









ÍNDICE

AULA Nº 1	INTRODUÇÃO	7
	IntroduçãoPrograma	7
AULA № 2	ESCOLHER O OBJETIVO DA TURMA - Introdução - Escolher o objetivo - Utilizar o seu próprio sistema de recompensas - Guardar o objetivo - Indicação adicional	8 8 8 9 9
AULA № 3	SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL - A sessão de avaliação inicial - Sessão de avaliação	10 10
AULA № 4	TESTE COOPER - O Teste Cooper - O que é que têm de trazer e vestir amanhã? - Indicação Adicional	11 11 11
AULA Nº 5	PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL O vosso pequeno-almoço Aula pequeno-almoço saudável O que comes ao pequeno-almoço? 10 Pequenos-almoços saudáveis Miniteste pequeno-almoço	12 12 12 13 15
AULA № 6	A AULA PEQUENO-ALMOÇO - A aula Pequeno-almoço - Conversação na aula - Fatos sobre o pequeno-almoço	17 17 17 17
AULA Nº 7	ATIVIDADES FÍSICAS E BRINCAR LÁ FORA - Questionário sobre desporto e atividade física - Discutir as atividades físicas - Brinca lá fora	18 18 18
AULA Nº 8	 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Introdução a uma alimentação saudável, até que ponto é saudável a nossa alimentação? Tarefa nº 1 Tarefa nº 2 	19 19 21
	Tarefa nº 3	22

AULA № 9	LEITURA CONSCIENTE DA NUTRIÇÃO - Embalagens, o que é que realmente está lá? - Calorias, sódio, ingredientes - Logótipos - Miniteste da Saúde	23 24 24 25
AULA №	A VISITA AO SUPERMERCADO - As regras para a visita ao supermercado	27
AULA Nº 1	LANCHE SAUDÁVEL - Lanches - Jogo dos cubos de açúcar	28 28 28
AULA № 12	BRINCAR LÁ FORA - Discussão do circuito e como se processa - Brincar no exterior - Indicação adicional	29 29 29
AULA №	OBJETIVO DE AVALIAÇÃO DO GRUPO – Discussão de grupo	30
AULA Nº	TESTE COOPER II - Discussão de grupo e como tudo se processa - O que é que eles têm de trazer e vestir amanhã?	3 1 31
AULA № 1E	SESSÃO FINAL - Discussão em grupo da sessão de avaliação final - O que devem eles trazer e vestir amanhã?	32 32 32
	 AULA SUPLEMENTAR - A ÁGUA Quantos litros de líquidos devem beber todos os dias? Quem sente por vezes algum destes sintomas? 	33 33





Nesta primeira aula, o professor diz à turma que a escola está a participar no projeto Marcar pela Saúde (Scoring for Health). Os alunos ficam a saber no que consiste o projeto e o que se espera deles ao longo das próximas 20 semanas.

OBJETIVOS DA AULA:

Informar os alunos de que irão participar no projeto Marcar pela Saúde e o que se espera deles.

Os Professores pedem aos alunos que preencham a ficha de trabalho nº1 e a tragam para a aula nº 2.

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

Ficha de trabalho nº 1 da aula nº 1 (Manual para crianças)

A FAZER:

Entregar às crianças a nota informativa do 'Marcar pela Saúde'. As crianças devem levar esta nota informativa para casa e entregá-la aos pais/ encarregados de educação.

Introdução

"Praticar desporto e brincar lá fora não é apenas divertido, mas é também muito saudável! Isto é muito importante, uma vez que cada vez menos crianças em Portugal fazem exercício suficiente e as crianças comem cada vez mais coisas que não são nada boas para elas. A vossa vida pode ser muito mais saudável, se fizerem melhores escolhas em relação ao que comem e bebem."

> Quem é que me sabe dizer o nome de alguns atletas famosos? O que é que acham que esses atletas precisam de fazer para serem assim tão bons?

"Disseram agora os nomes de atletas famosos. Os futebolistas profissionais sabem melhor do que ninguém que o exercício físico e a alimentação saudável são bons para eles. Permite-lhes jogar melhor, concentrarem-se melhor no treino, o que significa que irão marcar mais golos! Eles não se sentam à frente da televisão ou da PlayStation o dia inteiro com um pacote de batatas fritas. Os jogadores do Seleção Portuguesa de Futebol querem ajudarnos a prestar mais atenção à saúde e é por isso que a nossa escola está a participar no projeto Marcar pela Saúde".

Programa

"A vossa turma vai participar no projeto durante as próximas 20 semanas. Vamos ter vários tipos de aulas sobre nutrição, saúde e exercício e vamos ter várias atividades desportivas".

O que vamos fazer exatamente:

- Vamos ter uma sessão de formação de introdução aos campos desportivos, onde estarão presentes jogadores
- > Vamos testar a vossa condição física
- > Vamos tomar o pequeno-almoço na aula
- > Vamos aprender sobre nutrição
- > Vamos fazer atividades extra ao ar livre
- > Um jogador de futebol virá à aula para falar sobre exercício saudável e alimentação.
- Haverá uma sessão final no [Nome do Clube] e, quem tiver tido um bom desempenho, receberá um prémio.

"Vão ter de preencher fichas em casa com os pais/encarregados de educação e vamos também resolver fichas de trabalho aqui na escola. Na próxima aula, vamos escolher um objetivo para o projeto. Pensem que objetivo gostariam de alcançar com a turma no fim das 20 semanas".



ESCOLHER O OBJETIVO DA TURMA

Nesta aula, a turma tem de chegar a acordo em relação ao objetivo do grupo para as próximas 20 semanas do projeto. Este objetivo de grupo vai ser identificado e acordado hoje e será levado para a sessão inicial na próxima semana. O objetivo será registado numa declaração que será assinada pelo aluno e por um jogador de futebol de Seleção Portuguesa de Futebol. Trabalharão em conjunto nesse objetivo até à sessão de avaliação final. Todas as semanas, o professor e os alunos determinarão até que ponto os alunos cumpriram o objetivo do grupo. A concretização do objetivo do grupo será avaliada através do seu próprio sistema de pontos.

OBJETIVO DA AULA:

Os alunos escolherem um objetivo de grupo em conjunto com o professor.

Os estudantes compreenderem que serão avaliados semanalmente para verificar se o seu desempenho foi melhor, ao mesmo nível ou um pouco pior do que o objetivo do grupo.

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

A frase do Seleção Portuguesa de Futebol no quadro/quadro interativo.

Escolher a ficha de trabalho de objetivos de grupo para todos os alunos com o seu próprio sistema de pontos/recompensas

A FAZER:

Entregar carta para pais/encarregados de educação para a sessão inicial.

Contactar a pessoa competente do Serviço de Saúde do seu país relativamente ao início das sessões, explicando como é avaliado o desenvolvimento do objetivo do grupo.

Verificar se os alunos preencheram a ficha de trabalho da aula nº 1 e discutir os resultados com eles.

Introdução

"Na semana passada, disse-vos que íamos participar no projeto Marcar pela Saúde. Este projeto visa tornar as crianças mais ativas e fazer com que tenham uma alimentação mais saudável. O projeto começa hoje com a escolha de um objetivo, porque queremos motivar-nos, e queremos garantir que nos tornamos um pouco mais saudáveis dentro de 20 semanas".

Quem é que ainda se lembra do que vamos fazer nestas
 20 semanas? Alguém me consegue dar um exemplo?

"Na escola, vocês têm de se concentrar bastante durante a maior parte do dia. Isso não se consegue sem mais nem menos. Têm de ser capaz de trabalhar em silêncio; não se podem distrair com as coisas que têm em cima da mesa e têm de ser capazes de se sentarem confortavelmente. Um bom ambiente de trabalho não é a única coisa importante para a vossa concentração. A comida e os líquidos que ingerem e o exercício são coisas importantes que também vos podem ajudar a prestar mais atenção. Os que costumam comer pouco podem sentir-se fracos e sonolentos. Os que comem demasiada comida pouco saudável e bebem muitas bebidas açucaradas sofrem frequentemente de fadiga ou irritabilidade. Além disso, devem fazer exercício suficiente para manter a vossa condição física e o vosso sistema imunitário a um bom nível porque, nesse caso, o cérebro funciona melhor, e está suficientemente fresco para se poder concentrar devidamente nas várias atividades."

Escolher o objetivo

"Agora já sabemos que a nutrição e o exercício são importantes para a concentração e para a obtenção de um corpo saudável. Mas como vamos movimentar-nos mais e prestar mais atenção à nossa nutrição? Peguem na ficha de trabalho. Vamos agora estabelecer os nossos próprios objetivos. Em breve iremos determinar o objetivo do grupo.

