom posicionamento corporal dos alunos.	20 de abril de 2023	Com a ajuda de radiografias, explicamos como é que as costas podem ficar se não tivermos uma boa postura corporal nas cadeiras e uma boa posição da mochila.	- Radiografias das costas.
"Crachás da boa postura"	Cidadania e Desenvolvimento	1.º Grupo - Saúde	- Alertar para o posicionamento correto nas cadeiras e posicionamento da mochila; - Incentivar o bom posicionamento corporal dos alunos.	24 – 28 de abril de 2023	Durante a semana, haverá crachás de boa postura para quem a tiver que serão colocados na grelha da semana. E, posteriormente, iremos fazer um calendário de	- Crachás de boa postura; - Grelha da semana.

					cada mês (maio e junho) e colocar os crachás.	
TOP! – Canção da Alimentação	Educação Artística - Música	Interpretação e Comunicação	- Cantar, a solo e em grupo, canções com características musicais e culturais diversificadas.	27 de abril de 2023	Apresenta-se aos alunos a música e incentiva-se os mesmos a participar na atividade.	- Música "Somos TOP! – Canção da alimentação".
"Calculo os alimentos"	Matemática	Números e Operações – Adição, subtração, multiplicação e divisão	- Reconhecer e memorizar factos básicos das operações e calcular com os números inteiros não negativos recorrendo à representação horizontal do cálculo em diferentes situações.	28 de abril de 2023	Cada aluno terá à sua disposição uma folha com exercícios que deve resolver.	- Folha de exercícios.
		Números e Operações –	- Conceber e aplicar estratégias na			
		Resolução de problemas	resolução de problemas com números naturais.			
		Números e Operações – Raciocínio matemático	- Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões.			
		Geometria e medida - capacidade	- Identificar medidas de capacidade; - Utilizar as medidas de capacidade para resolver problemas.			
"Declama com criatividade"	Português	Oralidade	- Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras.	9 de maio de 2023	A pares, os alunos declamam o poema selecionado previamente. Cada par pode declamar	- Livro "Poemas da Horta e Outras Verduras" de Manuela Leitão e Marta Monteiro;
		Leitura – Escrita	- Identificar informação explícita no poema;			

			- Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao poema.		da forma que bem entender. No final, têm de sublinhar com diferentes cores os verbos, os nomes e os adjetivos.	- Fotocópia dos poemas.
		Educação Literária	- Ler poemas; - Explicitar o sentido do poema lido ou escutado.			
		Gramática	- Identificar a classe das palavras: nomes, adjetivos e verbos.			
Importância do sono	Estudo do Meio	Natureza	- Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.	18 de maio de 2023	Apresentação de um powerpoint com a importância do sono.	- Apresentação powerpoint.

	Cidadania e Desenvolvimento	1.º Grupo - Saúde	- Refletir sobre os comportamentos de cada aluno; - Alertar para o número de horas que os alunos devem dormir.			
"Muro da SAM"	Educação Artística – Artes Visuais	Experimentação e criação	- Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão, como a tinta; - Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (pincéis) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;	05 – 09 de junho de 2023	O muro da SAM consiste numa pintura que homenageia as turmas envolvidas no projeto SAM. Cada turma pinta uma parte do muro com a ajuda das professoras.	- Tintas de várias cores; - Pincéis.

			- Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.			
Jogo do Stop	Português	Oralidade	- Falar com clareza; - Selecionar as palavras adequadas ao tema.	15 de junho de 2023	Cada aluno terá à sua disposição um folha do stop onde terá de registar a sua resposta consoante a letra que sair. Posteriormente cada um deverá ordenar alfabeticamente as palavras.	- Folha de jogo.
		Leitura - Escrita	- Escrever corretamente as palavras.			
"Completa a roda"	Educação Física	Área das Atividades Físicas	- Explorar materiais; - Entreatajuda e cooperação;	15 de junho de 2023	A turma joga para um objetivo em comum, colocar corretamente todos os alimentos na	- Pionezes; - Roda dos alimentos; - Arcos; - Colchões;
			- Realizar deslocamentos e equilíbrios.		"falia" da roda (grupos) correta. Antes de chegarem à roda dos alimentos os alunos terão de passar por um circuito previamente montado que dificultará a chegada dos alunos à roda. Quando chegam à roda dos alimentos, têm à sua disposição pionezes XL para perfurarem o cartão dos alimentos e a roda que é feita de esferovite. <u>Circuito:</u> 1º: Saltar à corda;	- Cordas.

