



**Educação Alimentar na Promoção de Estilos  
de Vida Saudável: Um Estudo na Educação  
Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico**

Ana Sofia Sampaio Martins

**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação







**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Ana Sofia Sampaio Martins

**Educação Alimentar na Promoção de Estilos de Vida Saudável: Um Estudo na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico**

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

Trabalho efetuado sob a orientação do  
**Doutor Carlos Manuel Ribeiro da Silva**

## **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**

Ao longo desta caminhada foram várias as pessoas que me acompanharam e que cruzaram o meu caminho e, por isso, quero desde já deixar aqui referenciado o meu agradecimento a todos aqueles que estiveram sempre presentes.

Primeiramente, agradeço aos meus pais por todo o apoio e compreensão ao longo desta caminhada. Obrigada pela confiança que depositaram em mim ao contribuírem para a minha formação, pelos conselhos, pelas oportunidades e pela educação que sempre me proporcionaram. A vocês, quero dedicar este trabalho, que representa toda a confiança que depositaram em mim.

Agradeço à minha família, que desde o início acreditaram nas minhas escolhas, incentivando-me a seguir em frente e a acreditar que eu era capaz de conquistar tudo o que pretendia. Obrigada por todas as palavras de conforto e por estarem presentes em todos os momentos em que mais precisei.

Muito obrigada a todos os meus amigos, mas em especial à Tânia, ao Rui, à Ana, à Alda e à Maria por ouvirem todos os meus desabafos no que diz respeito às minhas inseguranças. Obrigada pela ajuda, pelo carinho e pela paciência que demonstraram ao longo desta minha importante caminhada. Obrigada por estarem ao pé de mim e por me apoiarem em mais uma concretização de um sonho.

Quero ainda agradecer à minha companheira de caminhada, à Mariana, por partilhar comigo esta experiência e por contribuir para que esta fosse ainda mais especial e enriquecedora. E ainda agradecer à Raquel, por ser uma amiga muito especial e que esteve sempre presente.

Agradeço à Educadora Balbina e à Professora Rosa por me terem recebido com tanta generosidade e por partilharem comigo todas as vossas experiências enquanto profissionais. Obrigada pelos conselhos, pelo carinho, pela ajuda, pelo incentivo e por me abrirem as portas para a aprendizagem.

Ao meu orientador, Doutor Carlos Silva, agradeço por toda a ajuda, dedicação e disponibilidade com que me guiou nesta caminhada. Foi sem dúvida um pilar importante para que tudo corresse da melhor forma possível, tentando sempre ajudar e dar os melhores conselhos.

Por fim, quero agradecer a todas as crianças por me receberam com tanto carinho e com tanto amor. Obrigada por participarem em todos os desafios, mas, acima de tudo, obrigada por participarem sempre com entusiasmo, proporcionando-me momentos especiais, cheio de sorrisos, alegrias e aprendizagens.

A todos vocês, o meu MUITO OBRIGADA!

## **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.

## **Educação Alimentar na Promoção de Estilos de Vida Saudável: Um Estudo na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico**

### **RESUMO**

O presente relatório insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), do 2.º ano de Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, no ano letivo de 2019-2020.

Este relatório apresenta o projeto de intervenção pedagógica e de investigação, baseado nos pressupostos da investigação-ação, desenvolvido em contexto Pré-escolar, com crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos, e no contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico, numa turma de 2.º ano de escolaridade. Toda a intervenção e investigação tem como principal objetivo perceber qual o papel da alimentação na promoção de Estilos de Vida Saudável, nomeadamente num estudo realizado em contexto de Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Desta forma, ao longo de todo o projeto, foram desenvolvidas várias atividades que procuravam motivar e despertar a atenção das crianças para a prática de estilos de vida saudável, nomeadamente ao nível da alimentação.

O projeto surgiu da necessidade dos contextos em melhorar os seus hábitos de vida saudáveis, mais especificamente no que diz respeito à alimentação, não esquecendo todos os outros estilos de vida saudáveis e assim perceber qual a importância de trabalhar esta temática com crianças em idade Pré-escolar e alunos do 1.º Ciclo. Desta forma, as intervenções realizadas tiveram por base os interesses e necessidades das crianças, atribuindo-lhes um papel ativo não só na planificação das atividades, como também no desenrolar das mesmas. Atividades essas desenvolvidas em torno de um Projeto Curricular Integrado, de forma a utilizar diferentes estratégias que as motivassem e despertassem para o gosto e o interesse em explorar a temática dos estilos de vida saudável.

Em suma, toda a intervenção pedagógica contribuiu, não só para analisar e avaliar o impacto das estratégias implementadas, no que diz respeito ao desenvolvimento das crianças, como também na promoção de hábitos de vida saudável. Com esta intervenção foi possível também desenvolver e aperfeiçoar os meus conhecimentos curriculares e pedagógicos, através de novas experiências e aprendizagens enriquecedoras que se consubstanciam num contributo fundamental para a minha atividade profissional futura.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável; Educação Alimentar; Estilos de Vida Saudável; Hábitos Alimentares; Projeto Curricular Integrado.

## **Food Education in the promotion of healthy lifestyles: a case study in preschool education and in the first cycle of basic education**

### **ABSTRACT**

This report is part of the Supervised Teaching Practice (STP) of the 2nd year of Master in Pre-school Education and the first Cycle of Basic Education, from the Institute of Education of the University of Minho, in academic year 2019-2020.

This report presents the pedagogical and research intervention project, based on the assumptions of action research, developed in the Pre-school context, with children aged between three and five years, and in the context of the 1st Cycle of Basic Education, in a class of 2nd year of schooling. All intervention and research has as main objective to understand what is the role of food in promoting Healthy Lifestyles, namely in a study carried out in the context of Pre-school Education and in the 1st Cycle of Basic Education. In this way, throughout this project, several activities developed that pursued to motivate and awaken children's attention to the practice of healthy lifestyles, namely in terms of food.

This project emerged from the need for contexts to improve their healthy lifestyles, more specifically with regard to food, not forgetting all other healthy lifestyles and thus realizing the importance of working on this topic with children of pre-school and 1st cycle students. In this way, the interventions based on the interests and needs of children, giving them an active role, not only in the planning of activities, but also in their development. These activities developed around an Integrated Curricular Project, in order to use different strategies that motivate and awaken them to the taste and interest in exploring the theme of healthy lifestyles.

In short, all the entire pedagogical intervention contributed, to not only analyze and evaluate the impact of the strategies implemented, with regard to the development of children, but also in the promotion of healthy lifestyle habits. With this intervention, it was also possible to develop and refine my curricular and pedagogical knowledge, through new experiences and enriching learning that substantiated in a fundamental contribution to my future professional activity.

**Keywords:** Healthy Eating; Food Education; Healthy Lifestyles; Eating Habits; Integrated Curricular Project.

## **ÍNDICE GERAL**

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS.....	ii
AGRADECIMENTOS.....	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE .....	iv
RESUMO.....	v
ABSTRACT .....	vi
ÍNDICE GERAL .....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xi
ÍNDICE DE TABELAS.....	xii
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
Introdução .....	2
<b>CAPÍTULO I – Caracterização dos Contextos Educativos e Definição de Investigação .....</b>	<b>5</b>
APRESENTAÇÃO .....	6
1. Caraterização do Agrupamento .....	6
2. Caracterização da escola .....	7
3. Caracterização do grupo do contexto de pré-escolar .....	8
4. Caracterização da turma do contexto de 1.º Ciclo.....	9
5. Definição e justificação do tema/questão de investigação.....	10
5.1. Definição dos objetivos de investigação e intervenção.....	11
<b>CAPÍTULO II – Enquadramento Teórico .....</b>	<b>12</b>
APRESENTAÇÃO .....	13
1. Educação Básica .....	13
2. Currículo e organização curricular na Educação Básica .....	15
2.1. Currículo na Educação Pré-escolar .....	17
2.2. Currículo no 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	18
2.3. Modelo Curricular MEM (Movimento da Escola Moderna) .....	21
3. Educação alimentar .....	22
3.1. Alimentação saudável.....	24

3.2. Hábitos alimentares .....	28
3.3. Obesidade infantil.....	30
3.4. Importância do contexto familiar e escolar .....	31
4. Estilos de vida saudável .....	34
<b>CAPÍTULO III – Metodologia de Investigação e Plano de Intervenção .....</b>	<b>37</b>
APRESENTAÇÃO .....	38
1. Procedimento metodológico.....	38
1.1. Investigação de natureza qualitativa.....	39
1.2. Metodologia de investigação-ação .....	40
2. Questão e objetivos de investigação .....	42
3. Plano de intervenção e investigação.....	43
3.1. Estratégias de intervenção pedagógica.....	44
3.2. Atividades desenvolvidas (intervenção e investigação) .....	46
4. Técnicas e instrumentos de recolha de dados .....	49
4.1. Observação participante .....	50
4.2. Notas de campo e diários .....	50
4.3. Fotografias e vídeo .....	51
4.4. Documentos das crianças .....	52
4.5. Inquérito por entrevista e por questionário .....	53
<b>CAPÍTULO IV – Contributos para a Promoção de uma Alimentação Saudável em Idade</b>	
<b>  Escolar .....</b>	<b>54</b>
APRESENTAÇÃO .....	55
1. Apresentação e análise das atividades do Pré-Escolar.....	55
1.1. Jogo de dominó.....	56
1.2. Teatro da alimentação.....	58
1.3. Roda dos Alimentos.....	61
1.4. Frutaria dos pequenos grandes construtores.....	63
1.5. Tudo cresce com amor!.....	67
1.6. Confeção de uma refeição saudável.....	70
1.7. Confeção de uma sopa.....	73

2. Apresentação e análise das atividades do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	76
2.1. Conceções prévias .....	76
2.2. Dia da Alimentação Saudável.....	80
2.3. O Menino que não gostava de sopa .....	82
2.4. Ser saudável em família .....	86
2.5. Conhecimento gera conhecimento.....	89
3. Síntese reflexiva: promoção para uma alimentação saudável .....	92
<b>CAPÍTULO V – Considerações Finais .....</b>	<b>95</b>
<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>96</b>
1. Relação com as crianças .....	96
2. Relação com a Educadora e a Professora Cooperantes .....	97
3. Envolvimento com as famílias .....	98
4. Impacto da COVID-19 na implementação do projeto.....	99
5. Competências de investigação e reflexão.....	101
6. Competências curriculares e pedagógicas .....	102
7. Atitudes/posturas profissionais .....	103
8. Participação na comunidade escolar e educativa .....	104
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E LEGISLAÇÃO CONSULTADA.....</b>	<b>106</b>
Referências Bibliografias .....	107
Legislação Consultada .....	111
<b>ANEXOS.....</b>	<b>112</b>
Anexo 01 – Atividades implementadas em contexto Pré-Escolar .....	113
Anexo 02 – Atividades implementadas em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	116
Anexo 03 – Registos de incidentes críticos .....	117
Anexo 04 – Registos do diário.....	119
Anexo 05 – Registos das Refeições .....	120
Anexo 06 – Semáforo da Alimentação.....	121
Anexo 07 – Jogo de Dominó .....	121
Anexo 08 – Guião da Peça de Teatro .....	122
Anexo 09 – Teatro da Alimentação.....	125
Anexo 10 – Sessão de Educação Física.....	126

Anexo 11 – História da Atividade de Relaxamento .....	127
Anexo 12 – Roda da Alimentação.....	127
Anexo 13 – História do exercício de relaxamento.....	128
Anexo 14– Cuidar e acarinhar.....	128
Anexo 15 – Os Afetos .....	128
Anexo 16 – Construção de uma banca.....	129
Anexo 17 – Salada de fruta colorida.....	130
Anexo 18 – Horta: tudo cresce com amor .....	131
Anexo 19 – Entrevistas formais.....	133
Anexo 20 – Puzzle: Confeção de uma refeição saudável.....	136
Anexo 21 – Confeção de uma sopa.....	138
Anexo 22 – Conceções prévias .....	140
Anexo 23 – Questionário para os alunos .....	141
Anexo 24 – Ficha de trabalho .....	144
Anexo 25 – Ficha de trabalho adaptada .....	146
Anexo 26 – Dispositivos da Apresentação de PowerPoint.....	148
Anexo 27 – Desafio “Dia da Alimentação” .....	151
Anexo 28 – Dia da Alimentação Saudável .....	152
Anexo 29 – Texto “O Menino que não gostava de sopa” .....	154
Anexo 30 – Ficha de Trabalho .....	155
Anexo 31 – O Menino que não gostava de sopa .....	158
Anexo 32 – Desafio “Ser saudável em família” .....	160
Anexo 33 – Ser saudável em família .....	161
Anexo 34 – Questionário para Alunos e Encarregados de Educação .....	163
Anexo 35 – Vídeo explicativo.....	167
Anexo 36 – Conhecimento gera conhecimento.....	168



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01 – Realização do jogo de dominó.....	57
Figuras 02 e 03 – Crianças a experimentarem os fantoches.....	60
Figura 04 – Crianças a ouvirem a canção “Gira a Roda”.....	61
Figuras 05 e 06 – Crianças a colocar os alimentos na roda.....	63
Figura 07- Construção das frutas e dos legumes.....	66
Figura 08 – Decoração da banca.....	67
Figura 09 – Crianças a ajudar a retirar as ervas.....	69
Figuras 10 e 11 – Crianças a colocar as sementes na horta.....	70
Figuras 12 e 13 – Elaboração e colocação das placas.....	70
Figuras 14 e 15 – Refeição confeccionada em casa (14); Preparação da refeição (15).....	72
Figuras 16 e 17 – Lavagem e corte dos legumes.....	75
Figuras 18 e 19 – Ilustração dos chapéus e aventais (18); Degustação da sopa (19).....	76
Figuras 20 e 21 – Realização da ficha de trabalho.....	79
Figuras 22 e 23 – Refeições saudáveis.....	81
Figuras 24 e 25 – Textos descritivos do desafio.....	82
Figuras 26 e 27 – Guiões das peças de teatro.....	85
Figuras 28 e 29 – Fantoches utilizados na peça.....	86
Figura 30 e 31 – Textos alusivos ao vídeo acerca dos hábitos alimentares.....	88
Figuras 32 e 33 - Vídeo explicativo (32); Cartaz (33).....	91
Figuras 34 e 35 – Cartazes alusivos ao tema.....	92

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 01 – Síntese das atividades e respectivas experiências de aprendizagens realizadas no contexto de Educação Pré-Escolar (Seleção de atividades para a análise e discussão de resultados da investigação).....	47
Tabela 02 – Síntese das atividades e respectivas experiências de aprendizagens realizadas no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico (seleção de atividades para a análise e discussão de resultados da investigação).....	49
Tabela 03 – Síntese das atividades do contexto de Educação Pré-Escolar (apresentação e análise de resultados). .....	55
Tabela 04 – Síntese das atividades do contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico (apresentação e análise de resultados).....	76

# **INTRODUÇÃO**



## **Introdução**

Aqueles que passam por nós,  
não vão sós, não nos deixam sós.

Deixam um pouco de si,  
levam um pouco de nós.

*Antoine Saint-Exupéry*

O presente relatório diz respeito ao projeto desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular da Prática de Ensino Supervisionada (PES) I e II, nomeadamente com um grupo de crianças da Educação Pré-escolar e um grupo de alunos do 2.º ano de escolaridade, do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no decorrer do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. O Projeto em questão intitula-se como “- Educação Alimentar na Promoção de Estilos de Vida Saudável: Um Estudo na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico” compreendendo temas como a Educação Alimentar e Estilos de Vida Saudável. A escolha desta temática está relacionada com os contextos, uma vez que diz respeito às características apresentadas pelos grupos de crianças onde foi realizada toda a intervenção pedagógica de forma a dar resposta aos interesses e necessidades das mesmas.

Assim sendo, e com base nos interesses e necessidades das crianças, bem como na importância que a alimentação saudável tem no desenvolvimento das mesmas, foi essencial refletir acerca do impacto que esta representa nos primeiros anos de vida, nomeadamente em crianças em idade Pré-Escolar e alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Desta forma, o relatório tem como principal objetivo retratar a análise e reflexão feita ao longo de toda a implementação do projeto, de forma a avaliar o impacto que as atividades desenvolvidas tiveram no desenvolvimento das crianças, nomeadamente ao nível da promoção de estilos de vida saudável através da exploração do trabalho sobre a importância da alimentação das crianças.

Foi através da observação direta dos contextos que surgiu o tema de investigação e de intervenção, dado que foi possível verificar que as crianças rejeitavam alguns dos alimentos, nomeadamente na hora do lanche e na hora de almoço. Estas demonstravam ainda não conhecer muito bem as características de alguns alimentos, bem como a importância que estes têm no seu desenvolvimento e crescimento.

Após reunir todos estes dados, tornou-se essencial desenvolver e implementar um projeto que despertasse nas crianças o interesse e a motivação por manterem um estilo de vida saudável, bem como criar atividades que gerassem oportunidades para que as crianças desenvolvessem competências

essenciais para que mesmo em casa continuassem a pôr em prática os conhecimentos e aprendizagens exploradas em contexto de sala.

Em suma, através deste relatório pretende-se refletir acerca do impacto que toda a intervenção teve no desenvolvimento das crianças, tendo sempre por base a metodologia da investigação-ação que me permitiu sempre sustentar a minha prática pedagógica.

Para uma melhor compreensão de todo o Projeto de Intervenção Pedagógica, bem como do processo de investigação do qual este resultou, o presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos:

No **Capítulo I** – Caracterização dos Contextos Educativos e Definição de Investigação, num primeiro momento, faz-se uma apresentação e caracterização do Agrupamento e da Escola onde decorreu toda a intervenção pedagógica. Num segundo momento procede-se ainda a uma caracterização do grupo de crianças da Educação Pré-Escolar e da turma do 1.º Ciclo, nomeadamente do 2.º ano de escolaridade.

Toda esta caracterização foi realizada tendo por base os dados recolhidos através da observação participante e sistemática dos contextos, dos diálogos e interações realizados com a Educadora e a Professora Cooperante, bem como através dos documentos institucionais fornecidos.