Certifiquem-se de que o vosso objetivo é viável e mensurável. Assim, ir ao ginásio juntos todos os dias não é um objetivo viável. E sentarem-se menos atrás do computador não é mensurável. Beber dois copos de água todos os dias na escola, por exemplo, é viável e é mensurável. Todas as semanas vamos verificar, se como grupo, cumprimos o objetivo, usando uma classificação de bom, médio ou mau."

Utilizar o seu próprio sistema de recompensas

"Se nos mantivermos fiéis ao nosso objetivo de grupo todas as semanas, então no final das 20 semanas receberemos um bom prémio. Teremos mesmo a oportunidade de ganhar um prémio extra se formos a turma que teve o melhor desempenho na competição".

- Escrevam cinco coisas que gostariam de melhorar na vossa vida. Pensem em comida saudável, mais exercício, passar menos tempo à frente do computador, etc.
- Escrevam duas coisas que também poderíamos melhorar em conjunto?
- > Qual é o melhor objetivo? Pensem sobre isso e escrevam o melhor no quadro no fim da ficha. Quando todos tiverem terminado, podemos todos partilhar o nosso objetivo e criar, em conjunto, um objetivo de grupo.
- > "Quem quer dizer o seu objetivo? Porque achas que esse é um bom objetivo para a nossa turma trabalhar?"

Guardar o objetivo

Escreva objetivo num pedaço de papel e leve-o para a sessão inicial. Na aula o objetivo de grupo será escrito num grande cartaz e assinado pelo professor e por um jogador do Seleção Portuguesa de Futebol. Anexe o cartaz a uma parede que seja visível para as crianças, para as lembrar do seu objetivo todos os dias.

Exemplos de objetivos são:

- Durante o projeto, caminhar ou ir de bicicleta para a escola todos os dias;
- Comer fruta ou legumes durante nos intervalos da manhã, 4 vezes por semana;
- Passar um máximo de duas horas por dia a ver televisão ou a sentado à frente do computador;
- Combinar jogar ao ar livre durante meia hora com alguns de colegas de turma duas vezes por semana;
- Beber pelo menos quatro copos de água por dia, dois dos quais na escola;
- Comer pelo menos duas colheres grandes de legumes ao jantar seis vezes por semana;
- Não comer doces, batatas fritas ou bolachas na escola;
- Não beber refrigerantes na escola.

Indicação adicional

Coloque a frase da equipa de Seleção Portuguesa de Futebol no





SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Diga aos alunos o que podem esperar da sessão de avaliação inicial, usando as instruções abaixo. É melhor dar esta informação aos estudantes um dia antes de a sessão ter lugar.

OBJETIVOS DA AULA:

Os estudantes ficarem a saber da sessão de avaliação e o que devem trazer consigo.

A FAZER:

- Ir para os campos desportivos com os alunos Identificar os alunos que não podem ser fotografados
- Cálculo do IMC dos estudantes
- Assinar contratos

A sessão de avaliação inicial

"Amanhã vamos iniciar oficialmente o projeto Marcar pela Saúde. Juntos definimos um objetivo de grupo na semana passada, no qual iremos trabalhar durante as próximas 20 semanas".

> Ainda se lembram do objetivo do grupo?

"Amanhã vamos para os campos desportivos em [Nome da Cidade] para a primeira sessão de avaliação. Promete ser uma manhã divertida e desportiva. Juntos determinámos qual o objetivo em que iremos trabalhar na sala de aula, e amanhã vamos pôr isso no papel. Eu (professor) vou colocar uma assinatura numa declaração em nome da turma. Com isto, indicamos que faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para atingir o objetivo. Um dos jogadores do Seleção Portuguesa de Futebol também vai assinar a declaração e esse jogador há de estar curioso para saber em que estado estamos."

> O que é que eles têm de trazer e vestir amanhã?

Devem vestir calções desportivos e uma T-shirt/ camisola desportiva. Receberão também uma T-shirt Marcar pela Saúde (se estiver a planear produzir e distribuir t-shirts a aos alunos).

- Ténis com os quais podem fazer desporto ao ar livre, não podendo ser sapatos de ballet ou chuteiras.
- Uma sanduíche ou um lanche saudável.
- Uma bebida, de preferência água.
- E, claro, bom humor! Vamos passar um belo dia.
- Importante! São tiradas fotos durante a sessão de avaliação inicial. Verifique com antecedência se há alunos na sua escola que não podem ser fotografados.

Sessão de avaliação

"O que achaste do dia desportivo no/em Seleção Portuguesa de Futebol?"

- · De que gostaste mais?
- O que correu bem?
- Deste o teu melhor?
- Já começaste a trabalhar para o objetivo do grupo? Como correu?"



Diga aos alunos o que podem esperar do Teste Cooper, usando as instruções abaixo. É melhor dar-lhes a informação um dia antes da realização do teste. Um membro do pessoal ou professor supervisionará o Teste Cooper.

OBJETIVOS DA AULA:

O Teste Cooper dá uma melhor compreensão da condição física de cada participante individual.

NECESSÁRIO PARA A AULA:

- Espaço onde o teste possa ser realizado
- De preferência durante a aula de ginástica
- O membro do pessoal examinará o campo com antecedência
- Também é fornecido o material necessário.

A FAZER:

- Pedir aos alunos que preencham a distância e/ou as voltas percorridas na ficha de trabalho da aula nº 4
- Dar um trabalho aos estudantes para fotografarem ou desenharem o seu pequeno-almoço. (ver aula nº 5)

O Teste Cooper

"Amanhã vamos fazer o Teste Cooper. Vou explicar-vos o que é. Para o projeto Marcar pela Saúde em que estamos a participar, é importante saber qual é a nossa condição física, porque estamos a tentar tornar-nos um pouco mais saudáveis dentro de 20 semanas. No final do projeto, voltaremos a realizar o teste."

O Teste Cooper funciona da seguinte forma: amanhã os alunos irão a um campo de futebol e correrão à volta do campo durante 12 minutos. Devem atingir a maior distância dentro desses 12 minutos. Para isso, devem utilizar um campo de futebol, porque as medidas de um campo de futebol são conhecidas. Os lados longos têm aproximadamente 100 metros de comprimento e os lados curtos têm aproximadamente 50 metros de comprimento e, por conseguinte, no total, uma volta ao campo corresponde a aproximadamente 300 metros. Pode medir facilmente a distância que os alunos atingiram no final dos 12 minutos. Se uma criança precisar de parar num determinado momento, pode sentar-se no banco. Nota: não há certo ou errado! O membro do pessoal dá as instruções.

- > O que é que têm de trazer e vestir amanhã? Para o Teste Cooper, os alunos podem usar o sequinte:
- Ténis confortáveis com os quais possam correr ao ar livre e roupas de ginástica. Nada de sapatos de ballet
- Uma garrafa de água para depois da corrida.

Indicação Adicional

Coloque a frase da equipa de Seleção Portuguesa de Futebol no quadro interativo:

[Frase do Jogador]: "...."



PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

As aulas nº 5 e nº 6 são sobre o pequeno-almoço, uma vez que o pequeno-almoço garante um bom começo do dia. Nesta aula, os alunos aprendem o que é um bom e saudável pequeno-almoço e os hábitos de pequeno-almoço da turma são analisados. Pode ensinar os alunos seguindo as instruções abaixo.

OBJETIVO DA AULA:

Os estudantes compreenderem o que é um pequeno-almoço saudável e porque devem tomá-lo

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Ficha de trabalho pequeno-almoço saudável
- Ficha de trabalho 'dicas para o pequeno-almoço'
- Vídeo sobre um pequeno-almoço saudável (não obrigatório)

A FAZER:

- Entregar carta para os pais para o pequenoalmoço da turma
- Contactar a pessoa competente dos Serviços de Saúde do seu país sobre o pequeno-almoço da turma

O vosso pequeno-almoço (este trabalho deve ser realizado de preferência numa segunda-feira)

"Hoje vamos ter uma aula sobre o pequeno-almoço. Vou dar-vos um trabalho de casa que deve ser feito amanhã de manhã. Escrevam no caderno para não se esquecerem!

Tirem uma fotografia ou façam um desenho do vosso pequenoalmoço amanhã de manhã. Fotografem o que comem e bebem ao pequeno-almoço. Assim, se for uma sanduíche de queijo e uma chávena de leite, devem colocar ambas numa só fotografia. Imprimam essa fotografia ou façam um desenho em casa e tragam-no para a escola. Se não conseguirem, podem pedir aos vossos pais para me enviarem a foto por e-mail."

Inventário dos hábitos de pequeno-almoço

1) Pedir aos alunos para preencherem a lista completa (o que se come ao pequeno-almoço - aula nº 5 do livro de exercícios). Depois de preencher a lista, pode colocá-la no quadro interativo e fazer um inventário de quem come e bebe o quê. Peça aos alunos que peguem na sua fotografia como lembrete. Esta fotografia é também utilizada na aula seguinte do pequeno-almoço na escola.