					<p>2º: Rastejar num colchão: o aluno terá de rastejar pelo colchão,</p> <p>3º: Arcos na cintura: cada aluno terá de fazer rodar o arco na sua cintura.</p>	
"As tuas ideias sobre alimentação saudável"	Português	Leitura – Escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a competência de escrita.</li> </ul>	15 de junho de 2023	<p>Cada criança irá fazer, novamente, esta atividade para depois compararem as suas respostas e noções sobre alimentação saudável.</p>	- Folha com perguntas.
"Inventário de Frutas e Legumes"	Estudo do Meio	Natureza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os alimentos;</li> <li>- Distinguir as frutas dos legumes e vice-versa.</li> </ul>	Ao longo do estágio	<p>Cada aluno, cria o seu inventário de forma livre e criativa. Os frutos a mencionar são da responsabilidade do aluno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel;</li> <li>- Canetas, marcadores e lápis de cor;</li> </ul>
	Português	Leitura - Escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til;</li> <li>- Escrever textos curtos com diversas finalidades (narrar, informar, explicar);</li> <li>- Utilizar o ponto final na delimitação de frases e a vírgula em enumerações e em mecanismos de coordenação.</li> </ul>		<p>Posteriormente, numa outra aula, selecionamos alguns dos alimentos mencionadas e distribuímos de forma aleatória os alimentos, onde cada aluno terá de fazer uma pesquisa mais profunda sobre o alimento. Após a pesquisa e correção do trabalho, dá-se a construção do inventário que irá ficar na estante da sala, juntamente com outros livros.</p>	- Dispositivo eletrónico.
	TIC	Investigar e Pesquisar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa;</li> <li>- Realizar pesquisas, utilizando os termos selecionados relevantes de acordo com o tema a desenvolver.</li> </ul>			

**Apêndice IV** – Material das atividades – 1.ºCiclo do Ensino Básico

Ideias prévias sobre a alimentação saudável

Nome:	Turma:
Data:	Idade:

**Ideias prévias sobre alimentação saudável**

1. O que entendes por alimentação saudável?

---

---

---

---

2. Que hábitos/comportamentos alimentares deves ter para ser saudável?

---

---

---

---

---

3. Consideras-te uma criança saudável? Justifica.

---

---

---

4. Dá exemplos de alimentos saudáveis.

---

---

5. Dá exemplos de alimentos não saudáveis.

---

---

6. Coloca uma cruz nas refeições que fazes por dia.

Pequeno-almoço     Lanche da manhã     Almoço     Lanche da tarde     Jantar     Ceia

## Hábitos alimentares e rotinas -Questionário

1. Nome: \*

---

2. Ontem, o que comeste ao jantar? \*

---

3. Ontem, qual foi a última atividade que fizeste antes de dormir? \*

Marque todas que se aplicam.

- Ver televisão
- Ler
- Jogar videojogos
- Estudar
- Brincar
- Outro: \_\_\_\_\_

4. Selecciona os alimentos do teu pequeno-almoço de hoje. \*

Marque todas que se aplicam.

- Leite Simples
- Leite com chocolate
- Leite com café
- Leite com cereais de chocolate/estrelitas
- Leite com cereais
- Iogurte
- Chá
- Pão simples
- Pão com manteiga
- Pão com queijo/fiambre/marmelada
- Panquecas
- Bolo
- Sumos
- Sumo natural
- Refrigerantes
- Fruta
- Bolsa/pote de fruta
- Bolachas de chocolate
- Bolachas maria/milho/arroz
- Outras bolachas
- Nestum/Cerelac
- Outro: \_\_\_\_\_