Num último momento, é ainda apresentada uma explicação, devidamente esclarecedora e fundamentada, acerca do surgimento da questão que deu origem a toda a investigação, bem como os objetivos de estudo que orientaram a mesma.

De seguida, no **Capítulo II** – Enquadramento Teórico, faz-se uma breve revisão bibliográfica acerca da Educação Básica, bem como do Currículo e organização curricular na Educação Básica, e ainda o Currículo na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico. De seguida, é ainda abordado o modelo curricular utilizado pela Educadora Cooperante em contexto de sala, nomeadamente, o MEM (Movimento de Escola Moderna).

Por fim, é realizado um enquadramento teórico acerca do tema do projeto de investigação, nomeadamente no que diz respeito à Educação Alimentar, à Alimentação Saudável, aos Hábitos Alimentares, à Obesidade Infantil, a Importância do Contexto Familiar e Escolar e aos Estilos de Vida Saudável.

Posteriormente, no **Capítulo III** – Metodologia de Investigação e Plano de Intervenção, pretende-se dar a conhecer o procedimento metodológico, onde inicialmente aborda-se os paradigmas da

investigação, sendo ainda referida a metodologia de investigação-ação.

De seguida, é apresentada a questão de investigação, bem como os objetivos de estudo, ao nível da investigação, que se pretendem atingir (já referenciados a propósito do Capítulo I; mas que, por questões de organização e de leitura do trabalho, me parece adequado voltá-los a referir). Por último, é apresentado o plano geral de intervenção onde são descritos os diversos momentos de intervenção pedagógica que orientaram o projeto. São ainda apresentadas as estratégias utilizadas que permitiram motivar as crianças para a aprendizagem ao longo de todo o projeto. Ainda neste tópico, apresentam-se duas tabelas de forma a realizar uma síntese descritiva das atividades realizadas ao longo da intervenção, em ambos os contextos.

Ainda no seguimento do plano geral de intervenção, é necessário referir uma fase importante do desenvolvimento do projeto, que se refere à fase de recolha de dados, bem como à apresentação e análise. Desta forma são apresentadas e descritas quais as técnicas e os métodos de recolha de dados que foram utilizados.

O **Capítulo IV** – Apresentação dos Contributos das Estratégias na Promoção de uma Alimentação Saudável em Idade Escolar, tem presente a análise de uma seleção criteriosa das atividades realizadas em ambos os contextos. Ainda neste capítulo, realizo uma síntese reflexiva dos resultados obtidos, através das intervenções em ambos os contextos, acerca dos aspetos principais e transversais do processo investigativo, de forma a incorporar as respostas aos objetivos de investigação selecionados.

Por fim, no **Capítulo V** - Considerações Finais, irei realizar uma conclusão acerca de toda a intervenção e investigação realizada ao longo de todo o estágio, tanto do contexto em Pré-Escolar, como do contexto em 1.ºCiclo, sendo que este capítulo se encontra dividido em diversos tópicos.

Num primeiro tópico irei apresentar uma conclusão acerca da relação construída com as crianças, seguida da relação criada com a Educadora e Professora Cooperantes. Num segundo tópico uma reflexão acerca do envolvimento das famílias, bem como o impacto da COVID-19 na implementação do projeto. Como terceiro e último tópico é apresentada uma conclusão acerca das minhas aprendizagens, bem como do meu desempenho ao longo de todo o estágio.

**CAPÍTULO I –  
Caracterização dos Contextos Educativos e  
Definição de Investigação**



## **APRESENTAÇÃO**

Na primeira parte deste Capítulo procede-se a uma breve apresentação dos contextos educativos que serviram de base para a intervenção e investigação pedagógica, realizada no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Num primeiro momento, é apresentada uma caracterização do Agrupamento e da Escola onde decorreu a intervenção pedagógica, seguindo-se a caracterização, tanto do grupo de crianças do Pré-Escolar, como da turma do 1.º Ciclo, nomeadamente do 2.º ano, sobre os quais a mesma incidiu. As caracterizações apresentadas resultam da observação direta e participante realizada através das intervenções pedagógicas, da informação recebida pela Educadora e pela Professora Cooperante, bem como através da análise de documentos orientadores do Agrupamento.

Toda a caracterização do contexto foi elaborada com base em documentos institucionais fornecidos (nomeadamente, o Projeto Educativo e o Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas em causa), em observações participativas e sistemáticas decorrentes de toda a intervenção, bem como através de diálogos e interações mantidos com a Educadora e a Professora Cooperantes, que acompanhavam os grupos de crianças.

Num último momento, é ainda apresentada uma explicação, que pretende ser esclarecedora e fundamentada, acerca do surgimento da questão que deu origem à investigação, bem como os objetivos de estudo que orientaram a mesma.

### **1. Caracterização do Agrupamento**

O Agrupamento de Escolas no qual estive a implementar o projeto em ambos os semestres, trata-se de uma unidade organizacional constituída pela escola-sede e por seis escolas de 1.º Ciclo do Ensino Básico. Em cinco destas escolas existem a funcionar sete salas de jardim de infância.

A 5 de Maio de 2008, o Agrupamento apresentou pela primeira vez o seu patrono a toda a comunidade educativa, onde se comemorou o Dia do Agrupamento com o objetivo de desenvolver a identidade e o sentido de presença. Nesta mesma data foi ainda realizada a alteração do nome do agrupamento, que passou a ser distinguida por todas as escolas de forma a fortalecer a ideia de união, de grupo e de agrupamento.

Neste agrupamento, de forma a dar resposta às necessidades sentidas pela comunidade, foram



sendo criadas, de forma adequada e progressiva, novas alternativas educativas para os alunos e adultos da comunidade.

## **2. Caracterização da escola**

A escola onde desenvolvi o projeto de intervenção e investigação pedagógica em ambos os semestres, insere-se na rede pública e pertence ao conselho de Guimarães.

O estabelecimento encontra-se numa zona semirrural, onde a agricultura e a indústria têxtil são fatores de atividade e sustento da população. Apesar de estar inserida num meio que possui características rurais sofre bastante com a influência de um tecido industrial robusto e em expansão.

O edifício possui duas salas, duas no rés-do-chão e duas no primeiro andar, com ampliação de duas salas de aulas e duas salas de atividades do Jardim-de-Infância. Possui, desde o ano letivo de 1999/2000, uma sala de atividades pedagógicas para vinte e cinco crianças.

O estabelecimento de educação e ensino funciona entre as 7:30h e as 19:00h com atividades pedagógicas/curriculares para nove crianças da Educação Pré-escolar e 80 crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, respetivamente, das 9:00 às 12:00 horas e das 13:30 às 15:30 horas (Pré-escolar); das 9:00 às 12:00 horas e das 13:00 às 15:00 horas (1.º Ciclo). Ao horário da componente letiva acresce as atividades da Componente de Apoio à Família (CAF).

O corpo docente é composto por uma Educadora, quatro Professoras do 1.º Ciclo, uma Professora especializada em Ensino Especial, um Professor de Inglês, um Professor do Projeto Robótica, dois Professores do Projeto Fénix, uma Professora do Projeto CLIL (Content and Language Integrated Learning), uma professora do Projeto HYpatiaMat e um Professor do Projeto Litteratus.

O Projeto Fénix assenta num modelo organizacional de escola que permite dar um apoio mais personalizado aos alunos que evidenciam dificuldades de aprendizagem nas disciplinas de Língua Portuguesa, Matemática ou outra identificada pela escola. Relativamente ao Projeto CLIL, este diz respeito ao ensino do Inglês no Sistema Educativo Português. No que diz respeito ao Projeto HYpatiaMat, este tem como principal objetivo contribuir para o sucesso escolar ao nível da matemática, utilizando as novas tecnologias. Por fim, o Projeto Litteratus tem como finalidade elevar os níveis de compreensão da leitura e da escrita de todos os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Para as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) existem dois professores de Artes Performativas e três de Atividade Física e Desportiva.

Para as Atividade de Animação e de Apoio à Família na Educação Pré-escolar (AAAF) e a Componente de Apoio à Família (CAF) existe um Professor de Artes Performativas, um dinamizador de clubes e três de Atividade Física e Desportiva.

### **3. Caracterização do grupo do contexto de pré-escolar**

O grupo de crianças com quem foi desenvolvida a prática profissional era constituído por um grupo heterogéneo, com idades compreendidas entre os três e os cinco anos de idade. Inicialmente este grupo era constituído por nove crianças (sete rapazes e duas raparigas), mas por motivos profissionais e pessoais dos pais, duas das crianças mudaram de jardim de infância, ou seja, o grupo passou a ser constituído por sete crianças (duas raparigas e cinco rapazes). Destas sete, três estavam a frequentar o jardim de infância pela primeira vez, dois meninos estavam a frequentar este jardim desde o ano passado e as restantes, no ano anterior, tinham frequentado jardins de infância diferentes. Esta sala de jardim de infância contava com uma Educadora de Infância e uma Assistente Operacional, embora esta não estivesse presente em todos os momentos do dia.

Com a observação do diálogo das crianças, bem como dos seus comportamentos ao longo das semanas, foi possível identificar algumas questões relativas à qualidade do nível dos estilos de vida saudável, nomeadamente ao nível da alimentação.

Apesar de as crianças conseguirem identificar quais os alimentos saudáveis e não saudáveis, ainda apresentavam alguma rejeição no que diz respeito ao consumo de alimentos saudáveis e demonstravam não conhecer bem todas as frutas e legumes, bem como os seus benefícios para um desenvolvimento saudável. Esta situação era mais evidente na hora do almoço, uma vez que as crianças apresentavam alguma rejeição, principalmente no que dizia respeito à sopa, aos legumes que por vezes vinham a acompanhar o prato principal, bem como a fruta dada como sobremesa. O mesmo acontecia na hora do lanche onde algumas crianças se recusavam a beber o leite escolar, bem como o pão que traziam de casa.

Em conversa com a Educadora, esta referiu que a alimentação era um dos temas que necessitava de ser trabalhado e explorado com as crianças e, como forma de contornar esta situação, iria começar por implementar uma tabela junto à zona das refeições. Essa tabela consistia na colocação de uma bolinha verde às crianças que comiam tudo sem grandes dificuldades, uma bolinha amarela nas crianças que demonstravam alguma rejeição a alguns alimentos e uma bolinha vermelha nas crianças que se recusavam na sua totalidade a comer a refeição apresentada. Através dessa tabela foi ainda mais

perceptível quais as crianças que demonstravam maiores rejeições, permitindo-me perceber melhor o que poderia ser trabalho e explorado com o grupo. Esta sala estava ainda inserida num projeto, nomeadamente os “Heróis da fruta”, que visa melhorar os hábitos alimentares diários das crianças, contribuindo assim para a diminuição da obesidade infantil.

Neste grupo, também foi possível verificar-se algumas diferenças entre as crianças no que diz respeito ao seu desenvolvimento e ao nível das relações interpessoais, ainda assim, no geral, este grupo de crianças demonstrava níveis de inteligência e de aquisição de aprendizagens bastante elevados, sendo apenas visível algumas necessidades ao nível da cooperação, colaboração e atenção.

#### **4. Caracterização da turma do contexto de 1.º Ciclo**

O grupo era constituído por 18 crianças, nove do sexo feminino e nove do sexo masculino. Destes alunos, quatro estavam ainda a consolidar as aprendizagens do 1.º ano e a usufruir de medidas de apoio à aprendizagem e inclusão.

Era um grupo heterogéneo, onde persistiam algumas dificuldades ao nível da concentração e da aprendizagem. Apresentavam pouca autonomia e alguma desmotivação pelas atividades em geral. Era necessário um trabalho árduo, muito apoio individualizado para colmatar algumas das dificuldades apresentadas, mas também pelo facto de os alunos serem bastante vagarosos e pouco concentrados nas tarefas escolares.

Em geral, eram infantis, pouco esforçados em apresentar os trabalhos bem realizados, uma vez que não liam bem os exercícios e acabavam por não saber o que lhes era solicitado nos mesmos. Alguns alunos destacavam-se do grande grupo, positivamente, mostrando sempre interesse e companheirismo em colaborar e prestar ajuda aos colegas com mais dificuldades.

No que diz respeito à apresentação de trabalhos, estes alunos não demonstravam gosto por realizarem trabalhos devidamente apresentados. Como os pretendiam fazer o mais rápido possível, acabavam por se desleixar ou descuidar na forma como organizavam o caderno diário e, principalmente, na própria escrita, acabando, por vezes, de ser muito difícil perceber o que escreviam, sendo esta uma das principais preocupações demonstradas pela Professora Cooperante. O mesmo acontecia ao nível da compreensão, pois estas crianças não liam os exercícios com atenção, acabando por responder erradamente às questões mesmo conhecendo bem os conteúdos.

Ao nível da escrita, apesar de no 2.º ano se compreender que ainda não constroam textos muito

elaborados, as crianças ainda não conseguiam elaborar um texto coeso e organizado, acabando por repetir, várias vezes, as mesmas palavras e construir frases muito curtas e algo desestruturadas.

No que diz respeito ao tema a explorar com as crianças, nomeadamente ao nível dos estilos de vida saudável, fui-me apercebendo de algumas situações existentes nesta turma que poderiam servir como base para o projeto a desenvolver ao longo do estágio.

Durante a manhã, eram colocados nas salas de aula pacotes de leite escolar, no sentido de todas as crianças usufruírem desse mesmo leite, sendo que este vai variando ao longo da semana, entre leite com chocolate e leite simples. Apesar de alguns alunos beberem leite simples, uma grande parte rejeitava o seu consumo, acabando mesmo por não o beberem nos dias em que este era colocado na sala, chegando, por vezes, a estragar-se, uma vez que permaneciam vários dias na sala sem que nenhuma das crianças o bebesse. Reparei também que as crianças traziam imensas vezes para a escola brinquedos, típicos da cadeia de restaurantes McDonalds, o que demonstrava que estas, com alguma regularidade, alimentavam-se com comida do tipo “fastfood” com a família.

Ao longo das semanas observou-se as crianças na hora do intervalo de forma a perceber qual o lanche que traziam para a parte da manhã, onde foi possível identificar que algumas das crianças não traziam alimentos mais adequados para que fosse respeitada e concretizada uma alimentação saudável.

## **5. Definição e justificação do tema/questão de investigação**

No presente ponto, pretendo realizar uma explicação, devidamente justificada, da problemática que desencadeou o projeto de intervenção pedagógica, na qual surge o enquadramento para a escolha do tema/questão de investigação que é aqui apresentada. Assim, é essencial referir que, o tema/questão do projeto de investigação começou no contexto de educação pré-escolar. No entanto, durante a fase de observação do 1.º Ciclo foram também notórias algumas necessidades e interesses, mencionadas nos pontos anteriores, por parte das crianças relativamente à temática a ser trabalhada e explorada.

Após algumas semanas de observação direta dos contextos, foi possível identificar algumas das problemáticas e interesses das crianças. Através da observação do diálogo das mesmas, bem como dos seus comportamentos, foi possível identificar alguns problemas ao nível dos estilos de vida saudável, nomeadamente ao nível da alimentação. Desta forma, surgiu o tema de investigação e de intervenção, uma vez que se verificou que as crianças rejeitavam alguns alimentos, particularmente na hora do lanche e na hora do almoço. Demonstavam ainda não conhecer muito bem as características de alguns alimentos, bem como da importância que estes possuem no seu crescimento e desenvolvimento.

Assim sendo, de forma a responder às necessidades apresentadas pelos contextos, tendo sempre em conta os interesses e potencialidades das crianças e tendo sempre como ponto de partida os conhecimentos prévios das mesmas, surgiu a seguinte questão orientadora de todo o projeto de investigação: Qual a importância de trabalhar a alimentação saudável na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico? Partiu-se também do pressuposto que este aspeto, o do cuidado e atenção com a alimentação, é um dos fatores que contribui e influencia a adoção de estilos de vida saudável.

### *5.1. Definição dos objetivos de investigação e intervenção*

Tendo por base a questão orientadora do projeto de investigação, foram elaborados os seguintes objetivos de investigação pedagógica:

- Identificar as conceções prévias das crianças sobre a alimentação saudável;
- Compreender as práticas de estilos de vida saudável;
- Investigar a importância da educação alimentar para a adoção de estilos de vida saudável;
- Analisar os hábitos alimentares no seio familiar;
- Avaliar o impacto da exploração de conceitos relacionados com a alimentação saudável nas crianças;
- Averiguar a influência do trabalho desenvolvido na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Para concretizar as intenções de investigação, elaborou-se um processo de intervenção pedagógica, adequado ao contexto, sendo assim possível também apurar resultados relativos à questão de investigação. Deste modo, torna-se fundamental considerar os seguintes objetivos no momento de intervenção pedagógica:

- Conhecer as conceções prévias das crianças sobre o que são alimentos saudáveis;
- Promover a diversidade de práticas de estilos de vida saudável, com a incidência na educação alimentar;
- Trabalhar com as crianças alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Consciencializar as crianças para a importância de uma alimentação saudável;
- Incentivar as crianças a ter bons hábitos alimentares.

## **CAPÍTULO II – Enquadramento Teórico**



## **APRESENTAÇÃO**

Neste segundo capítulo, pretende-se realizar uma breve revisão bibliográfica acerca da Educação Básica, bem como do Currículo e organização curricular na Educação Básica, e ainda o Currículo na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico, com o objetivo de perceber qual a sua estrutura e organização, tendo em conta de forma específica, os documentos legislativos em vigor para estes níveis de ensino. É ainda abordado o modelo curricular utilizado pela Educadora Cooperante em contexto de sala, nomeadamente, o MEM (Movimento da Escola Moderna).

Para além dos pontos já referenciados, existem outros que são essenciais para este projeto, de forma a perceber qual a importância de trabalhar a alimentação saudável na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Desta forma, neste capítulo realizo também uma breve revisão bibliográfica em termos de contributos para a reflexão acerca de temáticas como a Educação Alimentar, a Alimentação Saudável, os Hábitos Alimentares, a Obesidade Infantil, a Importância do Contexto Familiar e Escolar e os Estilos de Vida Saudáveis.