Dica: colocar as fotografias do pequeno-almoço dos alunos que o enviaram no quadro interativo e falar sobre elas em conjunto.

- 2) Discutir 10 pequenos-almoços saudáveis (por favor encontrar os 10 pequenos-almoços saudáveis nos apêndices).
- 3) A ficha de trabalho é um questionário que os alunos podem preencher na aula nº 5 Pequeno-almoço saudável.
- 4) Pedir aos alunos para preencherem a ficha de trabalho do pequeno-almoço da aula nº 5 (tomar o pequeno-almoço) e para a trazerem para a aula na próxima semana e discutir com eles os resultados.

Aula pequeno-almoço saudável

"Um bom pequeno-almoço é muito importante para nos sentirmos em forma e saudáveis. Os futebolistas tomam um pequeno-almoço saudável todas as manhãs, de modo a obterem vitaminas e minerais suficientes para poderem continuar a jogar bem. Além de ser saudável, o pequeno-almoço também é divertido; à mesa com a família antes de mais um dia atarefado. Hoje, vão ficar a saber o que se deve ter em conta para um pequeno-almoço saudável."

Diga aos alunos que:

- O pequeno-almoço faz com que os intestinos acordem de novo após uma noite de descanso.
- Tomar o pequeno-almoço faz com que se tenha menos fome de doces, bolachas ou salgados.
- Se não se tomar o pequeno-almoço, o nível de açúcar no sangue diminui, o que nos torna menos capazes de nos concentrarmos.
- 1) Peça aos seus alunos para preencherem "O que comes ao pequeno-almoço ficha de trabalho aula nº 5" e discuta os resultados com os alunos.

 Discuta diferentes pequenos-almoços saudáveis com os alunos (duas páginas à frente pode encontrar 10 sugestões para um pequeno-almoço saudável).

"O que deve conter um bom pequeno-almoço para as crianças"?

- Produtos à base de cereais (pão integral, cereais)
- Margarina com baixo teor de gordura
- Leite e produtos láteos (meio gordo ou magro)
- Produtos à base de carne (de preferência magra)
- Frute

"Já vimos como todos tomam o pequeno-almoço, mas quem come um pequeno-almoço assim?"

Compare os pequenos-almoços dos alunos "O que se come ao pequeno-almoço" com os 10 pequenos-almoços saudáveis.

"Juntos podemos preparar um bom pequeno-almoço. Quem quer dar um primeiro exemplo à turma"?

- 3) Após discutir com os alunos o que é um pequenoalmoço bom e saudável, peça aos alunos que preencham o questionário no seu livro de exercícios (ficha de trabalho aula nº 5)
- 4) Relembre aos alunos para preencherem a ficha de trabalho do pequeno-almoço aula nº 5 (tomar o pequeno-almoço)

Dica: informe os alunos com antecedência quando se realizará o pequeno-almoço da escola. É fornecido pelo supermercado local. Nesse dia, os alunos não têm de tomar o pequeno-almoço em casa.

O que comes ao pequeno-almoço?

Desenha um círculo à volta do que comes. A que grupo pertences?

Estás a fazer um bom trabalho, ou talvez possas escolher outra coisa com mais frequência?

Podes experimentar alguma coisa de um grupo diferente.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
PODES COMER OU BEBER ISTO FREQUENTEMENTE	NÃO COMAS OU BEBAS ISTO DEMASIADAS VEZES	COME OU BEBE ISTO O MENOS POSSIVEL
PÃO DE GRÃO INTEIRO, BOLACHAS DE GRÃO INTEIRO, PÃO DE CENTEIO	PÃO ESCURO, PÃO BRANCO, PÃO DE GROSELHA, BAGUETE	CROISSANTS
FARINHA DE AVEIA, CEREAIS, MUESLI	CORNFLAKES	CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO COM AÇÚCAR, TAIS COMO CEREAIS DE CHOCOLATE OU MUESLI
OVO, QUEIJO FRESCO, BANANA, MORANGO, PEPINO, TOMATE	CALDA DE MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE, PASTA DE CHOCOLATE
SORO DE LEITE, LEITE DESNATADO, LEITE SEMIDESNATADO	CREME DE LEITE	LEITE GORDO, NATA BATIDA, PUDIM DE NATA
QUEIJO COM + DE 20% OU 30% DE GORDURA, QUEIJO FUNDIDO COM + DE 20% OU 30% DE GORDURA - Alterar de Acordo com a sua REGIÃO/PAÍS	СОМРОТА	BRIE, QUEIJO COM + DE 48% DE GORDURA, QUEIJO CREME COM + DE 48% DE GORDURA, CAMEMBERT COM + DE 45% DE GORDURA - ALTERAR DE ACORDO COM A SUA REGIÃO/PAÍS
MANTEIGA DE AMENDOIM	PRESUNTO, PEITO DE FRANGO, FILETE DE PERU NA SANDUÍCHE	BACON, SALSICHA DE SANDUÍCHE, SALSICHA DE FÍGADO, SALAME
MARGARINA COM BAIXO TEOR DE GORDURA	MARGARINA NORMAL	MANTEIGA, MANTEIGA DE LEITE, MANTEIGA DE CHOCOLATE
TODOS OS TIPOS DE FRUTA FRESCA, FRUTA CONGELADA, FRUTA ENLATADA EM ÁGUA OU SUMO PRÓPRIO	PURÉ DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR	FRUTA EM CALDA EM LATA OU FRASCO



"10 Pequenos-almoços saudáveis"

Pequeno-almoço 1:

- 2 fatias de pão de sementes inteiro (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina barrada finamente >80% (2 x 5 gramas).
 - 1 fatia de queijo de cabra (20 gramas).
- 1 maçã (135 gramas)
- 1 chávena de leite semidesnatado (225 ml).

Pequeno-almoço 2:

- 2 fatias de pão de centeio escuro (2 x 45 gramas) com:
 - 1 banana (100 gramas)
- 1 chávena de leite de soja (225 ml)

Pequeno-almoço 3:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Queijo para barrar com + de 20% de gordura (15 gramas)
- 1 tangerina (55 gramas)
- 1 chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 4:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
- Tomate (20 gramas) + queijo com + de 30% de gordura (20 gramas)
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)

Pequeno-almoço 5:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Ovo cozido (50 gramas)
- 1 quivi (75 gramas)
- 1 caneca de iogurte líquido (225 ml)

Pequeno-almoço 6:

- Um prato de papa de aveia (250 gramas) *
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)
- 1 chávena de soro de leite (225 ml)

Pequeno-almoço 7:

- Cereais integrais com iogurte (200 gramas) *
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)

Pequeno-almoço 8:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - Manteiga de amendoim
- 1 laranja (120 gramas)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 9:

- 2 fatias de pão de sementes integral (2 x 35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (2 x 5 gramas)
 - · Ovo escalfado ou mexido
- 1 copo de sumo de laranja (150 ml)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pequeno-almoço 10:

- 1 fatia de pão de sementes integral (35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (5 gramas)
 - Manteiga de amendoim (15 gramas)
- 1 pão de groselha (35 gramas) com:
 - Margarina de baixo teor de gordura (5 gramas)
- 1 banana (100 gramas)
- Uma chávena de leite semidesnatado (225 ml)

Pode haver variações entre todos os componentes do pequenoalmoço, desde que o pequeno-almoço contenha o seguinte:

- Componente de hidratos de carbono (p\u00e3o de sementes integral, p\u00e3o de centeio escuro, p\u00e3o estaladi\u00e7o;
- Papas de aveia, cereais macios);
- Ingrediente lácteo (leite, queijo, queijo para barrar, iogurte);
- Componente de fruta (maçã, banana, quivi, sumo de laranja, sumo de toranja);
- Bebidas (leite, sumo).

Miniteste pequeno-almoço

O pequeno-almoço é, claro, muito importante!

A maioria das pessoas toma o pequeno-almoço com pão, por isso elaborámos um pequeno questionário baseado nisso. Este questionário também é divertido para as crianças que comem algo diferente ao pequeno-almoço. As respostas em negrito são a resposta correta, diga aos seus alunos para fazerem um círculo à volta da resposta correta

Questão 1

QUAL É A MANTEIGA QUE CONTÉM MENOS GORDURA?

- a) margarina
- b) margarina com baixo teor de gordura
- c) manteiga de nata gorda

Questão 2

QUAIS SÃO AS VITAMINAS QUE EXISTEM NO PÃO?

- a) Vitamina B1 e B6
- b) Vitamina D e B12
- c) Vitamina A e C

Questão 3

O OUE É IMPORTANTE COMER AO PEQUENO-ALMOCO?