5. O que trazes hoje para lanchar? \*



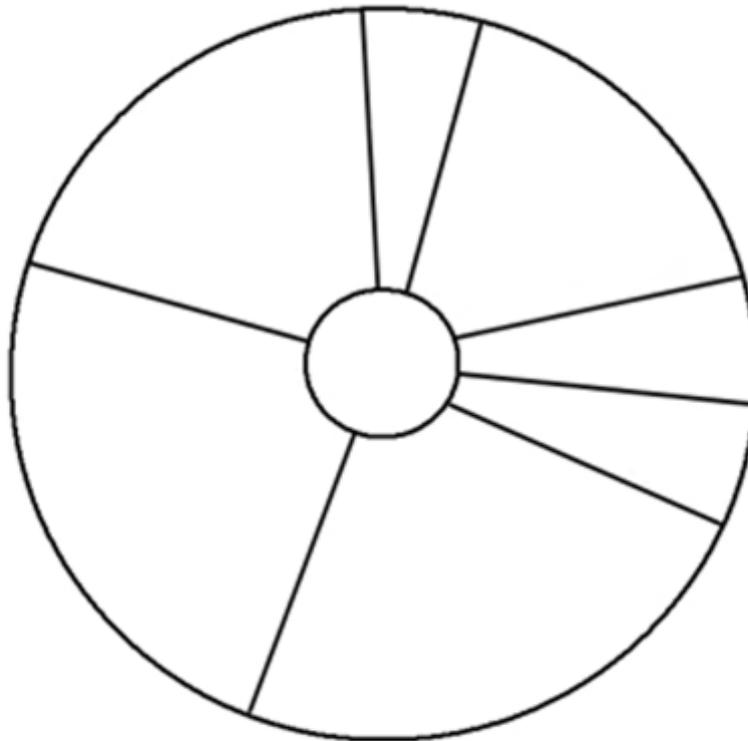
---

Atividade “Roda dos alimentos e tabela nutricional”

<b>Nome:</b>	<b>Turma:</b>	<b>Data:</b>
--------------	---------------	--------------

## **Roda dos Alimentos**

1. Desenha e pinta os alimentos e a bebida da roda dos alimentos.



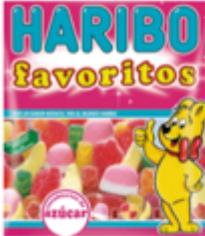
Atividade “Calculo quantidades de açúcar”

Com o teu par, representa através de um pictograma a quantidade de açúcar que cada alimento/bebida contém.

Para construíres o teu pictograma irás precisar de uma unidade de representação do açúcar.

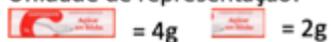
A tua unidade será um **pacote de açúcar com 4g**.

Diverte-te e descobre quantos pacotes de açúcar precisas para representar cada um destes alimentos/bebida.

<p>Leite Achocolatado</p>  <p>Açúcar: 9,8g = _____</p>	<p>Nestum</p>  <p>Açúcar: 27g = _____</p>	<p>Gomas</p>  <p>Açúcar: 57g = _____</p>
<p>Bolachas Oreo</p>  <p>Açúcar: 38g = _____</p>	<p>Bolsa de Fruta</p>  <p>Açúcar: 10g = _____</p>	<p>Nutela</p>  <p>Açúcar: 56,3g = _____</p>

Alimento/bebida	Representação	Total
Leite achocolatado		
Nestum		
Gomas		
Bolachas oreo		
Bolsa de fruta		
Nutela		

Unidade de representação:







### TOP! – Canção da alimentação

Se queres ser \_\_\_\_\_  
e grande a valer  
o \_\_\_\_\_ e a carne  
tu deves comer.

Com leite, iogurtes  
cresces cada \_\_\_\_\_  
Arroz, \_\_\_\_\_ ou massa  
dão muita energia.

Com uma boa alimentação  
sou forte como um \_\_\_\_\_!  
Com uma \_\_\_\_\_ alimentação  
sou forte como um leão!

Imita os \_\_\_\_\_,  
come vegetais.  
Em \_\_\_\_\_, saladas  
nunca são demais.

A fruta \_\_\_\_\_  
tem as vitaminas  
que fazem \_\_\_\_\_  
meninos, meninas.

Com uma boa \_\_\_\_\_  
sou forte como um leão!  
Com uma boa alimentação  
sou \_\_\_\_\_ como um leão!

Os bolos, as \_\_\_\_\_, as batatas fritas  
só de vez em quando,  
e não faças fitas.

Com uma boa alimentação  
sou forte como um leão!  
Com uma boa alimentação  
sou forte como um leão!

## Atividade “Calculo os alimentos”

<b>Nome:</b>	<b>Turma:</b>	<b>Data:</b>
--------------	---------------	--------------

1. O pai da Maria foi à feira e comprou 1 centena e meia de maçãs, deu meia centena de maçãs ao seu irmão e levou o resto para casa.

1.1 Com quantas maçãs ficou o tio da Maria?

1.2 Com quantas maçãs ficou o pai da Maria?

2. O João tem uma vacaria. Ontem vendeu 4 baldes de leite, com 20 L (litros) cada um, ao seu vizinho.  
Quantos litros de leite é que o João vendeu?

3. A professora comprou 17 caixas de morangos para fazer uma mousse para os seus alunos. Cada caixa custou 3€ (euros).  
Que quantia gastou a professora?

4. Para fazer uma salada de fruta na escola, a professora Ana comprou 8 laranjas, 1 dezena de peras, uma dúzia de ananás e meia dúzia de morangos.  
Constrói um gráfico de barras e calcula o total de fruta necessária para a confeção da salada de fruta.



## Anexos

### Anexo I – Material do 1º Ciclo do Ensino Básico

#### Atividade “Leitura de rótulos”

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g	
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

Atividade “Calendário da boa postura”

Maio 2023

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Junho 2023

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2