### **1. Educação Básica**

No âmbito deste projeto de investigação, torna-se agora fundamental explorar o conceito de Educação Básica, visto que esta faz parte da minha formação profissional. Assim, Alarcão (2009, p.23), menciona que após a aprovação realizada pela Assembleia Geral da Nações Unidas, em 1989, da Convenção sobre os Direitos da Criança, a educação das crianças passou a ter uma maior importância. Em Portugal esta situação também se tem verificado, uma vez que passou a existir uma valorização do estatuto da criança, bem como da importância da sua educação.

No seguimento dessa valorização, Alarcão (2009, p.24), refere que, apesar de todos os esforços que têm sido realizados, ainda persistem alguns obstáculos, preocupações e dificuldades nomeadamente, no que diz respeito ao insuficiente apoio às famílias na educação de crianças dos 0 aos 3 anos, bem como nas mudanças bruscas realizadas na passagem entre ciclos, nomeadamente entre o Pré-Escolar e o 1.º Ciclo e este e o 2.º Ciclo, entre outros aspetos, reconhecidos pelo Conselho Nacional de Educação (CNE) como alvos de uma necessária reflexão em torno dos mesmos, sendo que dessa mesma reflexão surgiram novos contornos. Contornos esses que surgiram na mesma altura em que foram realizadas alterações ao enquadramento jurídico da formação de professores, no Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro (entretanto alterado pelo Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio). Nessas mesmas alterações a Licenciatura em Educação Básica passou a ser um ponto de partida para

a formação profissional pós-graduada, tanto para Educadores de Infância como para Professores dos 1.º e 2.º Ciclos, onde foi estabelecida a ideia de uma unidade educativa com identidade própria dos 0 aos 12 anos. Desta forma, torna-se importante refletir acerca do sistema educativo português.

O Sistema Educativo Português, enquadrado pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, referente à Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), caracteriza-se como sendo um conjunto de meios que proporcionam o direito à educação, garantindo assim uma estável formação orientada para o favorecimento da evolução global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade (Capítulo I, Artigo 1.º).

De acordo com a LBSE, Capítulo I, Artigo 2.º, a promoção da democratização do ensino é da responsabilidade do Estado, tendo este que garantir o direito à igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolar. Cabe ao sistema educativo português dar resposta às necessidades da sociedade, contribuindo para um desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade dos indivíduos, estimulando assim a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários. Neste sentido, a LBSE salienta que,

a educação promove o desenvolvimento do espírito democrático e pluralista, respeitador dos outros e das suas ideias, aberto ao diálogo e à livre troca de opiniões, formando cidadãos capazes de julgarem com espírito crítico e criativo o meio social em que se integram e de se empenharem na sua transformação progressiva (Capítulo I, Artigo 2.º, p.1).

Tendo em conta o Capítulo II, Artigo 4.º, o sistema educativo português abrange os seguintes níveis: educação pré-escolar, educação escolar e educação extraescolar. No que diz respeito à educação escolar, esta engloba os ensinamentos básico, secundário e superior.

Nas palavras de Roldão (2009, p.177), o desenvolvimento da criança é bastante complexo, sendo necessário ter em consideração, várias vezes, de forma irreversível, fatores que favorecem ou inviabilizam esse desenvolvimento. É na infância que são lançadas as bases para o desenvolvimento da criança a vários níveis, não só cognitivos como também físicos, motores, sociais, emocionais, entre outros.

Conforme a referência a Roldão (2002), citada pela própria autora (2009, p.186), a educação base é um conceito estruturante da educação básica. Assim, nas palavras da autora,

entende-se também (educação de base) como o conjunto de apropriações de conteúdos, valores, representações e práticas que conferem aos indivíduos os mecanismos de pertença a uma dada sociedade. Esta dimensão do conceito designaríamos como *horizontal*, na medida em que se desenvolve e atravessa todos os níveis do processo de escolarização e extravasa os seus limites, não sendo apenas prévia a desenvolvimentos futuros, mas integradora do próprio processo educativo e socializador.



Em suma, conclui-se que a educação das crianças se trata de um processo complexo que pode enfrentar vários obstáculos. Assim sendo, é importante que exista uma reflexão constante, de forma a encontrar as melhores soluções, permitindo assim dar às crianças um ensino de qualidade, dentro deste período dito de Educação Básica (CNE, 2009), tão fundamental para a devida estruturação de referenciais de base que sejam o garante de um prosseguimento de estudos, com sucesso para todos.

## **2. Currículo e organização curricular na Educação Básica**

De acordo com Roldão (1999, p.43), apesar de o conceito de currículo admitir várias interpretações e teorizações, quanto ao seu processo de construção e de mudança, este passa sempre por ser um conjunto de aprendizagens que são necessárias num determinado contexto e tempo, bem como por ser uma organização e sequenciação adotada para o concretizar ou desenvolver. Nas palavras desta autora,

esse conjunto de aprendizagens não resulta de uma soma de partes. O que transforma um conjunto de aprendizagens em currículo é a sua finalização, intencionalidade, estruturação coerente e sequência organizadora. Sendo cada vez menos prescritivo e crescentemente reconstrutivo, o currículo funciona, todavia, como o marco de referência teórico comum a um certo conjunto de situações. (Roldão, 1999, p.43)

Na sequência deste pensamento, Gaspar e Roldão (2007, pp.19-20) afirmam que o conceito de currículo é entendido por uns como sendo a acumulação e organização de saberes que estão inseridos nas matérias escolares, por outros como sendo o modo de pensamento e inquérito sobre os fenómenos do mundo e ainda como sendo um conjunto de experiências acumuladas pelas sociedades. Assim, o conceito de currículo incorpora e admite várias interpretações e significados.

Tendo por base esta ideia de que o conceito de currículo pode possuir vários significados, Tanner e Tanner (1980, p.38, citados por Gaspar e Roldão, 2007, p.22) referem que o currículo diz respeito à reconstrução do conhecimento e da experiência constante que a escola desenvolve de forma a tornar os alunos capazes de aumentar as suas aprendizagens.

Corroborando a afirmação anterior, Pacheco (1996, p.17), sustentando-se em vários autores (Schawb, Smith et al., Foshay, Rugg, Caswell, Stenhouse, Gimeno, Zabalza, Kemmis, etc.), indica que o currículo é o conjunto de experiências vivenciadas pelos alunos no ambiente educativo, nomeadamente no contexto escolar. Este é organizado tendo em conta questões que estão previamente planificadas pelo contexto onde ocorrem os valores, as crenças, as atitudes que os alunos trazem consigo, valorizando ainda as experiências e os processos de aprendizagem.

Grundy (1987, p.5, citada por Pacheco, 1996, p.17), ao contrário dos autores anteriores, refere que o currículo não se trata de um conceito, mas sim de uma “construção cultural”. Shirley Grundy (conhecida pela escrita de um livro marcante nos estudos curriculares – “Curriculum: Product or Praxis?”) acredita que o currículo não é um conceito concreto uma vez que este organiza um “conjunto de práticas educacionais”.

De acordo com Alonso (1996, p.11), tendo em conta os vários ritmos e estilos de aprendizagem, bem como as problemáticas que surgem no que diz respeito às decisões educativas, torna-se necessário criar um currículo de forma aberta e flexível que ultrapasse a ideia de que o este deve ser algo estabelecido e entendido como um programa a cumprir.

Alonso (1996, p.13) refere ainda que um currículo deve estar organizado de forma a promover o desenvolvimento contínuo e harmonioso para todas as crianças. Dessa forma, o currículo do Ensino Básico deve ajudar na construção das bases do processo educativo dos alunos e para isso são apresentados objetivos que permitem que as crianças tenham um desenvolvimento contínuo e equilibrado. Nas palavras desta autora, os objetivos são:

- Criar as condições para o desenvolvimento global e harmonioso da personalidade, mediante a descoberta progressiva de interesses, aptidões e capacidades que proporcionem uma formação pessoal, na sua dupla dimensão individual e social (dimensão pessoal);
- Proporcionar a aquisição e domínio de saberes, instrumentos, capacidades, atitudes e valores indispensáveis a uma escolha esclarecida de vias escolares ou profissionais subsequentes (dimensão das aquisições básicas).
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e participativos numa sociedade democrática (dimensão para a cidadania) (Alonso, 1996, p.14).

Considerando o Decreto-Lei n.º 55/2018 (Capítulo II, Artigo 6.º, p.2931), que estabelece a recente reorganização curricular em Portugal, pautada pelos pressupostos da autonomia e flexibilidade curricular, o currículo tem como por objetivo garantir que todos os alunos tenham acesso à oferta educativa e formativa que frequentam, alcançando assim as competências definidas pelo “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Martins, G. O. et al., 2017).

Neste sentido, jogam também papel fundamental, em conjugação com o Perfil de Aluno, a definição das “aprendizagens essenciais”, entretanto, criadas, uma vez que os documentos curriculares existentes à data (metas curriculares e programas) careciam de uma certa reorganização, articulação

entre si e atualização (Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de junho – homologação das Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico).

### 2.1. *Currículo na Educação Pré-escolar*

Segundo o que está estabelecido na Lei-Quadro n.º 5/97, de 10 de fevereiro, Capítulo II, Artigo 2.º, a educação pré-escolar corresponde à primeira etapa da educação básica no que diz respeito ao processo de educação ao longo da vida. A esta educação junta-se a ação educativa da família de forma a criar uma cooperação entre a escola e as famílias para favorecer a formação e o desenvolvimento da criança, tendo por objetivo que esta se insira na sociedade como um ser autónomo, livre e solidário.

A referida Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar considera ainda que este período educativo diz respeito às crianças que se encontram na faixa etária entre os 3 anos de idade e a entrada na escolaridade obrigatória, sendo que esta etapa é considerada como a primeira etapa da educação básica no que diz respeito ao processo de educação ao longo da vida (Capítulo II, Artigo 3.º).

Tal como referido anteriormente, a Lei-Quadro aponta a Educação Pré-escolar como a primeira etapa da educação básica (Capítulo II, Artigo 2.º). Desta forma, tornou-se essencial criar um documento legislativo que fosse comum a todos os educadores de infância, de forma a orientar o seu processo educativo, pelo que, em 1997, surgiram as OCEPE – “Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar” (ME/DEB, 1997). No entanto, com o avançar dos anos e com as alterações existentes no nosso quotidiano, tornou-se essencial adequar esse documento, sendo que, em 2016, as OCEPE foram atualizadas (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016).

Tendo em conta a estrutura deste novo documento, percebemos que as OCEPE apresentam inicialmente um preâmbulo e uma introdução e seguidamente o enquadramento geral onde podemos encontrar os “fundamentos e princípios da pedagogia para a infância”, a “intencionalidade educativa” – construir e gerir currículo e, por fim, “organização do ambiente educativo” (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016).

Os “fundamentos e princípios da pedagogia para a infância” existentes nas OCEPE referem-se aos seguintes aspetos: o desenvolvimento e à aprendizagem como vertentes indissociáveis no processo de evolução da criança; o reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo; a exigência de resposta a todas as crianças e a construção articulada do saber. No entendimento de Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.8), estes fundamentos e princípios demonstram uma perspetiva de como as crianças se devem desenvolver, sendo importante destacar também a qualidade do clima relacional,

uma vez que cuidar e educar estão diretamente relacionados.

No que diz respeito à “intencionalidade educativa”, esta encontra-se dividida em diversos tópicos nomeadamente, observar, registar e documentar, planejar, agir e avaliar, planeamento e avaliação – um processo participado, planeamento, ação, avaliação – o desenvolvimento do ciclo e, por fim, comunicar e articular. Para Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.13), a intencionalidade educativa é caracterizada pela intervenção profissional, uma vez que esta implica que se reflita acerca das suas práticas enquanto profissional. A intencionalidade permite ainda que o profissional atribua sentido às suas práticas, obter um propósito das mesmas e saber o que pretende alcançar.

Na “organização do ambiente educativo”, podemos encontrar algumas características relevantes, nomeadamente, a organização do estabelecimento educativo, a organização do ambiente educativo da sala, que possuiu como subtópicos a organização do grupo, do espaço e do tempo e, por fim, as relações entre os diferentes intervenientes. Neste sentido, considera-se que

as organizações educativas são contextos que exercem determinadas funções, dispondo para isso de tempos e espaços próprios e em que se estabelecem diferentes relações entre os intervenientes. (...) Esta abordagem assenta no pressuposto de que o desenvolvimento humano constitui um processo dinâmico de relação com o meio, em que o indivíduo é influenciado, mas também influencia o meio em que vive (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016, p.21).

Por fim, nas OCEPE podemos ainda encontrar as áreas de conteúdo, particularmente, a “formação pessoal e social”, o “conhecimento do mundo” e a “expressão e comunicação”. Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.31), as áreas de conteúdo baseiam-se nos fundamentos e princípios comuns a toda a pedagogia onde o desenvolvimento e a aprendizagem estão diretamente ligados ao processo educativo, sendo assim possível abordar as diferentes áreas de conteúdo de forma global e integrada. Desta forma, para as autoras das OCEPE (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016, p.13),

construir e gerir o currículo exige, assim, um conhecimento do meio e das crianças, que é atualizado, através da recolha de diferentes tipos de informação, tais como observações registadas pelo/a educador/a, documentos produzidos no dia a dia do jardim de infância e elementos obtidos através do contacto com as famílias e outros membros da comunidade.

## 2.2. *Currículo no 1.º Ciclo do Ensino Básico*

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, o currículo divide-se em planos de estudo e está em concordância com as matrizes curriculares. As competências e as capacidades que os alunos devem adquirir em cada nível e em cada ciclo de ensino possuem como referência, não só os programas das disciplinas e áreas curriculares disciplinares, como também as metas curriculares que

devem atingir por cada ano de escolaridade e ciclo de ensino (Capítulo I, Artigo 2.º, p.3477).

Torna-se agora essencial analisar os documentos curriculares em vigor relativos a este ciclo, nomeadamente: o “Programa e Metas Curriculares de Matemática. Ensino Básico” (MEC, 2013), homologados pelo Despacho n.º 5165-A/2013, de 16 de abril; o “Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico” (Buescu, Morais, Rocha & Magalhães, 2015), homologados pelo Despacho n.º 2109/2015, de 27 de fevereiro; o “Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico – 1.º Ciclo” (ME/DEB, 2004); “Programa de Expressões Artísticas e Físico-motoras do Ensino Básico – 1.º Ciclo” (ME/DEB, 2004); o “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Martins, G. O. et al., 2017); “Aprendizagens Essenciais” para o 1.º Ciclo (Despacho n.º 6944-A/2018) e ainda ENEC – Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (GTEC,2017), a qual resultou da proposta elaborada e apresentada pelo Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania (Despacho n.º 6173/2016, 10 de maio). É ainda importante referir que nos encontramos num período de transição, onde está a ser realizada uma reorganização curricular, de forma faseada, como podemos verificar pelo Decreto-lei n.º 55/2018, de 6 de julho (Capítulo III, Artigo n.º 38, p.2939).

No que diz respeito ao “Programa e Metas Curriculares de Matemática. Ensino Básico”, este encontra-se dividido em duas partes, nomeadamente o “Programa de Matemática” e as “Metas Curriculares”. Desta forma, o Programa de Matemática inicia-se com uma introdução ao documento, de seguida são apresentadas as finalidades do ensino da matemática, onde são destacadas 3 grandes finalidades, nomeadamente a estruturação do pensamento, a análise do mundo natural e a interpretação da sociedade. Posteriormente são apresentados os objetivos que indicam os desempenhos fundamentais que os alunos devem demonstrar em cada ciclo de escolaridade, bem como os conteúdos programáticos referentes a cada ciclo de ensino, sendo que os conteúdos correspondentes ao 1.º Ciclo do Ensino Básico são: números e operações, geometria e medida e organização e tratamento de dados. Por fim, podemos encontrar os níveis de desempenho, as metodologias e a avaliação que têm como por objetivo orientar e auxiliar a prática educativa.

Já no que diz respeito às Metas Curriculares, este documento tem como finalidade descrever o conjunto das referidas metas relativas à disciplina de Matemática, nos diferentes ciclos de escolaridade do Ensino Básico. Por fim, são ainda apresentados os objetivos gerais que se encontram organizados em cada ano de escolaridade, por domínios e subdomínios.

No que concerne ao “Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico”, podemos verificar que este se encontra também dividido em dois documentos. No que diz respeito ao programa,

inicialmente é realizada uma nota introdutória ao documento. De seguida, são apresentados os objetivos e os conteúdos programáticos divididos por ciclos de escolaridade, sendo que os conteúdos referentes ao 1.º Ciclo são: Oralidade, Leitura e Escrita, Educação Literária – Iniciação à Educação Literária no 1.º e 2.º ano e, por fim, a Gramática. É ainda importante referir que antes de serem apresentados os conteúdos, é realizada uma caracterização referente a cada ciclo de ensino.

No que diz respeito ao segundo documento, nomeadamente as metas curriculares, são apresentados os domínios de referência, os objetivos e os descritores de desempenhos de cada ciclo de ensino, bem como de cada ano de escolaridade. Nas últimas páginas deste documento é ainda apresentada uma lista de obras e textos para a educação literária.

Relativamente ao documento curricular sobre o “Programa de Estudo do Meio”, inicialmente é apresentado um texto acerca dos princípios orientadores, bem como os objetivos gerais do programa. Por fim, são apresentados por blocos, os conteúdos programáticos referentes a cada ano de escolaridade.

Em relação ao “Programa de Expressões Artísticas e Físico-motoras no Ensino Básico”, este encontra-se dividido em quatro áreas, nomeadamente: “Expressão e Educação Plástica”, “Expressão e Educação Dramática”, “Expressão e Educação Musical” e ainda “Expressão e Educação Físico-Motora”. Estas áreas correspondem, na atualidade, respetivamente às “componentes de currículo” da “Educação Artística” (Artes Visuais, Expressão Dramática/Teatro, Dança e Música) e da “Educação Física”, segundo o Anexo I, do Decreto-Lei n.º 55/2018. Em cada uma destas áreas é possível encontrar os princípios orientadores, bem como os objetivos, dividido por blocos e níveis de ensino. Na “Expressão e Educação Físico-Motora”, podemos ainda encontrar os objetivos gerais que são comuns a todos os blocos presentes nesta área.