- a) Hidratos de carbono porque dão energia rapidamente
- b) Gordura porque proporciona uma melhor resistência do corpo
- c) Proteínas porque fazem acordar mais depressa

Questão 4

O QUE É QUE NÃO HÁ TANTO NO PÃO?

- a) ferro
- b) hidratos de carbono
- c) gordura

Questão 5

COM TUDO INCLUÍDO (AMASSAR, LEVEDAR E COZER), QUANTO TEMPO DEMORA A FAZER UM PÃO GRANDE?

- a) 1 hora
- b) 45 minutos
- c) Mais de 3 horas

Questão 6

QUAL É O QUEIJO MAIS SAUDÁVEL?

- a) queijo com + de 20% de gordura
- b) queijo com + de 30% de gordura
- c) queijo com + de 48% de gordura

Questão 7

PARA FAZER PÃO DE SEMENTES INTEGRAL USA-SE...

- a) Farinha de trigo, farinha de centeio, farinha de aveia.
- b) Farinha de trigo integral
- c) Farinha que se usa para as sementes (milho, gérmen e farelo).

Questão 8

QUE PERCENTAGEM DA COMIDA DIÁRIA RECOMENDADA CONSTITUI UMA BOA MÉDIA PARA O PEQUENO-ALMOÇO?

- a) 10-15%
- b) 5-10%
- c) 15-20%

Questão 9

QUANTAS FATIAS DE PÃO SE DEVEM COMER POR DIA DE ACORDO COM AS INFORMAÇÕES DO ORGANISMO PARA A NUTRIÇÃO?

- a) 1-2 fatias por dia.
- b) 3-5 fatias por dia.
- c) 6-8 fatias por dia.

Questão 10

SE NÃO GOSTAS DE PÃO AO PEQUENO-ALMOÇO, MAS QUERES COMER SAUDAVELMENTE, O QUE PODES COMER TAMBÉM?

- a) Cereais crocantes com um iogurte gordo
- b) Cereal com iogurte magro
- c) Apenas uma caneca de iogurte



Os alunos aprenderam o que um pequeno-almoço saudável contém na aula anterior e, juntamente com um membro do pessoal, irão comer juntos na sala de aula e falar sobre o pequeno-almoço.

OBJETIVOS DA AULA:

Tomar o pequeno-almoço com os alunos e mostrarlhes o que inclui um pequeno-almoço saudável.

NECESSÁRIO PARA A AULA:

- · Pratos de papel
- Talher
- Taças
- Guardanapos
- Individuais

A FAZER:

- Discutir a ficha de trabalho "tomar o pequenoalmoço - ficha de trabalho nº 5" com os alunos
- Pedir aos alunos que preencham a "Ficha de Trabalho nº 7 - Questionário sobre desporto e atividade física" e tragam o questionário preenchido para a aula nº 7

A aula Pequeno-almoço

"Hoje vamos apreciar o pequeno-almoço juntos. Já estão com fome? Posso imaginar que gostariam de comer qualquer coisa, porque normalmente comem muito mais cedo. Peguem na vossa foto do vosso pequeno-almoço. Mais tarde, quando estivermos a comer, vamos comparar o pequeno-almoço das fotografias com o que têm à vossa frente."

No quadro interativo, escreva o que está em cima da mesa. Explique porque é que estes produtos foram escolhidos (porque um determinado produto é magro porque tem sementes integrais, porque tem gorduras boas, etc.)

Conversação na aula

"Que diferenças vêm entre o vosso pequeno-almoço da fotografia/desenho e o que estão a comer agora"?

"O que preferem comer?"

"O que gostam na aula Pequeno-almoço? E do que não gostam?"

"O que sabem agora que realmente gosta, mas não pensavam que não gostavam?"

"O que poderiam mudar no vosso pequeno-almoço?"

JÁ FIZERAM ALGUMA COISA PARA O NOSSO OBJETIVO DE GRUPO HOJE? COMO CORREU?

Factos sobre o pequeno-almoço

- A palavra pequeno-almoço está dividida em duas partes: pequeno e almoço. Pequeno significa também que é o primeiro. Portanto, pequeno-almoço significa quebrar o jejum que fizeram desde que foram dormir na noite anterior.
- Por exemplo, o tradicional pequeno-almoço holandês consiste principalmente numa refeição leve de pão. (mude para o seu próprio pequeno-almoço tradicional no seu país)
- Na Bélgica, o pequeno-almoço consiste em croissants e/ou pão.
- O tradicional pequeno-almoço inglês inclui torradas com ovos, fatias de bacon, salsichas e feijão branco em molho de tomate.



ATIVIDADES FÍSICAS E BRINCAR LÁ FORA

Nesta aula será realizado um inventário sobre a atividade física e o exercício dos estudantes. Os alunos deverão preencher o questionário em casa, juntamente com os pais/encarregados de educação. Será depois discutido na sala de aula. Um membro do pessoal dará também uma aula no final da semana sobre jogos na hora do recreio.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos fazerem um Inventário sobre as suas próprias atividades físicas

Os alunos descobrirem novos jogos para a hora do recreio

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Os alunos devem trazer a ficha de trabalho "Questionário sobre desporto e atividade física" para a aula
- Os alunos devem brincar mais quinze minutos no exterior

Questionário sobre desporto e atividade física

Professor: "Vou dar-vos uma lista para levarem para casa, que será utilizada para analisar até que ponto são ativos fora das aulas de ginástica. É importante que preencham a lista com os vossos pais porque também há questões para eles. Tragam esta lista para a aula daqui a dois dias."

Discutir as atividades físicas (de preferência dois dias mais tarde)

No quadro interativo colocar o inventário 'Comportamentos de movimento dos alunos'. Calcular as percentagens dos estudantes, por exemplo: "Que % dos alunos estão a participar regularmente em atividades desportivas" ou "quantos alunos são membros de um clube desportivo".

Brinca lá fora

Hoje, um membro do pessoal vai fazer com que a turma se mexa mais durante um intervalo. O membro do pessoal irá explicar à turma qual é a intenção da atividade. Terá concebido um bom jogo que os alunos podem jogar juntos durante os intervalos desta semana. Hoje o jogo é posto em prática.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nas aulas nº 8 e nº 9, os alunos aprendem sobre alimentação saudável e escolhas conscientes de alimentos. Nesta aula, discutiremos o Guia ComerBem, o que constitui uma alimentação saudável e quais as escolhas que podem ser feitas. As aulas nº 8 e nº 9 são aulas preparatórias para a aula nº 10, em que os alunos visitarão o supermercado.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos desenvolvem conhecimentos sobre alimentação saudável

NECESSÁRIO PARA A AULA:

- quadro interativo com imagem do Guia ComerBem
- quadro interativo com nutrição de imagem de um dia
- Ficha de trabalho alimentação saudável
- Balança
- 1 saco de alface (sem os gramas visíveis)
- 1 saco de cenouras (sem os gramas visíveis)
- 200 gramas de massa cozida (é ± 100 gramas de massa não cozida)
- 3 batatas
- Copo de medição + copo e água
- Sanduíches e fruta que os estudantes têm
- Revistas antigas e folhetos de supermercado

A FAZER:

- Dar uma carta para os pais para que estes possam fazer a inscrição na visita ao supermercado.
- A fazer na próxima semana: Dizer aos alunos para trazerem os pacotes de comida com eles para a próxima aula

Introdução a uma alimentação saudável, até que ponto é saudável a nossa alimentação?

"Se olharem para o que comem ao longo do dia, há ingredientes que são realmente úteis para o vosso corpo, tais como fruta e vegetais, bem como ingredientes que não são bons para vocês. Provavelmente nem sempre reparam nessa diferença. Além disso, nem sempre escolhem tudo sozinho, pois os vossos pais escolhem frequentemente o que vai para a mesa. Se eles não prestarem atenção, é mais difícil comerem saudavelmente. Se tiverem uma boa refeição três vezes por dia, então não faz mal que ocasionalmente comam um salgado ou um doce.

- > O que acham que é uma alimentação saudável?
- > Que alimentos saudáveis comeram ontem ao jantar?
- > Quem comeu doces ontem? Levantem a mão se o fizeram.
- > Quem comeu batatas fritas ontem? Levantem a mão se comeram.
- > Quem bebeu refrigerantes ontem? Levantem a mão, se o fizeram.

Tarefa nº 1

- > coloque o A roda dos alimentos no quadro interativo.
- > O que vêm?
- > Em que categorias podem dividir os diferentes quadros?
- > O que significam as linhas no meio do Guia ComerBem?

"Os alimentos e bebidas contêm todos os tipos de nutrientes de que o vosso corpo necessita, tais como proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Se comerem de acordo com o Guia ComerBem, o vosso corpo obterá todos os tipos de nutrientes. No Guia ComerBem, verão quadros com diferentes tipos de alimentos e bebidas. É necessário consumir algo de cada quadro todos os dias. Quanto maior for o quadro, mais devem tirar de lá; muita fruta e legumes e pequenas quantidades de gorduras e óleos. Bolachas, doces e batatas fritas não estão no Guia ComerBem. Não há nada de nutritivo para o vosso corpo nesses produtos. Mas isso não significa que nunca mais os possam comer. Se comerem bem a partir do Guia ComerBem e se fizerem exercício e brincarem mais vezes no exterior, então podem ocasionalmente fazer um lanche menos saudável.

- > Peguem na vossa ficha de trabalho; a primeira tarefa é sobre o Guia ComerBem. Devem discutir a tarefa.
- Peça aos alunos que preparem uma refeição baseada no



A roda dos alimentos, cortando imagens de revistas e folhetos. Peça-lhes que façam uma boa colagem/composição das imagens.

Os trabalhos criativos podem eventualmente ser pendurados na parede.

Tarefa nº 2

- Coloque a colagem/composição no quadro interativo'.
 Discuta com os alunos:
- > Comem sempre assim?
- > Acham que é muito semelhante?
- > O que fazem de diferente?

"Para crianças e adultos, a quantidade de vegetais, fruta e outros nutrientes que precisam de consumir são diferentes. Vejamos quanto precisam realmente de consumir no espaço de um dia. Levem a sua ficha de trabalho para descobrir:

Quantidade necessária de nutrientes por dia:

Numa base diária:

- Mínimo 5 por dia de fruta e legumes
- Tomar pelo menos 1 porção de hidratos de carbono em cada refeição
- Comer pelo menos 25 gramas de nozes não salgadas por dia
- Consumir pelo menos 3 porções de produtos lácteos distribuídos entre leite, iogurte e queijo
- Numa base diária, beber 1 1,5 litros de líquidos, de preferência água
- Substituir manteiga, margarina dura, e gorduras fritas e assadas por margarina macia, gorduras líquidas fritas e assadas e óleos vegetais
- Limitar o consumo de carne vermelha e, em particular, de carne processada
- Beber o menor número possível de bebidas açucaradas.

Semanalmente:

- comer leguminosas semanalmente
- comer peixe uma vez por semana, de preferência peixe gordo

Discutir com os alunos quantas peças ou porções precisam de colocar nos seus pratos. Use uma balança para isto e os produtos que trouxe consigo. Os alunos podem, claro, comer as cenouras após a pesagem!

Pergunte, por exemplo:

- > Quantas peças fazem 200 gramas de fruta?
- > Quantos quilos pesam estes?
- > Quantos gramas pesa este saco de alface?
- > Parece-vos muito?
- Quantas cenouras haveria em 150 gramas de legumes?
- > Quantos gramas pesam duas fatias de pão?
- Pesem 150 gramas de massa. É muito quando se coloca num prato?

Quando se come uma porção de fruta, 1 porção é uma mãocheia. Portanto, isto será diferente para todos.

Comer legumes

"Sabemos agora quanta comida precisamos para passar o dia de forma saudável. Comer legumes é uma parte importante disso. Muitas crianças não gostam de legumes e tentam comê-los o mínimo possível. Alguns legumes parecem ser maiores quando estão crus, do que quando são cozinhados. Os legumes que encolhem quando saem da panela são chamados legumes reduzidos. Reduzir significa "ficar mais pequeno" ou "diminuir de tamanho". Um saco grande de espinafres de 500 gramas, por exemplo, encolhe até 250 gramas na frigideira. Isso significa que só se tem o suficiente para duas pessoas. É importante ter isso em conta."

Alguns vegetais têm um fator de desperdício

> O que significa um fator de desperdício? (Vegetais em que o caule e as folhas não são cozinhados como couve-flor, brócolos e alhos franceses) = Discuta esta questão com os seus alunos

"Isso significa, tal como os legumes reduzidos, que restam menos gramas do que se pensa inicialmente. Prestem atenção a isto. O melhor é pesar legumes cozidos / fritos para descobrir quantos gramas puseram no vosso prato".

- Pergunte aos alunos: Conseguem pensar numa forma de comer mais vegetais quando não gostam de muitos vegetais?
- Pepino fatiado no pão
- · Tomate fatiado no pão
- Trazer lanches com tomate para a escola
- Trazer cenouras para escola
- Fazer bonecos engraçados a partir de vegetais e comê-los
- Mudar a preparação: frito, cozido, cru

Tarefa nº 3

Miniteste Fruta e legumes

Depois de ter realizado as três tarefas com os alunos, é tempo de testar os seus conhecimentos sobre o que aprenderam durante a aula nº 8. As respostas em negrito são as corretas.

Questão 1

QUE VITAMINAS ESTÃO PRESENTES EM FRUTAS E LEGUMES?

- a) Todas as vitaminas podem ser encontradas.
- b) Quase não existem vitaminas.
- c) Há muita vitamina C.

Questão 2

SE NÃO GOSTARES DE VEGETAIS, PODES COMER APENAS FRUTA?

- a) Em vez de vegetais, podes comer molho de maçã.
- b) Se comeres mais de 5 peças, podes.
- c) Não, não se podem substituir vegetais e fruta uns pelos outros.

Questão 3

O OUE É MAIS SAUDÁVEL?

- a) As couves de Bruxelas, porque têm todas as substâncias de que se necessita.
- Alternar, porque todos os legumes têm substâncias diferentes.
- c) Feijões, porque quase toda a gente gosta deles.

Questão 4

SÃO NECESSÁRIOS 150 GRAMAS DE LEGUMES POR DIA ATÉ À IDADE DOS 12 ANOS. QUAL A QUANTIDADE DE LEGUMES?

- a) Três colheres de sopa com legumes cozidos.
- b) Quatro colheres de legumes com legumes cozidos.
- c) Duas colheres de legumes com legumes cozidos.

Questão 5

O QUE SÃO DUAS PEÇAS DE FRUTA?

- a) Uma pera e uma tigela de uvas.
- b) Dois pedaços de maçã.
- c) Duas trincas numa maçã.

Questão 6

O OUE É O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO?

- a) Consumir mais energia do que a que se ingere.
- b) Consume mais energia do que a que se expele.
- c) Absorver tanta energia como a que se consome.

Questão 7

OUANTOS MINUTOS DEVES SER ATIVO POR DIA?

- a) 20 minutos.
- b) 60 minutos.
- c) 40 minutos.

Questão 8

QUE TIPO DE GORDURA É A MAIS SAUDÁVEL?

- a) Insaturada.
- b) Saturada.
- c) Polinsaturada.

Questão 9

OUANTAS FATIAS DE PÃO SE DEVE COMER POR DIA?

- a) 1-3 fatias.
- b) 3-5 fatias.
- c) 5-7 fatias.

Questão 10

DE ONDE VEM O C DA VITAMINA C?

- a) Cato.
- b) Calorias.
- c) Citrinos.

Questão 11

PORQUE É QUE É MELHOR COMER PÃO DE SEMENTES INTEGRAL DO QUE PÃO BRANCO?

- a) Contém mais calorias.
- b) Contém mais sabor.
- c) Contém mais fibra.



LEITURA CONSCIENTE DA NUTRIÇÃO

Nesta aula, as crianças aprendem a ler conscientemente a embalagem dos alimentos. Aprendem o que está exatamente na embalagem e o que é uma escolha alimentar saudável. Os alunos trouxeram as suas próprias embalagens para descobrir o que está nos seus alimentos.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos desenvolverem a capacidade de ler a embalagem

Os alunos poderem fazer uma escolha mais saudável

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Embalagens de alimentos
- Ficha de trabalho da aula nº 9

A FAZER:

Fornecer a carta para que os pais os possam na visita ao supermercado

Embalagens, o que é que realmente está lá?

"Na semana passada aprendemos que se pode comer de forma saudável com o Guia ComerBem. Vocês precisam de pão, legumes e fruta todos os dias para funcionar corretamente. Mas também se come outros produtos, como biscoitos ou bolachas, e pode-se beber sumo ou leite de uma embalagem. Mas sabem exatamente o que comem e bebem? Há muita informação nas embalagens de alimentos. Como podem escolher o que é bom para vocês? Os fabricantes são obrigados a colocar a informação sobre o que está dentro da embalagem e hoje vamos aprender o que isso significa para nós."

- Peça aos alunos que coloquem a embalagem que trouxeram em cima da mesa
- > O que é que eles trouxeram, o que está na embalagem?
- > Onde se pode ler o que os alimentos ou bebidas contêm?
- > Os alunos devem procurar a tabela de valores nutricionais: o que é que ela diz?