Assim, de acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, o currículo tem como por objetivo garantir que todos os alunos tenham acesso à oferta educativa e formativa que frequentam, alcançando assim as competências definidas pelo Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Capítulo II, Artigo 6.º, p.2931).

Martins, G. O. et al. (2017, pp.8-10), referem que o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória é um documento de referência para a organização de todo o sistema educativo. Nele podemos encontrar o que se pretende que os jovens alcancem à saída da escolaridade obrigatória, onde é essencial que a escola e todos os que dela fazem parte, incluindo famílias e encarregados de educação, cumpram com os seus deveres. Nas palavras destes autores,

docentes, gestores, decisores políticos e também todos os que, direta ou indiretamente, têm responsabilidades na educação encontram, neste documento, a matriz que orienta a tomada de decisão no âmbito do desenvolvimento curricular, consistente com a visão de futuro definida como relevante para os jovens portugueses do nosso tempo (Martins, G. O. et al., 2017, p.10).

Por fim, falta apenas fazer uma análise aos documentos referentes às “Aprendizagens Essenciais”. Estas encontram-se disponíveis no site oficial da Direção-Geral da Educação, tendo sido homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. De acordo Decreto-Lei n.º 55/2018 (e o referido despacho), as aprendizagens essenciais

correspondem a um conjunto comum de conhecimentos a adquirir, identificados como os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados conceptualmente, relevantes e significativos, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada componente do currículo ou disciplina, tendo, em regra, por referência o ano de escolaridade ou de formação (Artigo 3.º, alínea b), p.2930).

Assim interessa considerar as “Aprendizagens Essenciais” como documentos de “orientação curricular de base, para efeitos de planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, em cada ano de escolaridade ou de formação, componente de currículo, área disciplinar, disciplina ou UFCD [unidade de formação de curta duração]” (Artigo 17.º, ponto 2, p.2934), de forma a promover o desenvolvimento das áreas de competências que podemos encontrar no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” (Martins, G. O. et al., 2017), estabelecendo uma estrita relação de operacionalização do processo educativo entre estes elementos nucleares na atual reorganização curricular portuguesa.

### 2.3. *Modelo Curricular MEM (Movimento da Escola Moderna)*

Uma vez que a Educadora Cooperante sustenta a sua prática pedagógica no Modelo Curricular MEM, torna-se agora essencial abordar este modelo, de forma a perceber alguns dos seus princípios e características.

Segundo Niza (2013, p.142), este modelo assenta num projeto democrático de autoformação cooperada de docentes, ou seja, onde há uma intervenção de vários docentes, que partem da partilha para a construção de um modelo de cooperação educativa. Nas palavras deste autor,

a escola define-se para os docentes do MEM como um espaço de iniciação às práticas de cooperação e de solidariedade de uma vida democrática. Nela, os educandos deverão criar com os seus educadores as condições materiais, afetivas e sociais para que, em comum, possam organizar um ambiente institucional capaz de ajudar cada um a apropriar-se dos conhecimentos, dos processos e dos valores morais e estéticos gerados pela humanidade no seu percurso histórico-

cultural (Niza, 2013, p.144).

Neste modelo, as crianças, juntamente com a Educadora, vão criando condições para que exista um ambiente educativo em que estas consigam adquirir conhecimentos de forma natural e espontânea.

Para Niza (2013, p.150), o ambiente educativo deste modelo desenvolve-se a partir de seis áreas básicas de atividades que estão distribuídas pela sala, com uma área polivalente localizada na zona central da sala, onde se desenvolve o trabalho em grande grupo. Como áreas básicas existe uma área para a biblioteca, uma oficina de escrita e reprodução, uma área de laboratório de ciências e experiências, área da carpintaria e das construções, uma área destinada às expressões plásticas e outras expressões artísticas e, por fim, uma área de jogo “faz de conta”.

Todo o ambiente educativo deve evitar possuir miniaturas, mas devem sim conter materiais dos ambientes de organização da sociedade adulta, ou seja, o mais parecido ou próximo possível com a realidade. O ambiente em sala deve ser agradável e estimulante, utilizando sempre as paredes como expositores permanentes para os trabalhos elaborados pelas crianças. Deve também estar bem organizado, influenciar nas interações entre as crianças e com os adultos, facilitar a interação das crianças com os materiais e ainda atender aos interesses destas.

Devem ainda existir mapas de registo que ajudem nas planificações, na gestão e na avaliação das atividades, como, por exemplo, o mapa de tarefas, mapa de atividades, mapa de presenças, entre outros mapas de diversos registos e interesse para o bom funcionamento do espaço educativo.

Uma das condições em que se fundamenta este modelo consiste na existência de um grupo heterogéneo, onde é possível promover nas crianças o respeito pela diferença, a colaboração e a interajuda. Outra das condições consiste na existência de um clima de expressão livre onde se valoriza as ideias, as opiniões e as experiências de cada criança, e desta forma estimula a fala da criança.

No que diz respeito à organização do dia, este deve possuir nove momentos diferenciados, desde o acolhimento, à planificação em conselho, a organização das atividades e projetos, a pausa, a comunicação das aprendizagens feitas, o almoço, as atividades de recreio, a atividade cultural coletiva e, por fim, um balanço em conselho de turma.

### **3. Educação alimentar**

Na opinião de Nunes e Breda (2003, p.10), está hoje comprovado que a educação alimentar pode ter resultados extremamente positivos quando é desenvolvida em grupos de crianças mais jovens, no



que diz respeito à modelação e à capacitação para as escolhas alimentares saudáveis. Ainda assim, os programas e esforços da educação alimentar devem ser realizados de forma contínua e devem ser multifacetados, pois este trata-se de um processo que passa por várias fases, nomeadamente o acesso à informação, compreensão e interiorização dessa mesma informação, pela motivação, pela capacidade e possibilidade de escolha e ainda por estratégias de manutenção da mudança, no sentido de promover hábitos duradouros e estabilizados.

É importante perceber que ao longo deste processo não basta saber e estar motivado, é necessário um meio ambiente físico, económico, social e cultural que permita e facilite o desempenho deste novo comportamento. Para o desenvolvimento deste processo é não só essencial o papel da família, como também da escola em cooperação com serviços de saúde, autarquias e outras estruturas da comunidade de forma a oferecer condições necessárias e consistentes com a adoção dessas práticas (Nunes & Breda, 2003, p.10).

De acordo com Nunes e Breda (2003, pp.12-13), é possível identificar alguns fatores que contribuem para o aumento de efetividade da Educação Alimentar, tais como:

- Melhorar o nível de conhecimentos e competências de pais, professores, responsáveis e pessoal ligado ao fornecimento de alimentos;
- Utilizar materiais educativos que contribuam para tornar a educação alimentar mais eficaz;
- Envolver os pais e a família, nomeadamente através do desenvolvimento de atividades que estejam ligadas à alimentação;
- Utilizar uma abordagem centrada na modelação dos comportamentos uma vez que esta estimula a aprendizagem através da observação. São os pais, educadores, outros adultos, bem como as próprias crianças que compõem modelos de identificação no que diz respeito à adoção de padrões alimentares saudáveis de forma positiva e atrativa;
- Adequar o uso de materiais e experiências de aprendizagem ao nível de desenvolvimento da criança;
- Realizar atividades com alimentos;
- Desenvolver os cinco sentidos utilizando alimentos, realizando refeições, bem como merendas saudáveis na escola;
- Respeitar e valorizar os hábitos alimentares saudáveis da cultura tradicional local;
- Considerar a disponibilidade alimentar do mercado, bem como o poder económico das famílias em causa.

Tinoco, Sousa, Cláudio e Meneses (2009, p.11) indicam que os principais objetivos da educação alimentar dizem respeito à promoção da autonomia no que diz respeito à preparação de lanches e ingestão de alimentos cujo manuseamento pode ser mais difícil. Os ambientes nos quais decorrem as refeições também são fatores importantes uma vez que é nesses espaços que são realizadas reflexões em torno da alimentação. Nas palavras destes autores,

Este não é apenas físico, mas também cultural, social, emocional e de afirmação de autoeficácia, à medida que vão sendo capazes de gerir a sua autonomia no acto da ingestão, da preparação e até da confecção de refeições simples (sandes, batidos, sumos...) (Tinoco, Sousa, Cláudio & Meneses, 2009, p.12)

### *3.1. Alimentação saudável*

Para Franchini, Pinhão, Rodrigues e Santos (2005, p.8.), existem hoje várias expressões que são utilizadas para nos referirmos ao ato essencial à vida que é a alimentação. Ao longo da vida, o corpo humano sofre diversas alterações nomeadamente, o crescimento dos ossos, a mudança dos dentes e o desenvolvimento dos músculos e dos órgãos. Todas estas alterações do corpo humano apenas são possíveis quando temos uma alimentação equilibrada, variada e completa.

De acordo com Euclides (2000, Carvalho, Rosa, Cordeiro e Chagas, 2014, pp.137-138), a alimentação saudável, para além de proporcionar prazer, é também fornecedora de energia e nutrientes essenciais para um crescimento saudável. A alimentação deve ser bastante variada para que o organismo consiga receber todos os nutrientes de que necessita.

Conforme Nunes e Breda referem (2003, p.14), a alimentação passa por adquirir do ambiente uma grande variedade de produtos naturais ou transformados, que nos são apresentados pelo nome de alimentos. A alimentação passa por ser um processo de seleção de alimentos, tendo em conta as preferências de cada indivíduo, as suas disponibilidades e aprendizagens, tendo sempre em conta de que esta se trata de um processo voluntário que é determinado por vários fatores.

A alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e os nutrientes que o corpo necessita para um adequado crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Por isso, para que o organismo receba todos os nutrientes necessários, deve-se consumir grande variedade de alimentos (Euclides, 2000, citado por Xavier & Ferreira, 2018, p.9).

Segundo Franchini, Pinhão, Rodrigues e Santos (2005, p.5), hoje já não se põe em causa a falta de alimentos, mas sim a dificuldade em gostar deles na sua diversidade (embora a discussão a uma escala global, possa implicar outras perceções da questão, como a erradicação da fome e da pobreza a

nível mundial). O processo de aprendizagem no que diz respeito ao nome do alimento e ao gosto do mesmo representam também uma problemática. É essencial que o ser humano, tal como aprende a ler e a escrever, também aprenda a comer. Para o desenvolvimento físico e psíquico também participa a alimentação, uma vez que existe uma relação que deve ser estabelecida com o ambiente familiar, social e cultural do desenvolvimento da criança. A idade escolar é a etapa da vida direcionada à aquisição de conhecimentos e ao desenvolvimento de capacidades que permitem contribuir para a aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis.

De acordo com Wolfe et al. (1998, citados por Xavier & Ferreira, 2018, p.9), nos últimos tempos existe uma grande preocupação relativamente ao consumo alimentar na infância, e a atenção direcionada à saúde da criança também aumentou, sendo que cresce cada vez mais devido à importância da alimentação na promoção da saúde e prevenção de doenças, assim como no próprio desenvolvimento global da mesma, nas dimensões cognitivas, afetivas, relacionais e psicomotoras.

Na opinião de Mahan, Escott-Stump e Raymonde (2012, citados por Xavier & Ferreira, 2018, pp.13-14), as crianças saudáveis e bem nutridas conseguem responder e aprender com os estímulos ambientais e são também capazes de relacionar-se com os seus pais e cuidadores de forma a fortalecer o vínculo e a afeição.

Menezes, Meirelles e Weffort (2011, p.89), referem que uma boa alimentação durante a infância é essencial para o bom crescimento e desenvolvimento do ser humano. É importante conhecer todas as características de cada faixa etária, para que dessa forma seja possível adaptar a oferta alimentar adequada à idade da criança.

De acordo com Menezes, Meirelles e Weffort (2011, p.90), é durante o período pré-escolar, que as crianças necessitam de níveis nutricionais reduzidos em relação aos primeiros anos de vida dado que, existe também uma redução da velocidade do seu crescimento. Assim sendo, o apetite das crianças também se encontra reduzido gerando assim uma grande preocupação por parte dos pais. Já no que diz respeito à idade escolar, é nesta fase que se inicia o processo de socialização com adultos e crianças da mesma faixa etária e por isso, mais do que nunca, o papel das famílias e da escola é essencial de forma a garantir que são formados hábitos de alimentação saudáveis.

Para a Direção Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (DGC-APN, 2013, p.6), corroborando os autores anteriores, os primeiros anos de vida são fundamentais para a aquisição e exploração conhecimentos essenciais no que diz respeito à alimentação, pois é nessas idades que existe a possibilidade de fazer com que as crianças criem hábitos alimentares saudáveis que levarão

para a sua vida futura.

O momento de preparação dos alimentos, seja para refeições principais e/ou merendas, representa uma oportunidade de praticar e fortalecer os conhecimentos alimentares e nutricionais das crianças, desenvolvendo uma aprendizagem sobre alimentação e enraizando nelas hábitos alimentares saudáveis (DGC-APN, 2013, p.6).

Assim, desde cedo, por volta dos 4 anos de idade, as crianças começam a demonstrar as suas “escolhas” ou “rejeições” relativamente à alimentação. Nestas idades, os pais e professores são grandes influenciadores, uma vez que representam para as crianças modelos a seguir. É essencial que os pais e professores tenham consciência de que os seus comportamentos alimentares irão servir para modelar as preferências e hábitos alimentares da criança. É igualmente importante que os pais tenham consciência da importância das refeições formais e em família, pois estas favorecem a adoção de hábitos alimentares saudáveis (DGC-APN, 2013, p.26).

Atualmente, existem fatores que condicionam a alimentação das crianças, nomeadamente o estilo de vida atarefado dos pais, as famílias monoparentais ou as famílias com dificuldades financeiras, contribuindo para o aumento da insegurança alimentar do lar (DGC-APN, 2013, p.26).

Para Larson et al. (2007, citados por Xavier & Ferreira 2018, p.13) são cada vez menos comuns as refeições em família, sendo em muitos casos devido aos vários horários de todos os membros da família, à quantidade de tempo que se come em frente à televisão, bem como ao tempo que se dedica à preparação das refeições em família. As crianças em idade escolar e os adolescentes que participam na preparação das refeições com a família acabam por comer mais fruta, mais legumes, bebem menos sumos e consomem menos alimentos fritos, situações que educam no sentido de apropriarem-se de hábitos de alimentação saudáveis.

Segundo o documento consultado da Direção Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (DGC-APN, 2013, p.28), é na escola que as crianças passam grande parte do seu dia, pelo que é fundamental a existência de uma educação alimentar constante, não só a nível teórico como também a nível do ambiente em si que deve ser saudável, sobretudo no que respeita à disponibilidade alimentar para as crianças. Nas palavras deste documento,

poder-se-á modelar a disponibilidade alimentar na escola de forma a promover merendas mais saudáveis para as crianças, professores e restantes funcionários para que todos tenham os meios necessários a uma alimentação saudável. Os colegas, os professores e os pais são os principais modelos para as crianças, pelo que o exemplo que transmitem ao nível alimentar é imprescindível para uma boa alimentação. (DGC-APN, 2013, p.28)

Para Nunes e Breda (2013, p.14), por se encontrar em fase de crescimento, a criança é dependente de uma alimentação saudável. Esta passa por ser um processo de seleção de alimentos, resultado das preferências, disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, permitindo ao mesmo escolher e distribuir as suas refeições tendo em conta os hábitos e condições pessoais de cada um, sendo que este se trata de um processo voluntário.

De acordo com Nunes e Breda (2013, p.15), para que exista uma alimentação saudável é necessário escolher alimentos seguros, nomeadamente no que diz respeito à qualidade e à higiene, de forma a satisfazer todas as necessidades nutricionais essenciais e necessárias. A variedade na alimentação representa a principal forma de garantir todas as necessidades do organismo, bem como de evitar o consumo excessivo de substâncias que representam riscos para a saúde.

Ainda assim, deve existir equilíbrio entre os diferentes grupos de alimentos, de forma a garantir todas as necessidades nutricionais necessárias ao longo da vida. Neste sentido, é importante que a alimentação da criança seja adequada, quer em quantidade, quer em qualidade, pois se a mesma não for adequada pode influenciar de forma negativa o crescimento da criança, podendo surgir várias doenças. É dos 3 aos 6 anos de idade que se verifica um acentuado crescimento e a qualidade de alimentação é fundamental para o amadurecimento ao nível da saúde física e psicossocial (Nunes e Breda, 2013, p.15).

Conforme Aparício refere (2010, p.7), o contexto onde são realizadas as refeições é um dos fatores essenciais para a aprendizagem alimentar. As refeições realizadas em família chamam a atenção para os comportamentos à mesa, uma vez que servem de modelo e influenciam os padrões alimentares da criança. Assim, em jeito de síntese, é importante reter que

a alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. 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. 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. (DGS, 2020, p.2)

Assim, tendo por base o documento consultado da Direção Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (DGC-APN, 2013, p.29), é importante que as merendas das crianças sejam preparadas em casa e levadas para a escola, dando oportunidade às crianças de se sentirem envolvidas na tomada de decisão, escolhendo alimentos saudáveis. As merendas devem conter alimentos variados, permitindo à criança explorar os vários alimentos.

### 3.2. Hábitos alimentares

Canesqui e Garcia (2005, citados por Bellinase, Moraes, Santos, Backes & Saccol, 2012, p.202), referem que as preferências alimentares começam na infância através de sensações que são apresentadas e vivenciadas pela criança através dos sentidos, particularmente através do tato, olfato e paladar.

Franchini, Pinhão, Rodrigues e Santos (2005, p.9), referem que as preferências alimentares vão evoluindo ao longo da vida, sendo que os ambientes familiar, social e cultural desempenham um papel essencial no que diz respeito à aquisição de conhecimento, gostos e hábitos alimentares.