" Os fabricantes têm de indicar a informação do que está no interior, na embalagem. As seguintes informações são obrigatórias":

- · o nome do produto
- a quantidade de gramas, litros ou peças
- quais são os ingredientes e aditivos que estão nele contidos
- como e até quando se pode armazenar o produto
- · dados do fabricante
- · valor nutricional

Discuta as seguintes questões com os alunos. Devem estudar a embalagem em pares e anotar o que está dentro dela.

- > Que ingredientes encontraram?
- > Porque é que os fabricantes colocam quantidades por embalagem e por porção?
- > O que é o sódio? (um componente do sal, discutiremos mais sobre isto mais tarde)
- > Quantos gramas de sódio ou açúcar estão nos alimentos?
- > O que é a energia? (Estas são as calorias que estão dentro dela. Discutiremos mais sobre isto mais tarde)
- > Quem tem um produto com um logotipo sanitário? (falaremos mais sobre isto mais tarde)



Calorias, sódio, ingredientes

"Ao fazerem exercício, queimam calorias. Vocês precisam de calorias para todas as coisas que fazem; é uma espécie de gasolina que o vosso motor usa para funcionar. As calorias são também referidas como "energia" na embalagem. Isto, a chamada gasolina, vão obtê-la com tudo o que comem e bebem. Mas se consumirem mais calorias do que as que queimam com o exercício ou brincadeiras no exterior, então o vosso corpo armazena-as como gordura. Nós escrevemos calorias como Kcal".

"A maioria dos rótulos contém a palavra sódio. Acabámos de saber que o sódio está no sal. Existe na cozinha e é sal branco do saleiro, e um grama de sódio equivale a 2,5 gramas de sal. Se se depararem com um rótulo que diga "sódio", devem multiplicá-lo por 2,5 para obter a quantidade de sal. É aconselhável não comer mais de 6 gramas de sal por dia, o que pode ser comparado com 2,4 gramas de sódio. O consumo de demasiado sal pode provocar doenças cardiovasculares".

"Ingredientes são as substâncias que se encontram no produto. O ingrediente mais frequentemente utilizado está no topo. Juntamente com os ingredientes são também indicados os excipientes, tais como aromatizantes e corantes".

- > Que ingredientes estavam no topo da vossa embalagem?
- > Quem tem um produto com mais de 300 calorias por 100 gramas/ml? Acham que isso é demasiado?

"A embalagem também tem a indicação "consumir de preferência antes de". Isto significa que o fabricante promete que o produto será de boa qualidade até essa data. A data de validade pode ser encontrada em produtos que não se estraguem tão rapidamente, tais como, vegetais em latas, biscoitos ou farinha.

A referência "consumir até" também pode ser utilizada. Só se pode utilizar este produto até esta data, porque estará fora de prazo e apodrecido após esta data. Isto aparece, por exemplo, na carne, peixe, frango ou vegetais pré-cortados, tais como alface".

> Quem tem um produto com uma data de validade prolongada? Por exemplo, 2022 ou 2023?

Logótipos

> Coloque a fotografia dos logotipos no quadro interativo

"Hoje em dia, cada vez mais se encontram logotipos em mais embalagens. Já encontraram um logotipo. Deem uma vista de olhos no quadro interativo. O símbolo vermelho é chamado "Escolha mais saudável" -símbolo[encontre os seus próprios símbolos alimentares no seu país]. O símbolo nos produtos alimentares embalados indica que são opções mais saudáveis, e isto ajuda os consumidores a fazer escolhas informadas quando fazem as suas compras."

Peça aos alunos para fazerem um desenho na ficha de trabalho de um produto que tenham trazido e que tenha um símbolo de escolha mais saudável[ou outros símbolos no seu país].

Miniteste da Saúde

No final da aula, pode pedir às crianças que façam o Miniteste da Saúde. As respostas corretas estão destacadas em negrito.

Questão 1

QUANTO PRECISA UMA CRIANÇA DE SER ATIVA PARA SE MANTER EM FORMA E SAUDÁVEL?

- a) Pelo menos meia hora por dia.
- b) Pelo menos uma hora por dia.
- Se participar duas vezes por semana na aula de ginástica na escola, isso é suficiente.

Questão 2

DAS TRÊS OPÇÕES SEGUINTES, QUAL É A MELHOR FORMA DE PREVENIR LESÕES?

- a) Apenas exercício no interior.
- b) Não fazer exercício com demasiada frequência.
- c) Assegurar um bom aquecimento.

Questão 3

O QUE DEVES FAZER DEPOIS DE UM GRANDE ESFORÇO DESPORTIVO?

- a) Duche imediato.
- b) Continuar a andar a um ritmo mais lento e depois vestir algo quente.
- c) Assegurares-te de que os teus músculos voltam a ficar frios rapidamente.

Questão 4

O OUE SE INDICA COM QUILOCALORIAS?

- a) A quantidade de gordura que está nos alimentos.
- b) A quantidade de energia que se encontra nos alimentos.
- c) O peso do alimento.

Questão 5

O OUE SE CALCULA COM O IMC?

- a) se tens diabetes.
- b) se estás a fazer exercício suficiente.
- c) se tens um peso adequado.

Questão 6

PORQUE É IMPORTANTE REALIZAR O AQUECIMENTO OUANDO SE FAZ DESPORTO?

- a) para obteres uma técnica melhor.
- b) para reduzires o risco de lesão.
- c) o aquecimento não é importante.

Questão 7

O QUE É O ÁCIDO LÁTICO?

- a) um bom pequeno-almoço.
- b) uma substância que os teus músculos formam quando fazes exercício intenso.
- c) uma substância que torna os teus músculos mais rigidos.

Questão 8

SE TIVERES FOME ENTRE AS REFEIÇÕES O QUE DEVES COMER?

- a) fruta.
- b) batatas fritas e limonada.
- c) refrigerante e pizza.

Questão 9

QUAL É A MELHOR COISA QUE SE PODE BEBER QUANDO SE COME?

- a) Refrigerante.
- b) Sumo de fruta.
- c) Água.

Questão 10

O QUE SE ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO VARIADA?

- a) Comer algo de uma variedade de grupos alimentares (diferentes partes de ... *a vossa versão do guia ComerBem*].
- b) Acabaram-se os doces e as batatas fritas.
- c) Comer a mesma coisa todos os dias.

Questão 11

OUANTAS PEÇAS DE FRUTA É NECESSÁRIO COMER ÉM MÉDIA POR DIA?

- a) 1 peça.
- b) 2 peças.
- c) Não é preciso comer fruta todos os dias.

Questão 12

PORQUE É QUE O PEQUENO-ALMOÇO É TÃO IMPORTANTE?

- a) melhora a tua concentração.
- b) ingeres produtos lácteos suficientes.
- c) torna os teus músculos mais fortes e melhora a tua condição física.

Questão 13

PORQUE É QUE A TUA RESPIRAÇÃO FICA MAIS OFEGANTE QUANDO TE MEXES OU FAZES EXERCÍCIO?

- a) Porque o teu ritmo cardíaco está a diminuir.
- b) Para te veres livre de todo o suor.
- c) Porque os teus músculos precisam de mais oxigénio.

Questão 14

OUANTAS CALORIAS HÁ NUMA LARANJA?

- a) 10 kcal.
- b) 55 kcal.
- c) 200 kcal.

Questão 15

QUE PRODUTOS ALIMENTARES PERTENCEM À MESMA PARTE DO GUIA COMERBEM?

- a) Brócolos, banana, cenoura, alface e massa.
- b) Pão, manteiga, batatas e arroz.
- c) Carne, peixe, ovos e leite.





A VISITA AO SUPERMERCADO

Hoje os alunos vão para o supermercado. Têm também um manual de instruções que podem levar e consultar na loja. A pesquisa é conduzida por um funcionário do Serviço Nacional de Saúde esta pessoa também faz a análise final com os alunos. O trabalho pode ser diferente de turma para turma. O funcionário do Serviço Nacional de Saúde combinará previamente com o professor quais as tarefas que devem ser copiadas do livro de exercícios.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos utilizarem os conhecimentos adquiridos nas aulas anteriores e porem-nos em prática

Os alunos descobrirem como são tentados a comprar produtos

Os alunos poderem ler a embalagem e agir em conformidade

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

Ficha de trabalho aula nº 10 - livro de exercícios para crianças

A FAZER:

- Divida os estudantes e os supervisores em grupos de 6 (cada grupo deve incluir pelo menos um supervisor)
- O funcionário do Serviço Nacional de Saúde dá instruções aos estudantes e explica as regras da visita ao supermercado.
- * Pode imprimir o livro de exercícios ou uma cópia a partir da pasta de trabalhos. As fichas de trabalho NÃO estão por ordem. O professor/supervisor pode organizar as fichas de trabalho por ordem para cada grupo, para que os grupos não se interponham uns nos outros durante as tarefas. Cada grupo pode começar com uma parte diferente."

"Hoje vamos ao supermercado em grupo, para fazer as tarefas e dar uma vista de olhos. Vão ler as embalagens. O que dizem e o que é que isso significa. Vão poder descobrir o que a embalagem vos diz sobre as vossas comidas e bebidas favoritas. É saudável e podem consumi-los frequentemente? Ou é algo que só se deve comer ou beber ocasionalmente? Entretanto, vão descobrir também como tudo funciona num supermercado."

As regras para a visita ao supermercado:

- Fiquem perto do vosso supervisor durante toda a visita. Já sabem quem é.
- > Não corram no supermercado.
- > Falem com um volume de voz normal.
- > Todos os produtos que retirarem da prateleira, voltem a colocar ordenadamente com o lado certo para a frente e no lugar certo.
- > Se precisarem de fazer uma tarefa com alimentos frescos, façam-na em conjunto com o grupo e com o supervisor.
- Não amassem os alimentos frescos. Outras pessoas ainda os vão comer.
- > O pessoal do supermercado é que manda. Se eles vos pedirem ou disserem alguma coisa, obedeçam.



Nesta aula, os alunos aprendem como escolher um lanche saudável. Durante as duas aulas anteriores e a visita ao supermercado, aprenderam sobre alimentação saudável.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos aprenderem quais os lanches que são saudáveis

Os alunos conhecerem as alternativas a produtos pouco saudáveis

Os alunos aprenderem quanto açúcar está presente nas bebidas

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Tigela com 30 gramas de batatas fritas
- · quadro interativo com fotos de lanches
- quadro interativo com fotografias de bebidas
- +/- 200 cubos de açúcar

Lanches

"Os dentes humanos podem aguentar cerca de 7 refeições por dia. Isto significa que quando se come 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), pode-se comer até 4 pequenos lanches. Mas, que tipo de lanche se come de facto? Lanches saudáveis? Doces? Leite com chocolate, Cola ou Fanta? Muitos lanches não são apenas maus para os vossos dentes, mas também para a sua saúde. Há muito açúcar nos doces, mas também nos refrigerantes. Hoje vamos ver quanto açúcar realmente consomem por dia e como podem escolher um lanche saudável."

Peça aos alunos que tragam os seus próprios lanches para a hora do recreio.

Faça um inventário de quem come o quê:

- Bolachas e doces
- Fruta
- Salgados
- Pedaços de legumes

"Uma vez que os lanches que se comem devem ser vistos como pequenas refeições, é importante escolher lanches saudáveis. Claro que não há nada de errado em comer ocasionalmente um biscoito ou um doce, mas as alternativas podem ser igualmente saborosas! O que poderíamos escolher"?

Peça aos alunos para darem exemplos:

Todas as frutas, bolachas com queijo, pãezinhos, bolo de arroz, pipocas, paus salgados, pepino, cenouras, pickles, tiras de paprica.

Vejam no frigorífico com os vossos pais hoje à noite.
O que podem levar convosco amanhã?
Mostre seis fotos de lanches no quadro interativo. Diga-lhes que estes lanches. Mostre aos alunos uma tigela de batatas fritas de 30 gramas. Eles devem comparar essa quantidade.

- > Juntamente com os alunos, coloque os lanches numa ordem que vai desde os mais saudáveis até aos não saudáveis. Quem tem a ordem certa no seu papel? A ordem é (de menos calorias para a máxima quantidade de calorias): [Preencha com lanches do seu país]
- > Qual o lanche nas fotos de que mais gostam? Será essa uma escolha sensata?

Peça aos alunos que peguem nas suas bebidas para o intervalo. Quem bebe o quê? Quanto é que eles bebem deste produto e de outros produtos?

- · Leite ou produtos lácteos tais como leite com chocolate
- Água
- Sumo de fruta
- Refrigerante

Jogo dos cubos de açúcar

Juntamente com os alunos, irá fazer o jogo dos cubos de açúcar para que as crianças tomem consciência da quantidade de açúcar nas suas bebidas.

Divida-os em pares e dê 10 cubos de açúcar a cada par. Coloque as fotografias de 7 bebidas no quadro interativo. Diga o nome da bebida e peça aos alunos que escrevam o número de cubos de açúcar e a quantidade de açúcar que pensam que o produto contém.

- 1. Leite semidesnatado (embalagem 200 ml) 2 cubos
- 2. Leite com chocolate (embalagem de 200 ml) 6 cubos
- 3. Cola (lata de 33 cl) 7 cubos
- 4. Um refrigerante leve (lata 3,3 cl) 0 cubos (O adoçante que contém não é bom para as crianças, um máximo de 2 copos por dia!)
- 5. Sumo de fruta (pacote de 200 ml) 3 cubos
- 6. Água (garrafa) 0 cubos
- > Deixe os alunos beber um copo de água extra. Isso é um bom bónus!



BRINCAR LÁ FORA

Na aula nº 7 um membro do pessoal da escola ou do clube introduziu uma atividade lúdica durante meia hora no recreio. Hoje os alunos escolherão um jogo a partir do livro de jogos. O membro do pessoal volta à escola para jogar juntamente com os alunos durante o intervalo.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos aprenderem a brincar mais vezes no exterior e a utilizar o manual.

Os alunos descobrirem novos jogos para o seu tempo de brincadeira.

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Treinar numa aula de ginástica e depois planear na hora do recreio.
- Quadro interativo com uma frase de Jogador do Seleção Portuguesa de Futebol

A FAZER:

- Contacte o membro do pessoal sobre o Teste Cooper
- Diga aos alunos para preencherem a ficha de trabalho da aula nº 13 e para trazerem o livro de exercícios para a próxima aula.

Discussão do circuito e como se processa

"Recentemente, com [nome do membro do pessoal], jogámos ao ar livre durante meia hora no intervalo da manhã. Hoje vamos ver como podemos utilizar o manual e aprender ao ar livre enquanto brincamos. Pensem em como se pode utilizar o livro? Os jogos devem ser bem executados durante 15 minutos, todos devem poder participar, e não deve exigir muito material e preparação. Os jogos também podem ser praticados na aula de ginástica."

- > Escolha um jogo que os alunos queiram jogar nesse dia, sob a supervisão do membro do pessoal.
- > Escolha um dia fixo (ou dois dias fixos) em que seja utilizado um jogo.
- > A turma pode criar um 'comité' que escolhe e organiza os jogos todos os meses.

Brincar no exterior

Um membro do pessoal supervisiona a turma durante o intervalo, enquanto eles estão a jogar o jogo escolhido. O membro do pessoal explica, tal como da última vez, qual é hoje a intenção. Ele ou ela irá praticar os jogos escolhidos com os alunos.

Indicação adicional

Coloque uma frase do jogador do Seleção Portuguesa de Futebol no quadro interativo.

[Insira aqui uma frase]: "....."



OBJETIVO DE AVALIAÇÃO DO GRUPO

Nesta aula, tem uma discussão em grupo com os alunos sobre como atingir o objetivo do grupo. Conseguiram ou não? Como é que isso aconteceu, e como deve a turma proceder? Conte os pontos do objetivo do grupo com os alunos.

OBJETIVOS DA AULA:

Os alunos e o professor decidirem se o objetivo do grupo deve ser continuado durante o resto do ano ou se deve ser escolhido outro objetivo de grupo para a segunda parte do ano.

Os alunos saberem se trabalharam bem o objetivo do grupo e o que os ajudou.

Discutirem os resultados entre a ficha de trabalho n^{o} 1 e a ficha de trabalho n^{o} 13.

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

Aula nº 2

Discussão de grupo

"Nos últimos meses, temos trabalhado no nosso objetivo de grupo. Mais especificamente, planeámos mover-nos mais e comer de uma forma mais saudável durante estas semanas. Tal desafio é mais fácil se o fizermos juntos e começarmos cada dia da mesma forma. O dia 1 de janeiro, Dia de Ano Novo, é um momento tão conhecido que muitas pessoas decidem viver uma vida mais saudável. Normalmente, isto acontece porque durante as férias de Natal as pessoas comem comida não saudável e bebem bebidas não saudáveis. Isto porque a maioria das pessoas gosta mais de doces (Chocolate, doces, limonada, bolo, gelado, bolos fritos) e salgados (Batatas fritas/snacks, etc.). Nas férias ou numa festa, é permitido, e isto não é mau, se for só durante alguns dias.