Segundo Vargas e Lobato (2007, citados por Bellinase, Moraes, Santos, Backes & Saccol, 2012, pp.202-203), os hábitos alimentares que são desenvolvidos desde a infância são refletidos mais tarde na adolescência e na vida adulta. Torna-se assim fundamental que as crianças pratiquem uma alimentação equilibrada ao seu crescimento e desenvolvimento saudável, sendo que a família e os professores desempenham um papel essencial. Nas palavras destes autores,

As atitudes, o conhecimento, habilidades e comportamentos desenvolvidos através de programas de saúde e nutrição nas escolas, direcionados para a conscientização de que adquirir hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida, faz com que as crianças sejam capacitadas para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovam a saúde do indivíduo, da família e da comunidade (Vargas e Lobato, 2007, citados por Bellinase, Moraes, Santos, Backes & Saccol, 2012, pp.202-203).

Corroborando as palavras de Vargas e Lobato, de acordo com Sapaio et al. (2007, citado por Carvalho, Rosa, Cordeiro & Chagas, 2014, p.141), os hábitos alimentares que são adquiridos na infância e na adolescência são influenciadores essenciais para a criança no que diz respeito aos seus comportamentos alimentares na vida adulta. Desta forma, torna-se importante conhecer a situação das crianças e adolescentes nesta fase da sua vida, de forma a criar intervenções que sejam mais eficazes, proporcionando assim a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, bem como uma melhor qualidade de vida desde os primeiros anos.

A inter-relação entre hábitos alimentares, manutenção da saúde e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tem vindo a tornar-se cada vez mais evidente nos últimos trinta anos, dado o reconhecimento de que as características da dieta podem exercer influência decisiva sobre o estado de saúde dos indivíduos (WHO, 1990, citado por Aparício, 2010, p.284).

Para Lopes e Davi (2016, pp.106-107), existem vários fatores que podem contribuir para a formação de hábitos alimentares nas crianças nomeadamente, convivências sociais (hábitos familiares

e de amigos), situação financeira familiar, o acesso a alimentos fora de casa, a influência dos média, entre outros. Torna-se assim, essencial que a escola tenha um papel ativo no processo de educação alimentar da criança, pois é na escola que as crianças passam uma grande parte do seu dia, convivem com pessoas da mesma faixa etária que elas e ainda com adultos que acabam por ser modelos.

Segundo Fernandes et al. (2009, citados por Herculano et al., 2010, p.1) é na infância que se formam as práticas alimentares, pois é nesta fase que as crianças estão mais recetivas a receber informação, a incorporar novos hábitos alimentares e a adquirir novas aprendizagens, principalmente aqueles que obtêm através do meio escolar. A escola representa um espaço favorável para estimular hábitos alimentares saudáveis, uma vez que é neste ambiente que diversos indivíduos atuam em conjunto e de forma consciente para influenciar as escolhas e comportamentos das crianças.

De acordo com Ramos e Stein (2000, citados por Xavier & Ferreira, 2018, p.15), é durante a infância que se desenvolve a formação dos hábitos alimentares. O facto de as crianças entenderem os fatores determinantes faz com que seja possível elaborar processos educativos, que são efetivos para alterações no padrão alimentar das crianças. Assim, é importante sublinhar que

as mudanças propostas para as crianças podem repercutir-se também na família e comunidade. A escola, além de promover hábitos alimentares saudáveis tem o papel de auxiliar na continuidade desses, convencendo as crianças de que a alimentação é importante para o seu crescimento e desenvolvimento (Sousa, 2006, citado por Xavier & Ferreira, 2018, p.15).

Segundo Nunes e Breda (2003, p.7), a alimentação é uma necessidade fundamental no que diz respeito à saúde e esta tem sido uma preocupação constante para o ser humano. No que diz respeito aos hábitos alimentares saudáveis, estes são condicionados desde os primeiros anos de vida da criança, e, por isso, é essencial que desde a infância sejam promovidos hábitos alimentares saudáveis, para que exista um normal desenvolvimento e crescimento da criança; e ainda para que sejam prevenidos alguns problemas de saúde que possam estar correlacionados com os hábitos de alimentação.

Para a Direção Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (DGC-APN, 2013, p.4), os hábitos alimentares que são trabalhados durante a infância, influenciam os comportamentos alimentares na vida adulta, sendo que os pais, familiares e educadores representam um papel fundamental no que diz respeito à aprendizagem de uma alimentação saudável. As crianças, tal como em outras áreas do conhecimento, não estão preparadas para saber quais os alimentos que devem comer, tendo em conta o seu benefício nutricional. Os adultos representam para as crianças um modelo a seguir, e é através da observação dos adultos, enquanto preparam e confeccionam os alimentos, que as crianças adquirem os hábitos alimentares.

Segundo Francis (2006, p.217), uma das melhores maneiras de motivar as crianças a adquirir hábitos alimentares saudáveis passa por ensiná-las a cozinhar. Assim sendo, independentemente da idade, é fundamental incentivar uma criança a estar presente na cozinha durante a confecção das refeições.

Cozinhar é uma excelente maneira de ajudar uma criança a desenvolver diversas competências. Motivá-las a provar o que estão a cozinhar melhora a capacidade de descrição e encoraja estas a experimentarem novos alimentos. Nas palavras deste autor, a criança,

ao cozinhar, aprende a planear, a organizar e, ao mesmo tempo, a discutir questões relacionadas com a segurança e higiene na cozinha. Ao pensar e ao medir, são-lhe apresentadas noções básicas de matemática e, ao criar um prato, o seu lado artístico também é desenvolvido. (Francis, 2006, p.217).

### *3.3. Obesidade infantil*

Davi e Lopes (2016, p.106), referem que o número de doenças causadas pelos maus hábitos alimentares e pela falta de atividade física é elevando. Nos dias de hoje são várias as doenças que geralmente são encontradas predominantemente nos idosos, e que agora estão a atingir pessoas de uma faixa etária cada vez menor. Os maus hábitos alimentares na infância, especialmente aqueles que conduzem à obesidade infantil, provocam problemas de saúde imediatos e a longo prazo.

De acordo com a OMS (2006, citada por Aparício, 2010, p.285), Portugal é um dos países Europeus que apresenta um número mais elevado de crianças com excesso de peso e obesidade. Desta forma, é essencial realizar uma intervenção urgente tanto ao nível da identificação como da prevenção.

Para Rego et al., (2004, p.540), a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a obesidade como sendo uma doença crónica, mais recentemente considerada como uma doença nutricional, muito prevalente no século XXI. A obesidade infantil tem aumentado cada vez mais nos últimos anos na maioria dos países.

Nas palavras de Rego et al., (2004, p.540), existem vários fatores que podem contribuir para a obesidade infantil, dando particular importância aos hábitos alimentares e aos padrões de atividade física. Outra das dificuldades apresentadas dizem respeito à dificuldade em abordar o tema no terreno e de forma multidisciplinar, existindo uma menor adesão e um maior insucesso nos adolescentes. Esta situação mostra-nos o quanto é importante realizar um diagnóstico e um tratamento precoce, reforçando a necessidade imprescindível, de pelo menos até à adolescência, das famílias desenvolverem uma mudança no que diz respeito aos comportamentos alimentares.



Segundo o documento consultado da Direção Geral de Saúde (2020, p.4), o marketing e a publicidade alimentar que é dirigida às crianças nos dias de hoje, pode influenciar significativamente os comportamentos e as preferências das mesmas. Quando existe uma exposição elevada à publicidade de alimentos com elevado valor energético, acaba por existir um maior consumo dos mesmos por parte das crianças, especialmente nas crianças obesas.

Segundo Carvalho e Roriz (2018, p.17), uma em cada três crianças em Portugal tem excesso de peso, sendo este considerado o padrão da atualidade. A obesidade infantil é uma doença com a qual muitos pais portugueses se deparam todos os dias. Para estes autores, o facto de existirem crianças que conseguem perder peso, significa que este é um processo que pode ser alcançável para muitas outras crianças.

De acordo com Carvalho e Roriz (2018, p.35), a obesidade infantil não pode ser considerada como uma doença leviana, no entanto, deve ser encarada com prudência, de forma a ser tratada eficazmente. Por esta ser uma doença que não apresenta sintomas agressivos, acaba por ser, muitas vezes, descredibilizada pelos pais, e por isso mesmo, estes desempenham um papel fundamental no combate à obesidade infantil.

Segundo Carvalho e Roriz (2018, p.35), o excesso de peso pode ser um fator influenciador no processo de aprendizagem e no rendimento escolar das crianças. Nas palavras destes autores,

de facto, parece haver uma associação entre estes fatores, sendo que crianças que começam a educação pré-escolar obesas e continuam obesas até ao sexto ano de escolaridade, ou que desenvolvem a doença ao longo do primeiro ciclo apresentam um risco de insucesso académico superior, nomeadamente em áreas como a matemática, bem como a nível da leitura. (Carvalho & Roriz, 2018, p.35)

Para Carvalho e Roriz (2018, p.36), uma das possíveis causas apresentadas por estes autores para esta variante académica deve-se a uma maior prevalência de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) em crianças obesas. Outra das possíveis causas diz respeito à estigmatização da obesidade, em contexto escolar que leva normalmente a sintomas depressivos, diminuição da autoestima e até problemas de ansiedade.

#### *3.4. Importância do contexto familiar e escolar*

De acordo com Aparício (2010, pp.286-287), tendo em conta que nos dias de hoje é essencial aprender a comer para que sejamos saudáveis, torna-se importante perceber quais são os fatores determinantes de uma alimentação saudável, bem como das escolhas alimentares ao longo da vida.

Ramos e Stein (2000, citados por Aparício, 2010, p.287), referem que durante a infância, a família possui um papel essencial na formação dos comportamentos alimentares da criança, através da aprendizagem social uma vez que os pais são os primeiros educadores nutricionais. Os fatores culturais e psicossociais da família são também influenciadores das experiências alimentares da criança, desde o seu nascimento, iniciando assim o processo de aprendizagem. Assim,

uma adequada introdução de novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correcta socialização alimentar a partir deste período, assim como a oferta de alimentos variados e saudáveis, em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (Birch, 1998, citado por Aparício, 2010, p.287).

Birch et al. (2001, citados por Aparício, Cunha, Duarte & Moreira, 2011, p.101), referem que abe aos pais construir um ambiente familiar que proporcione à criança, desde cedo, o contexto alimentar. As atitudes, crenças e práticas alimentares dos pais influenciam a oferta de alimentos, controlo de tempo e de quantidade no que diz respeito às refeições familiares.

De acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008, citados por Piasetzki & Boff, 2018, p.325), durante a infância, a alimentação não só é importante para o crescimento e desenvolvimento das crianças como também representa um dos principais fatores para prevenir futuras doenças que se podem desenvolver na vida adulta. É ainda nesta fase que a família tem uma grande influência no que diz respeito ao padrão alimentar nas crianças.

Oliveira (2008, p.404, citado por Piasetzki & Boff, 2018, p.325), afirma que o padrão alimentar dos pais é essencial uma vez que em casa são eles quem criam as condições para que seja realizada, ou não, uma alimentação saudável.

Para Carvalho e Roriz (2018, p.65), a credibilidade que a criança atribui à alimentação saudável, depende acima de tudo da importância que os pais atribuem a este tema, uma vez que as crianças são o reflexo do comportamento dos pais. Assim sendo, quando os pais não adotam hábitos alimentares saudáveis, existe o risco de os filhos também não os adotarem.

Carvalho e Roriz (2018, p.65), referem ainda que a liderança se gere essencialmente pelo exemplo e por isso os pais devem ser os primeiros, ou seja, se querem que os filhos comam alimentos saudáveis, estes devem ser os primeiros a fazê-lo na hora das refeições. Desta forma, Rego et al. (2004, citados por Aparício, 2010, pp.284-285), referem que durante a idade pediátrica, as famílias possuem um grande impacto no que diz respeito à saúde das crianças, uma vez que este contexto é o primeiro ambiente de aprendizagem da criança. No que diz respeito à alimentação, os pais são os principais modelos que

influenciam de várias formas o comportamento das crianças ao nível da alimentação.

Mahan e Escott-Stump (200, citados por Carvalho, Rosa, Cordeiro & Chagas, 2014, p.138), referem que em idade escolar, as crianças são bastante influenciadas pelo tempo que permanecem na escola, mas também pelos contactos sociais. Assim, de acordo com George, Nunes e Amann (2006, p.9), sendo as escolas espaços educativos e promotores de saúde, estes devem dar especial atenção à alimentação saudável, não só através de conteúdos curriculares como também através de uma oferta alimentar de forma a que as crianças vão desenvolvendo progressivamente a sua capacidade de fazer escolhas saudáveis.

A escola, local onde as crianças passam grande parte de sua vida, atua de maneira significativa na formação de opiniões e na construção de conceitos, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa que vise à educação do indivíduo (Birghardt, Devaney & Gordon, 1995, citados por Carvalho, Rosa, Cordeiro & Chagas, 2014, p.138).

Para Abiero e Alves (2007, citados por Bellinaso, Moraes, Santos, Backes & Saccol, 2012, p.203), as atividades educativas possibilitam promover uma alimentação adequada que se tornará fundamental durante toda a vida. Uma boa alimentação contribui de forma positiva para o bom crescimento e desenvolvimento do indivíduo ao nível fisiológico, contribuindo também para a manutenção da sua saúde e do seu bem-estar. No que diz respeito às crianças, a importância de manter uma alimentação equilibrada é ainda maior, dado que se encontram em fase de crescimento e por isso necessitam de nutrientes que possibilitem o bom desenvolvimento cognitivo e psicomotor.

Segundo Shmitz et al. (2008, citados por Bellinaso, Moraes, Santos, Backes & Saccol, 2012, p.203), a escola é um local favorecedor de ações relacionadas com a educação para a saúde, bem como programas de educação nutricional. Estes programas abrangem processos lúdicos e interativos que possibilitam auxiliar nas mudanças de atitudes e nas práticas alimentares.

Nas palavras de Paschoa (2004, citado por Carvalho, Rosa, Cordeiro & Chagas, 2014, p.140), ao entrar na vida escolar, a criança é ainda mais influenciada pelo meio no que diz respeito à alimentação. É nessa altura que a criança começa a realizar refeições fora do ambiente familiar, onde o alimento passa a ter uma representação social importante e a escola acaba por se tornar uma fonte essencial de conhecimento sobre nutrição.

Segundo o documento consultado da Direção Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (DGC-APN, 2013, p.28), é na escola que as crianças passam grande parte do seu dia, pelo que é fundamental a existência de uma educação alimentar constante, não só a nível teórico como

também a nível do ambiente em si que deve ser saudável, sobretudo no que respeita à disponibilidade alimentar para as crianças. Assim, é referido ainda que,

poder-se-á modelar a disponibilidade alimentar na escola de forma a promover merendas mais saudáveis para as crianças, professores e restantes funcionários para que todos tenham os meios necessários a uma alimentação saudável. Os colegas, os professores e os pais são os principais modelos para as crianças, pelo que o exemplo que transmitem ao nível alimentar é imprescindível para uma boa alimentação. (DGC-APN, 2013, p.28)

Carvalho, Rosa, Cordeiro e Chagas (2014, p.143), os alimentos oferecidos em ambiente escolar, particularmente nas cantinas, apresentam uma alta densidade energética sendo esta a preferências das crianças. No entanto, é necessário que as cantinas sejam locais que estimulem para a prática de uma alimentação saudável, corroborando com o que é abordado pelo educador na sala, conseguindo assim implementar uma alimentação saudável.

Em síntese, de acordo com George, Nunes e Amann (2006, p.28), a escola e as famílias devem cooperar para a existência de uma educação para a alimentação saudável. Desta forma, os pais devem ser pró-ativos junto das escolas, exigindo que sejam fornecidos alimentos e refeições saudáveis aos seus filhos, sendo que os pais devem manter uma supervisão das refeições, sendo para isso necessário que conheçam as refeições intermédias realizadas na escola, retirar dos lanches dos filhos os alimentos pouco saudáveis e ainda insistir para que os filhos almocem no refeitório escolar.

#### **4. Estilos de vida saudável**

De acordo com Direção Geral da Saúde<sup>1</sup>, o estilo de vida saudável deve ser encarado como desafio e uma oportunidade da pessoa, da família e da comunidade, pelo simples facto de ser uma atitude preventiva no que diz respeito à saúde. Dentro dos estilos de vida saudável é de destacar a alimentação, a atividade física, o sono e a gestão do stress.

De acordo com a DGS (2003, citada por Aparício, 2010, p.284), intervir nos diversos estilos de vida, mais especificamente na alimentação, representa uma estratégia de saúde essencial que permitirá reduzir o aparecimento de doenças e de custos económicos individuais e sociais que estão associados.

Segundo Longo<sup>2</sup> (2019), são vários os pilares que sustentam um estilo de vida saudável, a

---

<sup>1</sup> “Estilos de vida saudável”, texto da responsabilidade da Direção Geral da Saúde (Serviço Nacional de Saúde), consultado no seguinte URL «<https://bit.ly/2q1kxLy>» (consultado em novembro 2019).

<sup>2</sup> “Afinal, o que significa ter um estilo de vida saudável?”, texto da responsabilidade de Sueli Longo, consultado no seguinte URL «<https://bit.ly/36sCqp5>» (consultado em outubro de 2020).

alimentação e o exercício físico são dois exemplos desses mesmos pilares. No entanto, não é possível saber qual destes dois têm o papel mais importante, sendo essencial manter um equilíbrio entre ambos.

A Clínica UPBE Lifestyle3 (2018), refere que os hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos desde cedo, de forma a que sejam mantidos durante a vida adulta para que se viva com mais saúde ao longo de todas as etapas da vida, dando especial importância aos alimentos saudáveis. Quando falamos de alimentação saudável associamos sempre aos estilos de vida saudáveis. Assim, torna-se importante que se adotem hábitos alimentares saudáveis para conseguirmos manter o corpo em boa forma, sendo essencial escolher bem os alimentos que consumimos.

Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.44) a Educação Física está interligada com a “Área da Formação Pessoal e Social”, pois ambas ajudam a desenvolver a autonomia e independência da criança, promovendo ainda estilos de vida saudáveis. A “Educação Física” representa também um espaço privilegiado para o brincar, cabendo ao Educador/a criar condições de exploração livre do espaço e do movimento que permite à criança inventar os seus próprios movimentos, colocando os seus próprios desafios e correndo riscos controlados, que lhe permite tornar-se mais autónoma e responsável pela sua segurança.

Armstrong (1998, citado por Pereira & Carvalho, 2006, p.141), afirma que o progresso da sociedade atual e as alterações nos estilos de vida, nomeadamente, os níveis de atividade física da população estão em diminuição constante.

A atividade física regular está associada a uma vida mais longa e saudável, com menor risco de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade e alguns tipos de cancro, segundo o relatório Surgeon General (USDHHS, 1996, citado por Pereira & Carvalho, 2006, p.141).

De acordo com Fernandes e Pereira (citados por Pereira & Carvalho, 2006, p.39), a atividade física regular é vista como tendo um papel essencial na promoção de um estilo de vida saudável. As crianças e jovens que praticam atividade física durante a sua infância têm a probabilidade de manterem uma participação idêntica quando forem adultos.

Para Canfield (1998, citado por Pereira & Carvalho, 2006, p.40), são cada vez mais limitadas as oportunidades que as crianças têm de se movimentarem. Isto deve-se ao facto de não existir espaços que lhes permitam brincar, a falta de praças e o facto de morarem em apartamentos. As novas

---

<sup>3</sup> “O que é ter um estilo de vida saudável”, texto da responsabilidade da Clínica UPBE Lifestyle, consultado no seguinte URL <https://bit.ly/3g8zcdP> (consultado em outubro de 2020).

tecnologias também são apontadas como um dos fatores, bem como as atividades profissionais desenvolvidas atualmente, que não permitem modos de vida muito ativos; pelo contrário, contribuem para o incremento de hábitos de sedentarismo das populações.

De acordo com Pereira e Carvalho (2006, p.40), uma das alternativas viáveis para colmatar a falta de atividade física passa por promover atividades desportivas extracurriculares nas escolas, bem como o desenvolvimento adequado de atividades físicas regulares.

Do ponto de vista de Neto (1994, citado por Pereira & Carvalho, 2006, p.41) a prevenção da saúde deve ser considerada um objetivo social e a criação de hábitos de saúde devem ser promovidos nas crianças.

**CAPÍTULO III –  
Metodologia de Investigação  
e Plano de Intervenção**



## **APRESENTAÇÃO**

Neste terceiro capítulo, pretende-se dar a conhecer o procedimento metodológico, onde inicialmente se aborda um dos paradigmas da investigação, nomeadamente o paradigma qualitativo. É ainda referida a metodologia de investigação-ação, como aquela que orientou os processos de intervenção pedagógica que permitiram o desenvolvimento da investigação. Esta metodologia foi a principal orientadora de toda a prática profissional desenvolvida, uma vez que, através desta, é possível conhecer melhor os contextos e adaptar as intervenções realizadas aos mesmos.

De seguida, é apresentada a questão de investigação, bem como os objetivos de estudo, ao nível da investigação, que se pretendem atingir (já referenciados a propósito do Capítulo I; mas que, por questões de organização e de leitura do trabalho, me parece adequado voltá-los a referir). Todos os objetivos foram devidamente estruturados após um período de observação participante dos contextos, os quais serviram de suporte e de orientação ao longo do processo de investigação e de intervenção.

Por último, é apresentado o Plano de Intervenção onde são descritos os diversos momentos de intervenção pedagógica que orientaram este projeto, nomeadamente a observação participante, a intervenção e a reflexão devidamente fundamentada por diversos autores, das diversas intervenções realizadas. São, ainda, apresentadas as estratégias utilizadas que permitiram motivar as crianças para a aprendizagem ao longo do projeto de intervenção pedagógica. Ainda neste tópico, é apresentada uma tabela de forma a realizar uma síntese descritiva das atividades realizadas ao longo da intervenção.

Ainda no seguimento do plano geral de intervenção, é necessário referir uma fase importante do desenvolvimento do projeto, que se refere à fase de recolha de dados, bem como à apresentação e análise. Desta forma são apresentadas e descritas quais as técnicas e os métodos de recolha de dados que foram utilizados.

### **1. Procedimento metodológico**

Considero neste ponto do procedimento metodológico deste processo de investigação, suportado num plano de intervenção pedagógica, em termos de uma abordagem teórica sucinta, considerações relativas a questões da natureza qualitativa da investigação e ao próprio processo metodológico, que se caracteriza pela evidência de um desenho investigativo com características eminentes de um processo de investigação-ação.



### *1.1. Investigação de natureza qualitativa*

Como descrito por Pinto, Campos e Siqueira (2018, p.31), a investigação qualitativa tem em foco várias metodologias, envolvendo assim abordagens interpretativas e naturalísticas dos temas a ser estudados. Nas palavras destes autores,

esta definição ressalta pontos importantes relativos a este tipo de metodologia, destacando-se entre eles, a abordagem multimetodológica, que envolve a utilização de narrativas, histórias de vida, documentos históricos, entrevistas, observações, fotografias, textos visuais, entre outras fontes de dados. Do mesmo modo, chama também a atenção para outras particularidades, como a utilização do contexto natural, entendido como o local onde as pessoas vivem ou desenvolvem suas atividades quotidianas, em contraposição aos estudos que controlam este ambiente, e a valorização do significado e sentido que os participantes atribuem às coisas, entendidas aqui como o objeto de estudo. (Pinto, Campos & Siqueira, 2018, p.31)

De acordo com Esteves (2008, p.76), a maioria dos professores-investigadores utilizam as mesmas orientações dos investigadores académicos que estão inseridos no paradigma qualitativo. Esta situação deve-se ao facto de existir uma maior valorização por parte das instituições de formação de professores no que diz respeito à investigação-ação como estratégia de desenvolvimento profissional.

No dizer de Bernaford (2001, citado por Esteves, 2008, p.76) alguns professores-investigadores que fazem algumas críticas no que diz respeito à importação dos instrumentos metodológicos que são utilizados tradicionalmente na investigação qualitativa, optando assim por adotarem uma metodologia emergente mais adequada aos constrangimentos e às finalidades da investigação-ação. Estes mesmos professores-investigadores acabaram por recorrer, entre outros procedimentos, ao uso de diários, inventários, planos de aula detalhados, à recolha e análise de trabalhos de estudantes, a entrevistas informais, ao registo vídeo das práticas.

Hubbard e Power (1993, citado por Esteves, 2008, pp.76-77), afirmam que são cada vez mais os professores-investigadores de todos os graus de ensino, desde o jardim-de-infância à universidade, que estão a adotar métodos de investigação qualitativa ou etnográfica. Como justificação para esta situação, são apontados os estudos observacionais que ajudam a compreender o mundo dos alunos, visto por eles próprios.

De acordo com Esteves (2008, p.78), através da via qualitativa, pretende-se decidir e avaliar um conjunto de estratégias de ação, nomeadamente, a identificação e análise do problema, a planificação e implementação da ação, a observação dos efeitos da ação, bem como a sua reflexão, e ainda a repetição do ciclo para melhorar a ação anterior. Por fim, é feita uma avaliação/reflexão articulada sequencialmente, conforme o recurso à colaboração e baseada nos princípios democráticos.

Ainda assim, segundo Kochendorfer (1997, citado em Zeichner & Nofke, 2001), referenciado por Esteves (2008, p.76), nos Estados Unidos a investigação-ação de natureza quantitativa ainda persiste. Este não pode ser um fenómeno unicamente residual, tal como se demonstrou numa análise realizada a 73 relatórios que estão incluídos na revista "Teaching Change". Nestes mesmos estudos, mais de metade utilizaram desenhos quantitativos que seguiram a orientação tradicional centrada na medição do produto, sendo assim necessário recorrer a métodos numéricos.

Contudo, o tipo e estudo que realizamos, para esta investigação, faz eco de lógicas próximas dos procedimentos com características de investigação-ação colaborativa, que se enquadram nos processos de investigação qualitativa, em que o principal foco se situa na melhoria das práticas docentes e na pertinência das aprendizagens escolares desenvolvidas pelas crianças.

### *1.2. Metodologia de investigação-ação*

A metodologia de investigação com a qual se pretende orientar e implementar o projeto de intervenção e investigação, segue características próprias dos procedimentos da metodologia de investigação-ação.

Para Fernandes (2006, p.72), a investigação-ação é uma metodologia com duplo objetivo de ação e investigação, a fim de obter resultados nas duas vertentes. Este autor considera que o processo de investigação-ação é um processo em espiral, interativo e focado no problema.

De acordo com Cortesão e Stoer (1989, citado por Fernandes, 2006, p.70), através da metodologia de investigação-ação, o professor pode criar dois tipos de conhecimento científico, onde um deles se baseia no professor como investigador e o outro no desenvolvimento de dispositivos pedagógicos, ou seja, o professor como educador.

Segundo Esteves (2008, pp.9-10), a investigação-ação parte do princípio que o profissional é suficientemente competente para conseguir formular questões que sejam pertinentes ao âmbito da prática, para conseguir identificar quais os objetivos que deve seguir, bem como escolher as estratégias e as metodologias mais adequadas para observar os processos e os resultados. Nas palavras da autora,

o professor, como sujeito e participante na investigação-ação colaborativa, participa também na avaliação dos resultados e do impacto da ação, sem deixar essa tarefa meramente a autoridades extremas ao processo, tais como a administração, a inspeção ou investigadores externos. Não se trata de recusar estas instâncias avaliativas, mas de assumir pró-ativamente a avaliação interna do processo, dos resultados e do impacto como parte integrante da investigação-ação. (Esteves, 2008, p.11)

Na opinião de Esteves (2008, pp.11-12), a complexidade da investigação-ação ocorre da inclusão do papel educacional do professor com o papel de investigador, mas também da aproximação do subjetivo e do objetivo, do prático e do investigador, do observador e do observado. Dado que na perspectiva da ciência moderna e positivista o conhecimento científico é entendido como sendo objetivo, rigoroso, quantificável, causal, generalizável e universal, a integração da investigação-ação acaba por ser negada por muitos, em certo sentido, como sendo um processo válido de produção de informação e conhecimento.

De acordo com Esteves (2018, p.19), para realizar um projeto de investigação-ação, devem ser efetuados um conjunto de procedimentos que vão de encontro aos objetivos do mesmo, ou seja, encontrar um ponto de partida, recolher informação que esteja de acordo com os padrões éticos, interpretar os dados e, por fim, aprovar o processo de investigação.

Fischer (2001, citado por Esteves, 2018, p.82), a investigação-ação, em conformidade com a investigação qualitativa, trata-se de um processo dinâmico, interativo e aberto, ainda que sejam necessários realizar alguns ajustes, de acordo com as incidências da prática. É ao longo do projeto que este processo ocorre e inclui diversas operações, tais como:

- Planear com flexibilidade – Operação em que o professor-investigador tem de refletir acerca da sua experiência e da experiência dos outros, a observação dos alunos, a avaliação das suas práticas, bem como decidir se as deve conservar ou mudar;
- Agir – Nesta operação são realizados todos os atos de pesquisa no terreno, de forma a descobrir padrões e discrepâncias, sendo que esta pesquisa é realizada através das práticas do professor, tendo em conta a observação, o registo da forma como os alunos aprendem e das estratégias didáticas utilizadas. É através destas ações de pesquisa que são elaboradas e clarificadas as questões iniciais de todo o projeto;
- Refletir – Esta operação consiste na análise crítica das situações observadas nomeadamente, discrepâncias e/ou padrões que são encontrados nos contextos. Este consiste na descoberta de crenças e de esquemas de referência encontrados nas práticas do investigador;
- Avaliar/Validar – A descrição e a análise dos dados vão sofrendo algumas alterações, ou seja, vão sendo aperfeiçoadas à medida que são feitas as avaliações das decisões tomadas e da observação dos efeitos que delas resultam.
- Dialogar – Nesta operação é realizada uma partilha contínua de pontos de vista e de interpretações feita com colegas ou amigos críticos, que levam ao resultado final de um relatório. Desta forma, a

colaboração é um processo importante uma vez que leva a que um projeto tenha qualidade.

No dizer de Esteves (2018, p.82), é essencial perceber que muito do que vai acontecendo ao longo da investigação acaba por sofrer algumas alterações, tendo em conta o que estava previsto. Esta situação acontece porque não é a ação que deve obedecer a um plano, mas sim o contrário, o plano terá de ser reajustado sempre que existir alguma ação não planeada.

No entendimento de Boaventura Sousa Santos (1989, citado por Esteves, 2018, p.12), existem dois tipos de paradigmas, designadamente, o paradigma da ciência moderna e o paradigma da ciência pós-moderna. No que diz respeito à investigação-ação, este autor refere que a mesma se situa claramente no paradigma da ciência pós-moderna.

Como caracteriza Sousa Santos (1989, citado por Esteves, 2018, p.12), o paradigma da ciência pós-moderna deve dialogar com outras formas de conhecimento, como, por exemplo, o senso comum, dado que este se trata do conhecimento vulgar e prático com que orientamos as nossas ações no quotidiano. É através do diálogo e do conhecimento científico que se amplia a dimensão do conhecimento, uma vez que o conhecimento do senso comum emerge das trajetórias e das experiências de vida dos sujeitos ou dos grupos sociais.

## **2. Questão e objetivos de investigação**

No presente ponto é apresentada a questão de investigação, bem como os objetivos de estudo, ao nível da investigação, que se pretendem atingir. Apesar de estes já estarem referenciados a propósito do Capítulo I, achei essencial, por questões de organização e de leitura do trabalho, voltá-los a referir.

É importante referir que, o tema/questão do projeto de investigação começou no contexto de educação pré-escolar. No entanto, durante a fase de observação do 1.º Ciclo foram também notórias algumas necessidades e interesses, mencionados nos pontos anteriores, por parte das crianças relativamente à temática a ser trabalhada e explorada.

Após algumas semanas de observação direta dos contextos, foi possível identificar algumas das problemáticas e interesses das crianças. Através da observação do diálogo das mesmas, bem como dos seus comportamentos, foi possível identificar alguns problemas ao nível dos estilos de vida saudável, nomeadamente ao nível da alimentação. Desta forma, surgiu o tema de investigação e de intervenção, uma vez que se verificou que as crianças rejeitavam alguns alimentos, particularmente na hora do lanche e na hora do almoço. Demonstravam ainda não conhecer muito bem as características de alguns

alimentos, bem como da importância que estes possuem no seu crescimento e desenvolvimento.

Assim sendo, de forma a responder às necessidades apresentadas pelos contextos, tendo sempre em conta os interesses e potencialidades das crianças e tendo sempre como ponto de partida os conhecimentos prévios das mesmas, surgiu a seguinte questão orientadora de todo o projeto de investigação: Qual a importância de trabalhar a alimentação saudável na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico? Partiu-se também do pressuposto que este aspeto, o do cuidado e atenção com a alimentação, é um dos fatores que contribui e influencia a adoção de estilos de vida saudável.

Tendo por base a questão orientadora do projeto de investigação, foram elaborados os seguintes objetivos de investigação pedagógica:

- Identificar as conceções prévias das crianças sobre a alimentação saudável;
- Compreender as práticas de estilos de vida saudável;
- Investigar a importância da educação alimentar para a adoção de estilos de vida saudável;
- Analisar os hábitos alimentares no seio familiar;
- Avaliar o impacto da exploração de conceitos relacionados com a alimentação saudável nas crianças;
- Averiguar a influência do trabalho desenvolvido na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

### **3. Plano de intervenção e investigação**

Um dos principais focos deste projeto centra-se na aprendizagem das crianças, tendo sempre em atenção todas as suas necessidades, interesses e potencialidades de forma a criarem aprendizagens significativas. O envolvimento e participação de todas as crianças foi essencial ao longo de todo o projeto, não só para o desenvolvimento deste, como também para o meu desenvolvimento profissional, enquanto futura profissional docente.

De forma a dar início a todo o projeto, foram realizadas algumas semanas de observação, em ambos os contextos, com o objetivo de conhecer, analisar e caracterizar os grupos de crianças com os quais iria realizar a minha intervenção, assim como conhecer as rotinas e as metodologias de intervenção dos profissionais de educação responsáveis pelo processo educativo dessas crianças. Esta primeira fase de observação foi essencial, não só para me ambientar no que diz respeito ao funcionamento das salas, como também para me integrar nos grupos. Através da observação do dia-a-dia das crianças, foi possível verificar quais as necessidades, interesses e potencialidades das mesmas. Foi durante esta primeira fase, que surgiram algumas questões importantes que auxiliaram na escolha do projeto de intervenção

e na formulação da temática de investigação a ser trabalhada e explorada.

Esta fase descrita anteriormente ajudou-me a reconhecer que as crianças possuem uma carência ao nível da alimentação, não só em contexto de sala de aula, como também na hora do almoço, e nas várias áreas existentes na sala em que as crianças exploravam ao longo do dia. Assim, tornou-se pertinente planificar algumas atividades que fossem ao encontro desta temática.

Após esta primeira fase, e depois de escolhida a temática a ser trabalhada e explorada, tornou-se fundamental pensar e refletir acerca das melhores estratégias a aplicar, planificando atividades que fossem ao encontro dos interesses e necessidades das crianças, de forma a mantê-las motivadas para a aprendizagem. As planificações foram elaboradas tendo sempre em conta o contexto, o tema e as questões a serem exploradas, sendo que todas as ideias foram discutidas com a Professora e Educadora Cooperantes, bem como com o Supervisor e a minha colega de estágio.

Após toda a fase de planeamento, seguiu-se a fase de intervenção, onde foi essencial existir uma constante reflexão, bem como uma base teórica que sustentasse toda a prática pedagógica. Todo o projeto de intervenção tinha um plano bem definido, no entanto, suficientemente aberto e flexível de forma a poder ajustá-lo tendo em conta as reações das crianças ao longo das atividades, criando assim uma maior participação por parte das mesmas.