Contudo, depois de toda essa comida, bebida e pouco exercício, muitas pessoas querem viver mais saudável novamente. Porque afinal, todos se sentem melhor quando comem saudavelmente e fazem mais exercício. Também se pode começar com boas intenções em qualquer altura do ano, além do Dia de Ano Novo. As boas intenções têm muitas vezes a ver com 'maus' hábitos/comportamentos de que alguém nos queremos ver livres. Normalmente, estas intenções têm a ver com a saúde. As pessoas querem mudar algo que agora não é saudável e preferem manter essa mudança durante um longo período."

Deixe os alunos falarem de boas intenções em geral.

- Talvez boas intenções em relação aos seus hábitos (alimentação saudável, mais exercício, escovar os dentes, lavar as mãos, etc.)
- > Porque é que as pessoas se comportam de forma pouco saudável? (É agradável, todos o fazem, as pessoas estão frequentemente demasiado cansadas ou demasiado ocupadas para fazer exercício, não sabem que isto é pouco saudável, etc.)

Por exemplo, o nosso objetivo de grupo é também um exemplo de uma intenção de comer mais saudável ou de fazer mais exercício. Começámos com o nosso objetivo de grupo no início do Marcar pela Saúde. Vamos ver como nos saímos todos juntos?

Deixe os alunos falar sobre o que eles próprios fizeram para atingir o objetivo do grupo.

- > Que experiências tiveram?
- Quando acharam fácil trabalhar no objetivo do grupo e quando acharam difícil?
- > O que fazemos com o atual objetivo de grupo? Continuamos?
- > Escolhemos um novo objetivo de grupo? Se sim, qual? Ver aula nº 2.
- Certifique-se de que o objetivo do grupo foi alcançado através da contagem do seu próprio sistema de pontos. Quanto mais pontos (ou alguma outra medida do objetivo do grupo) melhor, porque isso significa que o grupo funcionou bem.



Na aula nº 4, os alunos realizaram o Teste Cooper pela primeira vez. Agora os alunos fazem novamente o teste Cooper. Para os alunos, o desafio é melhorar contra o primeiro teste e verificar se a sua condição melhorou. É melhor dar a informação aos alunos um dia antes da realização do teste.

OBJETIVOS DA AULA:

Medir a condição de cada aluno para que se possa comparar com a sua condição física anterior

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

Um espaço onde os testes possam ser realizados. De preferência, tem lugar durante a aula de ginástica

O membro do pessoal examinará o campo com antecedência. Os materiais necessários devem também ser fornecidos

A FAZER:

Entregue aos alunos a carta para os pais sobre a sessão de avaliação final

Contacte a pessoa competente do Serviço Nacional de Saúde para pormenores sobre o dia do desporto.

Discussão de grupo e como tudo se processa

"Amanhã faremos novamente o Teste Cooper. Veremos se a vossa condição (e, portanto, também a vossa saúde) melhorou em comparação com o primeiro teste. E lembrem-se: não há certo ou errado. Façam apenas o vosso melhor."

Os alunos irão realizar o Teste Cooper sob a supervisão de um membro do pessoal. Após o teste, pode haver uma discussão conjunta sobre quem fez progressos, quem permaneceu igual ou se alguém teve um desempenho pior do que antes. Qual poderá ser a causa disto?

O que é que eles têm de trazer e vestir amanhã?

Para o Teste Cooper, os alunos devem usar/ trazer o seguinte:

- Ténis apropriados, com os quais possam correr ao ar livre e roupas de ginástica. Nada de sapatos de ballet.
- Uma garrafa de água para beberem depois de correrem.





Nesta última aula do projeto Marcar pela Saúde, a sessão final já está no programa. Iremos a [Estádio do Clube ou grande campo na cidade] para uma sessão de exercício matinal. Lá, será feito um anúncio sobre qual a turma com mais pontos (ou outra medida para a melhor turma).

OBJETIVOS DA AULA:

- Os alunos ficarem a saber mais sobre as sessões finais e o que precisam de levar com eles
- Os alunos poderem dizer como trabalharam no objetivo do grupo

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- Discutir o objetivo do grupo
- Descobrir quais os alunos que não podem estar na foto do grupo
- Preparar o sistema de pontuação/recompensa
- Cálculo do IMC dos alunos
- Diploma do Marcar pela Saúde

Discussão em grupo da sessão de avaliação final

"Amanhã é a sessão final do projeto Marcar pela Saúde.
Temo-nos divertido a trabalhar no projeto durante as últimas 20 semanas. Juntos tentámos desenvolver um estilo de vida mais saudável, fazendo mais exercício, comendo de forma mais saudável. Mas também tínhamos um objetivo de grupo. Qual de nós vai falar sobre o nosso objetivo de grupo amanhã?"

- Fale com os alunos para saber quem vai falar sobre o objetivo do grupo. Mas também, sobre o que irão falar. Isto é em nome da turma.
- Fale com os alunos sobre o projeto. Do que é que eles gostaram? Qual foi a coisa que aprenderam que ainda os faz pensar ou agir de uma certa maneira, diariamente? O que lhes pareceu difícil ou o que não resultou?
- > Preencher o questionário final com os alunos.
- > O que devem eles trazer e vestir amanhã?
- Vestir um par de calções desportivos e a vossa T-shirt Marcar pela Saúde
- Ténis que possam usar no exterior. Por isso, nada de sapatos de ballet ou chuteiras.
- Uma sanduíche ou lanche saudável
- Algo para beber
- Material para o sistema de pontuação/recompensa
- E, claro, bom humor! Vamos ter um belo dia.
- > Importante! São tiradas fotos durante a sessão final.Verifique com antecedência se há alunos na sua escola que não podem ser fotografados.

AULA SUPLEMENTAR – A ÁGUA

Na aula suplementar (não obrigatória), os alunos aprenderão sobre a importância de beber mais água todos os dias.

OBJETIVOS DA AULA:

- Os alunos saberem como é importante beber líquidos
- Os alunos beberem três copos de água todos os dias na escola
- Os alunos manterem um registo da sua ingestão de água

NECESSÁRIO PARA ESTA AULA:

- 1 Ficha de trabalho 'beber água' para cada aluno
- 1 copo (de plástico) para cada criança

DE PREFERÊNCIA	ÁGUA (MINERAL), SUMO DE FRUTA E LEITE
COM MODERAÇÃO	REFRIGERANTES SEM AÇÚCAR
OCASIONALMENTE	REFRIGERANTES E BEBIDAS DESPORTIVAS

"O teu corpo é composto por entre 60 a 70 % de água. É por isso que é de grande importância manteres o teu equilíbrio hídrico atualizado, o que significa que tens de te certificar de que bebes líquidos suficientes para manter os 60 a 70%, caso contrário, podes ficar desidratado"

> Quantos litros de líquidos devem beber todos os dias?

"1,5 litros de líquidos por dia é a quantidade recomendada pelo centro de nutrição (procure informação sobre isto no vosso país). No entanto, ainda há confusão a este respeito. Muitas pessoas pensam que se deve beber 1,5 litros de água todos os dias, o que não é verdade. É cerca de 1,5 litros de líquidos e, felizmente, os líquidos são muito mais do que apenas água. Por exemplo, pensem em sumo de fruta, limonada, refrigerantes e sopa. Beber de forma pouco saudável também pode ser mau para o vosso corpo. Quando se bebe uma garrafa de cola por dia, obtém-se líquidos suficientes, mas também muito açúcar e outras substâncias que não são boas para vocês. Há também outras bebidas que podem beber para manter o vosso equilíbrio de fluídos nos níveis certos."

"Por exemplo, sabiam que as pessoas podem viver sem comida durante 30 a 40 dias, mas sem água durante 3 dias, no máximo? Isto prova como a água é importante para as pessoas." Por exemplo, se bebermos muito pouca água/líquidos, pode acontecer o seguinte:

- Fadiga
- Pouca resistência
- Dor de cabeça
- Aumento de peso
- Dor nas costas
- Ficar zangado mais depressa
- Menos concentração e, portanto, menos memória
- > Quem sente por vezes algum destes sintomas?
- > Porque pensam que se sentem assim?
- > Experimentem beber dois copos de água.

Para garantir que bebemos conscientemente mais água nas próximas semanas, todos receberam uma ficha de trabalho e um copo. Todos os dias encherão o vosso copo quando chegarem de manhã, quando regressarem do intervalo e quando chegarem à tarde[adapte este método ao horário escolar do vosso país].



O projeto 'Marcar pela Saúde' é financiado pela EFDN, e pelo programa Erasmus+ da União Europeia.





TEXTO : EFDN Tradução : F.P.F.

FOTOGRAFIA : Feyenoord Rotterdam (cover)

: PSV Foundation - photography: Bram Berkien (page 18)

DESIGN GRÅFICO : Batucada | Erik Tode ILUSTRAÇÕES DE VEGGY : Batucada | Erik Tode

© Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida e/ou impressa, fotocopiada ou qualquer outra forma de reprodução, sem a autorização do EFDN.

DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