Por fim, existiu ainda uma fase de avaliação de toda a intervenção, onde foi possível averiguar se tinha existido alguma evolução na aprendizagem das crianças no que diz respeito à temática que foi explorada. Esta avaliação permitiu ainda refletir acerca das várias aptidões adquiridas ao longo de toda a minha intervenção, mas também refletir sobre o que não decorreu como esperado para que no futuro possa ultrapassar essas eventuais limitações.

Em suma, este projeto de intervenção e investigação foi um processo contínuo e sistemático de planificação, investigação, ação e reflexão. Desta forma, foi possível avaliar e refletir acerca das intervenções, de forma a conseguir criar atividades mais completas e eficazes, que permitissem às crianças adquirir aprendizagens significativas, únicas e diversificadas que contribuíram para uma aprendizagem mais globalizada e integrada.

### *3.1. Estratégias de intervenção pedagógica*

É essencial referir que a construção do projeto de intervenção pedagógica teve como foco principal os interesses e as curiosidades das crianças, de forma a responder a todas as suas necessidades através

da utilização de diversas estratégias pedagógicas que contribuíram para a promoção de projetos mais inovadores para as crianças, construindo assim aprendizagens significativas. Assim, o projeto de investigação aqui proposto centra-se na alimentação saudável, tentando perceber qual a importância de trabalhar a mesma nos contextos do Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico e com a finalidade de criar hábitos alimentares saudáveis nas crianças, não só no meio escolar, como também no seio familiar.

Ao longo de toda a implementação do projeto, foram utilizadas várias estratégias com o intuito de melhorar a prática pedagógica e de incentivar as crianças para a aprendizagem, tais como:

- A alimentação saudável diz respeito a um conjunto de nutrientes em quantidades adequadas para que seja garantido o crescimento saudável das crianças, o seu desenvolvimento e o bom funcionamento do seu organismo (Isosaki, Silva, Almeida & Natacci, 2012, p.8).
- A Aprendizagem significativa é caracterizada pela interação entre os conhecimentos já existentes e os conhecimentos novos. Neste processo, os novos conhecimentos obtêm significado enquanto que os conhecimentos prévios passam a adquirir significados novos ou com uma maior estabilidade cognitiva (Moreira, 2012, p.2).
- As aulas de campo são essenciais para que os alunos tenham a possibilidade de explorar situações quotidianas do meio onde estão inseridos. Desta forma, os alunos vão aplicando os seus conhecimentos prévios e adquirindo conhecimentos novos através do contacto com o meio e com tudo o que este implica (exemplo: construção de uma horta; construção da frutaria).
- A Interdisciplinaridade foi uma das estratégias utilizadas ao longo dos projetos de intervenção, com o intuito de trabalhar todas as áreas de conteúdo, permitindo assim, que os alunos entendessem a realidade de uma forma mais completa e diversificada. Desta forma, foi possível explorar e trabalhar a temática selecionada de forma a criar aprendizagens significativas.
- Os meios audiovisuais e a internet foram outras das estratégias utilizadas. Uma vez que se tratam de ferramentas diferentes do habitual, pois acabam por permitir criar atividades atrativas para as crianças, de forma a incentivá-las para a temática a ser explorada e ainda suscitar-lhes alguma curiosidade.
- Os livros alusivos aos temas, tornaram-se uma estratégia essencial ao longo das atividades, uma vez que permitiram, não só realizar um levantamento de conceções prévias, como também suscitar a curiosidade nas crianças acerca do que iria ser explorado após a leitura da história.

Em suma, ao longo de toda a implementação dos projetos, estas foram algumas das estratégias utilizadas em ambos os contextos de intervenção. Apesar de não estarem mencionadas todas as

estratégias, foram utilizadas outras que se tornaram ferramentas essenciais que permitiram construir aprendizagens significativas nas crianças.

### 3.2. Atividades desenvolvidas (intervenção e investigação)

Torna-se agora essencial apresentar as atividades que acredito serem mais significativas para o projeto de intervenção e investigação, tanto no contexto de Educação Pré-Escolar, como no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Assim, através das atividades apresentadas abaixo, foi perceptível o desenvolvimento das crianças no que diz respeito à temática explorada, demonstrando assim que estas causaram algum efeito na visão e atitude das crianças perante a alimentação saudável.

#### 3.2.1. Atividades da Educação Pré-Escolar

Na seguinte tabela (Tabela 01), são apresentadas as atividades que se revelaram mais significativas para a análise dos resultados, no que se refere ao processo de investigação, em contexto de Educação Pré-Escolar. Cada atividade vem acompanhada da questão geradora, bem como das experiências de aprendizagem vivenciadas pelas crianças (ver anexo 01, para uma visão completa do plano de intervenção pedagógica no Pré-Escolar).

<b>Questão Geradora</b>	<b>Datas das Planificações</b>	<b>ATIVIDADES – Experiências de aprendizagem [EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR]</b>
1. O que são estilos de vida saudáveis? <b>(Anexo 07)</b>	12/11 a 15/11/2019	<p>➤ Jogo de dominó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção as regras do jogo;</li> <li>– Respeitam as regras do jogo;</li> <li>– Respondem às questões colocadas;</li> <li>– Realizam o jogo;</li> <li>– Respeitam a vez do outro para participar;</li> <li>– Participam num diálogo acerca do que são estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
2. Quais os benefícios e as características das frutas e dos legumes? <b>(Anexo 08 e 09)</b>	12/11 a 15/11/2019	<p>➤ Teatro da alimentação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem e veem com atenção a peça de teatro;</li> <li>– Respondem às questões que são colocadas ao longo da peça;</li> <li>– Registam a atividade através do desenho;</li> <li>– Explicam as suas escolhas relativamente à fruta e ao legume desenhado;</li> <li>– Realizam a dramatização de uma das personagens da peça;</li> <li>– Respeitam a vez do outro para participar.</li> </ul>
3. Em que consiste a roda dos alimentos? <b>(Anexo 12)</b>	19/11 a 22/11/2019	<p>➤ Roda dos Alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção a música “Gira a Roda”;</li> <li>– Respondem às questões colocadas acerca da música;</li> <li>– Colocam os alimentos na roda: respeitam a vez do outro; esperam pela sua vez para participar; colocam os alimentos nos grupos corretos.</li> <li>– Realizam uma revisão à atividade “Semáforo dos alimentos”: identificam quais os alimentos que não estão colocados no semáforo correto; identificam quais os alimentos que estão em falta.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizam o registo da atividade: recortam os alimentos necessários para a roda através de revistas e jornais; colam os alimentos nos grupos corretos da roda.</li> </ul>
<p>4. Como fazer uma banca de frutas e legumes? <b>(Anexo 16)</b></p>	<p>26/11 a 06/12/2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>A frutaria dos pequenos grandes construtores</b></li> <li>- Participam num diálogo sobre o possível teor/conteúdo da história a partir dos elementos paratextuais: observam e colocam hipóteses adequadas à observação da capa; ouvem com atenção as hipóteses dos colegas; escutam as observações da professora.</li> <li>- Ouvem com atenção a história lida pela professora.</li> <li>- Participam num diálogo sobre todos os processos existentes para a elaboração de uma frutaria: pensam sobre todos os constituintes necessários para a realização da frutaria; pensam em todos os constituintes necessários para se poder efetuar compras numa frutaria; ouvem com atenção a opinião dos colegas.</li> <li>- Construção das frutas e legumes: elaboram as frutas e legumes; pintam as frutas e os legumes.</li> <li>- Pintam a banca dos alimentos que está previamente construída: dividem tarefas para que todos possam participar.</li> <li>- Constroem o dinheiro: participam num diálogo sobre as notas e as moedas existentes; observam algumas notas e algumas moedas; utilizam o desenho e uma técnica de textura para realizar as notas e moedas; cortam as notas e as moedas.</li> <li>- Montam a frutaria.</li> </ul>
<p>5. O que é uma horta? <b>(Anexo 18)</b></p>	<p>07/01 a 17/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Tudo cresce com amor</b></li> <li>- Ouvem a história: identificam os elementos paratextuais (capa, contracapa, lombada, título e guardas); prestam atenção ao conteúdo da história; colocam questões ao longo da história; comentam acerca do conteúdo da história.</li> <li>- Participam num diálogo sobre hortas: pensam sobre o que é uma horta; dizem se têm horta em casa e se ajudam no cultivo e nos cuidados da mesma; refletem sobre o que pode ser cultivado numa horta e em que época do ano; expressam a opinião sobre a possível realização de uma horta na escola.</li> <li>- Realizam o pré-projeto: partilham as suas ideias e opiniões; ouvem com atenção as ideias e opiniões dos colegas; dividem tarefas; escolhem os alimentos a colocar na horta.</li> <li>- Realizam a horta: seguem todos os passos elaborados anteriormente.</li> </ul>
<p>6. Quais os alimentos que contêm uma refeição saudável? <b>(Anexo 20)</b></p>	<p>07/01 a 17/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Confeção de uma refeição saudável</b></li> <li>- Montam o puzzle: pensam sobre a peça a ser colocada; comentam o que vão vendo em cada peça do puzzle; partilham opiniões acerca do local onde colocar a peça.</li> <li>- Partilham as suas ideias e opiniões acerca do que contém uma refeição saudável.</li> <li>- Escutam e exploram o conceito de refeição saudável e equilibrada.</li> <li>- Escutam a tarefa que têm de realizar em casa com os pais.</li> <li>- Partilham as suas experiências durante a preparação da refeição.</li> </ul>
<p>7. Que alimentos constituem uma sopa? <b>(Anexo 21)</b></p>	<p>21/01 a 24/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Confeção de uma sopa</b></li> <li>- Ouvem com atenção a música "Comer a sopa": memorizam a letra da música; apreendem a melodia.</li> <li>- Respondem às questões colocadas.</li> <li>- Participam no diálogo sobre os alimentos a colocar na sopa.</li> <li>- Constroem a panela da sopa em cartolina: constroem a panela; cortam os legumes; plastificam os legumes; colocam os legumes na panela.</li> <li>- Trazem os alimentos das suas próprias hortas.</li> <li>- Confeccionam uma sopa: cortam os legumes; colocam todos os ingredientes necessários na panela.</li> <li>- Realizam o registo da atividade.</li> <li>- Realizam a receita da sopa.</li> <li>- Degustam a sopa.</li> </ul>

Tabela 01 – Síntese das atividades e respetivas experiências de aprendizagens realizadas no contexto de Educação Pré-

Escolar (Seleção de atividades para a análise e discussão de resultados da investigação).

### 3.2.2. Atividades do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Na seguinte tabela (Tabela 02), são apresentadas as atividades que se revelaram mais significativas para a análise dos resultados em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no que diz respeito ao processo de investigação. Cada atividade vem acompanhada da questão geradora, bem como das experiências de aprendizagem vivenciadas pelas crianças. Assim, no que diz respeito ao 1CEB, as atividades relativas a este contexto estão divididas em duas fases, nomeadamente, o ensino à distância e o ensino presencial. Como refiro no processo metodológico, devido ao surto provocado pela pandemia COVID-19, não me foi possível realizar todas as atividades de forma presencial, pelo que tive que me adaptar à nova realidade (ver anexo 02, para uma visão completa do plano de intervenção pedagógica no 1.º Ciclo).

<b>Questão Geradora</b>	<b>Datas das Planificações</b>	<b>ATIVIDADES – Experiências de aprendizagem [1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO]</b>
1. Como sou? <b>(Anexos 22 a 26)</b>	27/02 a 06/03/2020 <b>[Ensino Presencial]</b>	<p>➤ <b>Conceções prévias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizam o questionário: pensam sobre os seus comportamentos; refletem sobre as suas vidas em sociedade; pensam sobre os seus hábitos alimentares.</li> <li>– Realizam tabelas de frequência absoluta e gráficos de barras: analisam os dados; comentam os resultados obtidos; utilizam os dados para construir tabelas de frequência absoluta; constroem gráficos de barras a partir das tabelas de frequência.</li> <li>– Assistem à apresentação de um PowerPoint: leem as questões em voz alta; respondem às questões; verificam se responderam corretamente.</li> <li>– Criam um diálogo: referem o que pensam ser os estilos de vida saudável; explicam o que é uma alimentação saudável; referem o que é ser um bom amigo; identificam o que querem aprender acerca dos temas a abordar.</li> </ul>
2. O que são refeições saudáveis? <b>(Anexos 27 e 28)</b>	30/03 a 10/04/2020 <b>[Ensino à Distância]<sup>4</sup></b>	<p>➤ <b>Dia da Alimentação Saudável</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aceitam o desafio: compreendem o que é pedido; pensam nas possíveis refeições; pedem ajuda aos familiares.</li> <li>– Elaboram as refeições: verificam se têm todos os ingredientes necessários; preparam os alimentos; confeccionam /realizam as refeições; degustam as refeições; documentem e fotografam todo o processo e o resultado final.</li> <li>– Realizam um texto: sistematizam as ideias; relembram as refeições confeccionadas / realizadas; explicam como surgiram as ideias; identificam quem os ajudou; referem como distribuíram as tarefas.</li> </ul>
3. Conheço os legumes? <b>(Anexos 29 a 31)</b>	16/04 a 30/04/2020	<p>➤ <b>O menino que não gostava de sopa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leem a história.</li> <li>– Realizam a ficha de trabalho: respondem às questões; colocam em prática os</li> </ul>

<sup>4</sup> Momento a partir do qual todas as atividades realizadas no contexto do 1.º Ciclo foram realizadas por via de processos de ensino à distância, em função da já referida interrupção da atividade letiva presencial, em face da pandemia provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2.

		<p>conhecimentos sobre a obra; consolidam os conteúdos gramaticais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboram a peça de teatro: partilham ideias e opiniões; relembram as características e benefícios dos legumes; produzem as falas; constroem os fantoches.</li> <li>- Apresentam a peça: filmam a peça; enviam o vídeo.</li> <li>- Vêm a peça dos restantes colegas.</li> </ul>
<p>4. Como ser saudável em família? <b>(Anexos 32 e 33)</b></p>	<p>04/05 a 15/05/2020</p>	<p>➤ Ser saudável em família</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualizam os vídeos: refletem sobre as mensagens transmitidas; pensam na moral da história representada nos vídeos.</li> <li>- Elaboram os textos: sintetizam as ideias; escrevem sobre as mensagens transmitidas pelos vídeos.</li> <li>- Reveem todo o texto: verificam se não existem erros ortográficos; averiguam se colocaram todos os sinais de pontuação.</li> <li>- Planeiam uma aula de educação física em família: debatem ideias acerca dos exercícios a realizar; expõem ideias e opiniões.</li> <li>- Realizam a aula: preparam-se para a aula; cooperam com a família nos diversos exercícios; fotografam diversos momentos da aula.</li> </ul>
<p>5. Terei adquirido novas aprendizagens? <b>(Anexos 34 e 36)</b></p>	<p>26/05 a 25/06/2020</p>	<p>➤ Conhecimento gera conhecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respondem ao questionário: leem as questões; refletem sobre os temas; debatem ideias.</li> <li>- Veem o vídeo explicativo: assimilam a mensagem; entendem o que é solicitado.</li> <li>- Planeiam a atividade: refletem sobre as aprendizagens adquiridas; sistematizam conhecimentos; definem objetivos; idealizam o cartaz e/ou vídeo.</li> <li>- Realizam o cartaz e/ou vídeo: Colocam em prática o que idealizaram e planificaram.</li> </ul>

Tabela 02 – Síntese das atividades e respetivas experiências de aprendizagens realizadas no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico (seleção de atividades para a análise e discussão de resultados da investigação).

#### 4. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Considerando que este projeto de natureza investigativa e reflexiva é orientado pelos pressupostos da metodologia da investigação-ação, importa referir e especificar quais as técnicas e instrumentos utilizados para a recolha de dados ao longo do projeto.

De acordo com Coutinho et al. (2009, citados por Castro, 2010, pp.21-22), uma investigação que seja realizada segundo os pressupostos da investigação-ação, baseia-se em formas de recolha de informação proporcionadas pela própria investigação. Cabe ao professor/investigador recolher informação acerca da sua própria ação ou intervenção, de forma a conseguir analisar os resultados da sua prática. Por isso, “a escolha dos instrumentos a utilizar para recolher os dados relativos ao estudo depende das questões enunciadas” (Esteves, 2008, p.87).

Para a decisão do projeto de intervenção e investigação implementado, para a identificação das conceções prévias e interesses das crianças e ainda para a avaliação das minhas intervenções, durante todo o processo de desenvolvimento do projeto, utilizei várias técnicas metodológicas de recolha de dados, tais como: a observação participante e direta dos acontecimentos; as reflexões semanais (notas

de campo e diários); o registo de incidentes críticos; fotografias, gravações de áudio e de vídeo; os trabalhos das crianças; o inquérito por entrevista formal e por questionário.

#### *4.1. Observação participante*

No dizer de Coutinho et al. (2009, citados por Castro, 2010, p.23), os professores/investigadores utilizam muito a estratégia da observação participante, uma vez que esta consiste na técnica da observação direta de forma a que o investigador esteja envolvido na participação, compreendendo com maior profundidade determinado acontecimento.

Segundo Esteves (2008, p.87), a observação dos fenómenos permite o seu conhecimento direto de forma a perceber como eles acontecem num determinado contexto. Esta ajuda a perceber melhor a forma como as pessoas se movimentam e interagem num determinado contexto.

Esteves (2008, p.87), refere ainda que a observação é algo natural e por essa mesma razão necessita de ser treinada. A sua aprendizagem está ligada à prática, ou seja, aprende-se praticando. Uma regra essencial para a observação é concentrar a atenção nas questões que foram formuladas.

De acordo com Esteves (2008, p.88), após ser definido o objetivo a observar, torna-se essencial determinar como serão efetuados os registos. As notas de campo e os diários têm sido os instrumentos metodológicos que os professores mais utilizam para esse efeito.

#### *4.2. Notas de campo e diários*

Segundo Coutinho et al. (2009, citado por Castro, 2010, p.23), as notas de campo são um instrumento muito utilizado na metodologia qualitativa, uma vez que permitem ao professor estudar as práticas educativas no contexto onde está inserido.

Spradley (1980, citado por Esteves, 2008, p.88), refere que as notas de campo incluem registos detalhados, descritivos e focalizados do contexto, das pessoas, das suas ações e interações, tendo sempre em conta a linguagem dos participantes do contexto. O objetivo das notas de campo passa por realizar um registo do pedaço da vida que ocorre no contexto.

De acordo com Esteves (2008, p.88), as notas de campo também incluem material reflexivo, ou seja, notas interpretativas, interrogações, sentimentos, ideias e impressões. As impressões emergem ao longo da observação ou então após as primeiras leituras do professor.

Bogdan e Biklen (1994, citado por Esteves, 2008, p.88), referem que é através das impressões

que o professor consegue ver, ouvir, experienciar e meditar acerca dos acontecimentos que o rodeiam. Neste sentido, no dizer de Esteves (2008, p.89), os diários dizem respeito a um conjunto de registos descritivos do que vai acontecendo ao longo das aulas, sob a forma de notas de campo ou memorandos de observações organizadas e registos de incidentes críticos.

Coutinho et al. (2009, citados por Castro, 2010, p.23), corroborando a ideia de Esteves, afirma que o diário diz respeito a uma técnica narrativa que serve para recolher observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de situações que ocorrem e que ajudam o investigador a desenvolver o seu pensamento crítico, a mudar os seus valores e ainda a melhorar a sua prática.

Spradley (1980, citado por Esteves, 2008, p.89), afirma que o diário revela o lado mais pessoal do trabalho de campo, uma vez que estão presentes sentimentos, emoções e reações a tudo o que rodeia o professor-investigador.

McNiff e Whitehead (2003, citados por Esteves, 2008, p.89), referem ainda que o diário se trata de um recurso metodológico muito aconselhado, não só pela sua riqueza interpretativa, como também descritiva e reflexiva. Uma vez que o diário acompanha o professor-investigador ao longo de toda a sua investigação, trata-se de uma fonte de dados muito propícia para a análise da ação em curso, bem como para o desenvolvimento do pensamento do professor.

Em suma, Cochran-Smith e Lytle (2002, citados por Esteves, 2008, p.90), dão especial importância ao facto de os diários serem mais do que simples registos de notas de campo ou de incidentes críticos. Estes autores consideram os diários como portas abertas para a sala de aula onde, através das leituras é possível compreender, ainda que de forma indireta, o que acontece na sala através das vozes e dos modos narrativos dos professores que o utilizam intencionalmente e sistematicamente.

#### *4.3. Fotografias e vídeo*

Na visão de Esteves (2008, p.90), os professores têm utilizado as imagens fotográficas com alguma regularidade nas suas observações. O surgimento das novas tecnologias acabou por divulgar e facilitar o recurso à fotografia, de tal forma que nos dias de hoje é frequente os professores sugerirem aos alunos sessões de trabalho que os levem a experimentar e a manipular a máquina fotográfica. Este autor acaba ainda por referir que quando a utilização da máquina fotográfica se torna frequente na sala de aula, acaba por se tornar parte da rotina, não sendo um recurso invasivo.

Para Esteves (2008, p.91), os registos fotográficos podem ter como finalidade ilustrar, demonstrar

e exibir qualquer projeto ou período escolar, ainda que, normalmente, as fotografias são consideradas fontes secundárias. Este autor acaba ainda por referir que as fotografias já existentes no arquivo da escola podem ser uma fonte bastante útil, principalmente nos estudos que têm uma vertente histórica.

Tendo em conta o tipo de estudo aqui em causa, entende-se a fotografia como “uma técnica de excelência na investigação-ação, na medida em que se converte em documentos de prova de conduta humana com características retrospectivas e muito fiáveis do ponto de vista da credibilidade” (Coutinho et al., 2009, citados por Castro, 2010, p.25).

No mesmo sentido da utilização das novas tecnologias como instrumento de registos de dados na investigação, segundo Burnaford (2001, citado por Esteves, 2008, p.91), existem grupos de professores-investigadores que utilizam como fonte primária para as suas investigações e comunicações a análise de vídeos. Deste modo, Coutinho et al. (2009, citados por Castro, 2010, p.25) referem que o vídeo é uma ferramenta essencial para quando se pretende realizar estudos de observação em contextos naturais. Este associa a imagem em movimento ao som, possibilitando ao investigador ter uma repetição do que aconteceu na realidade, permitindo assim que sejam detetados factos ou pormenores importantes que por alguma razão tenham escapado durante a observação ao vivo.

#### *4.4. Documentos das crianças*

Na visão de Esteves (2008, p.92), quando a investigação se centra na aprendizagem dos alunos, a análise dos documentos produzidos pelos mesmos torna-se essencial. Este autor afirma que esta é uma prática muito utilizada pelos bons professores que estejam interessados em avaliar o sentido e o ritmo de aprendizagem dos alunos, sendo apenas necessário possuir algum conhecimento dos cuidados necessários para a utilização desta técnica. Nas palavras deste autor, “um processo de organização cuidada, com datação sistemática, transforma os arquivos dos trabalhos das crianças em bases de dados fecundas para compreender as suas transformações através do tempo” (Esteves, 2008, p.92).

No dizer de Burnaford (2001, citado por Esteves, 2008, p.92), os documentos das crianças são um tema bastante presente entre os professores-investigadores que o adotam como sendo um tópico de investigação que deve ser estudado constantemente sob vários ângulos. É feita uma análise aos trabalhos elaborados pelos alunos, de forma a perceber como é que as crianças processam informação, resolvem os problemas e lidam com tópicos e questões complexas. Através da análise dos portfólios os professores refletem sobre a forma como ensinam e conseguem ainda orientar as necessidades dos alunos.

#### 4.5. *Inquérito por entrevista e por questionário*

Para Coutinho et al. (2009, citados por Castro, 2010, pp.23-24), a entrevista é umas das estratégias que mais se utiliza na investigação-ação. Esta permite ao professor-investigador recolher todos os dados necessários acerca dos acontecimentos e aspetos subjetivos das pessoas. Desta forma é possível compreender o ponto de vista do entrevistado, bem como interpretar alguns significados.

Esteves (2008, p.93) refere que existem vários géneros de entrevistas tendo em conta a formalidade da situação, a diretividade da orientação bem como o padrão de estrutura do seu conteúdo. O género de entrevista a ser utilizado deve ir ao encontro da finalidade do estudo que está em causa. Jorgensen (1989, citado por Esteves, 2008, p.93), refere ainda que nos estudos antropológicos existem dois tipos de entrevista, a entrevista formal e a entrevista informal.

As entrevistas informais aproximam-se da conversação do quotidiano, distinguindo-se desta pela sua intencionalidade, uma vez que são usadas para obter informações que complementem os dados da observação. Esta situação de conversação orientada é frequentemente utilizada por muitos professores em situações informais, no seu dia-a-dia profissional, quando, por exemplo, utilizam estratégias de ensino baseadas no diálogo socrático ou, ainda, quando interagem com os pais (Esteves, 2008, p.93).

Já no que diz respeito às entrevistas formais Esteves (2008, p.83), afirma que estas são mais encenadas e estruturadas e por sua vez podem tornar-se o único instrumento de recolha de dados. Podem existir diversos graus de estrutura (pouca, média e elevada) a adotar tendo em conta os propósitos da entrevista.

Por fim, segundo Coutinho et al. (2009, citado por Castro, 2010, p.23), o questionário trata-se de um instrumento universal na área das ciências sociais, uma vez que diz respeito a um conjunto de perguntas acerca de um determinado assunto ou problema que esteja em estudo. As respostas ao mesmo são apresentadas por escrito, permitindo assim obter informações básicas ou ainda avaliar o efeito que a intervenção possuiu quando não é possível realizá-lo de outra forma.

**CAPÍTULO IV –**  
**Contributos para a Promoção de uma**  
**Alimentação Saudável em Idade Escolar**





## APRESENTAÇÃO

Neste presente capítulo pretendo, então, apresentar e analisar as atividades realizadas em ambos os contextos, nomeadamente, no Pré-escolar e no 1CEB. Uma vez que seria impossível apresentar e analisar todo o processo de intervenção pedagógica, foco-me nas atividades que considero mais pertinentes para a temática do projeto de investigação que foi trabalhada e explorada (ver Tabelas 01 e 02, no Capítulo III).

Tento, acima de tudo, narrar tudo aquilo que vivenciei em ambos os contextos, quais as conquistas que alcancei em cada atividade e quais as dificuldades que me fizeram refletir de forma a melhorar a minha prática profissional.

De acordo com as atividades selecionadas para o processo de investigação, inicialmente apresento uma síntese das atividades e de seguida realizo uma breve descrição das mesmas, bem como a sua análise e respetiva avaliação, apresentando assim alguns dados que resultaram de cada uma das atividades implementadas.

Por último, realizo uma síntese reflexiva dos resultados obtidos, através das intervenções em ambos os contextos, acerca dos aspetos principais e transversais do processo investigativo, de forma a incorporar as respostas aos objetivos de investigação selecionados.

### 1. Apresentação e análise das atividades do Pré-Escolar

Na seguinte tabela (Tabela 03), estão inseridas as atividades realizadas em contexto de Educação Pré-Escolar, bem como as questões geradoras de cada uma delas. Estas atividades servem de suporte para a realização da análise dos processos de investigação que estão em causa no presente relatório.

<b>QUESTÃO GERADORA</b>	<b>Datas das planificações</b>	<b>ATIVIDADE</b>
<b>1.</b> O que são estilos de vida saudável?	12/11 a 15/11/2019	Jogo de dominó
<b>2.</b> Vamos conhecer as frutas e os legumes?	12/11 a 15/11/2019	Teatro da alimentação
<b>3.</b> Em que consiste a roda dos alimentos?	19/11 a 22/11/2019 e 26/11/2019	Roda dos alimentos
<b>4.</b> Como fazer uma banca de frutas e legumes?	26/11 a 6/12/2019	A frutaria dos pequenos grandes construtores
<b>5.</b> O que é uma horta?	07/01/ a 17/01/2020	Tudo cresce com amor
<b>6.</b> Quais os alimentos que contêm uma refeição saudável?	7/01/2020	Confeção de uma refeição saudável
<b>7.</b> Que alimentos constituem uma sopa?	21/01 a 24/01/2020	Confeção de uma sopa

Tabela 03 – Síntese das atividades do contexto de Educação Pré-Escolar (apresentação e análise de resultados).

### *1.1. Jogo de dominó*

A atividade “Jogo de dominó” (ver anexo 07), realizada no âmbito deste projeto, surgiu no sentido de tentar responder à questão geradora “O que são estilos de vida saudável?”. Esta centrou-se, essencialmente, na exploração das conceções e interesses das crianças, nomeadamente, no que diz respeito à alimentação e aos estilos de vida saudável. Desta forma, pretendia encontrar algumas ideias que me pudessem ajudar a orientar o projeto, tendo sempre em conta as curiosidades das crianças, permitindo assim captar, mais facilmente, a atenção das mesmas para que estas façam aprendizagens significativas. Esta atividade foi ainda elaborada, tendo em conta dinâmicas próprias utilizadas na sala pela Educadora Cooperante, nomeadamente, “O Saquinho das Surpresas”.

Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.11), ao observarmos e envolver-nos no brincar das crianças, permite-nos perceber e identificar melhor os interesses delas, encorajá-las e colocar-lhes desafios para as suas explorações e descobertas. Dá-nos a possibilidade de planificar atividades que vão ao encontro aos interesses das crianças, permitindo assim alargá-los e aprofundá-los. Desta forma, conseguimos fazer com que as crianças expressem curiosidade e interesse pelo que estão a aprender.

Depois de cantarem os bons dias, as crianças cantavam ainda a canção do “Saquinho das Surpresas” sempre que alguma criança ou até mesmo a Educadora trazia algo de novo para a sala, para partilhar com todos os meninos.

Aproveitando esta dinâmica e de forma a trabalhar a atividade, coloquei o jogo de dominó alusivo às frutas dentro do “Saquinho das Surpresas”. Inicialmente, todas as crianças mostraram-se surpresas e curiosas com o que estaria dentro do saco, sendo que quando o descobriram demonstraram grande interesse em participar no jogo. Ao longo do mesmo, fui questionando as crianças sobre a fruta que estava representada na peça que estavam a jogar e inclusive se já a tinham provado (Figura 01). Desta forma, percebi que existiam algumas crianças que ainda não provaram todos os tipos de frutas e outras que as rejeitavam, mesmo sem as terem provado, como foi o caso da Catarina. Ao questionar a mesma se gostava de romã, esta respondeu que não, e, por isso, decidi perguntar se alguma vez a tinha provado, ao qual esta respondeu que não.

O jogo foi decorrendo de forma favorável, todos estavam a participar e a gostar da atividade. Mas já perto do final do jogo, o Bernardo foi o primeiro a ficar sem peças, ou seja, foi ele que ganhou e, nesse momento, a Catarina perdeu o interesse pela atividade, referindo que não queria jogar mais porque o Bernardo ganhou e ela não, desestabilizando todo o decorrer da atividade.



Figura 01 – Realização do jogo de dominó

Mesmo com a ajuda da Educadora e da minha colega de estágio, foi muito difícil fazer com que as crianças se acalmassem e prestassem atenção à atividade; ainda assim tentei dar continuidade à mesma.

No final de explorar o jogo foram colocadas algumas questões às crianças, de forma a perceber as suas conceções e interesses, nomeadamente: Este jogo que se trouxe hoje é sobre o quê?; E as frutas fazem parte da alimentação saudável?; Sabiam que a alimentação saudável faz parte dos estilos de vida saudável?; Conhecem mais alguns estilos de vida saudável?; O que gostavam de aprender acerca dos estilos de vida saudável?

Fui colocando as questões às crianças e, como seria de esperar, estas não conseguiram associar a alimentação aos estilos de vida saudável, mas assim que procurei explicar o conceito, todo o diálogo fluiu de forma mais assertiva e significativa. Deste diálogo surgiram, por parte das crianças, algumas ideias interessantes para podermos explorar, tais como: realizar uma aula de educação física diferente (Bernardo); descobrir como é feito o pão (António); saber quais os benefícios dos alimentos para a saúde (todos); brincar ao ar livre (Bernardo); aprender novas canções (Bernardo); inventar uma nova canção, utilizando instrumentos musicais (Bernardo).

Apesar de terem surgido ideias interessantes, considerei pertinente no dia seguinte voltar a questionar as crianças sobre o que gostariam de aprender ou fazer acerca dos estilos de vida saudável, uma vez que no dia em que realizamos a atividade e coloquei esta questão, as crianças já não estavam muito interessadas e atentas ao que estavam a dizer, pelo que poderiam surgir ainda outras ideias.

Assim, numa segunda conversa consegui identificar mais algumas ideias pertinentes e que poderiam ser trabalhadas, tais como: fazer uma salada de fruta diferente (Simão e António); quais os alimentos que podemos encontrar na sopa (Bernardo); provar frutas que não conhecem (Todos); fazer

um bolo de cenoura (Simão).

Em suma, considero que esta atividade foi importante, pois possibilitou-me reunir os vários interesses e curiosidade das crianças de forma a elaborar um projeto que as mantivessem entusiasmadas e motivadas. Esta atividade também se tornou relevante, para as crianças, visto que estas tiveram a oportunidade de partilhar o conhecimento que possuíam acerca da temática, bem como o conhecimento que ainda gostariam de adquirir.

### *1.2. Teatro da alimentação*

Com a avaliação/reflexão feita a propósito da atividade anterior, concluí que deveria realizar uma atividade motivadora que permitisse às crianças conhecer um pouco mais acerca das frutas e dos legumes. Após algumas pesquisas, a utilização do teatro e do jogo dramático pareceu-me ser uma atividade que iria permitir às crianças conhecer os benefícios das frutas e dos legumes, de forma mais lúdica. Surgiu, assim, a possibilidade de se concretizar um “Teatro da alimentação” que tinha como intenção responder à questão geradora “Quais os benefícios e as características das frutas e dos legumes?” (ver anexo 08 e 09).

Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.52), o jogo dramático ou o brincar ao “faz de conta” é uma forma de jogo simbólico que permite às crianças assumirem o papel de outras pessoas, animais, objetos, entre outros apetrechos. Desta forma, as crianças conseguem representar situações reais ou imaginárias, exprimindo assim os seus sentimentos e as suas ideias. Este desempenha um papel fundamental no que diz respeito ao desenvolvimento emocional e social da criança, na descoberta de si e do mundo que a rodeia.

Esta atividade estava dividida em três fases distintas que se complementaram. Inicialmente, foi dramatizada por mim, pela Educadora e pela minha colega de estágio, uma peça de teatro, utilizando fantoches, onde as personagens principais foram as frutas e os legumes. Ao longo da peça apareceram por detrás do cenário frutas e legumes que falaram na primeira pessoa, ou seja, cada uma ganhou vida e falou com as crianças explicando as suas características, os seus benefícios para a saúde das crianças, bem como os locais onde os podíamos encontrar. De forma a conseguir cativar as crianças para a atividade, coloquei questões às mesmas de forma a que estas pudessem ter um papel ativo, como, por exemplo, no momento em que a maçã entrou em cena, questionou as crianças: Sabem quem eu sou?; E sabem qual o nome da árvore em que me podem encontrar?

Desta forma, conforme as respostas das crianças, bem como as suas reações, tentei perceber

melhor aquilo que estas sabiam ou não acerca dos alimentos que apareceram na peça. Para isso, utilizei como forma de registo a filmagem do comportamento das crianças ao longo da peça.

Enquanto eram colocadas as questões durante a peça, apenas algumas crianças, nomeadamente as mais velhas, foram respondendo. Nem sempre as respostas estavam corretas, mas o entusiasmo para descobrir a resposta a estas questões era bastante notório. Apesar de as crianças mais novas não responderem com tanta frequência às questões, era visível que estas estavam a gostar da peça, apesar de não se pronunciarem. É importante realçar que ao longo da apresentação da peça, a mesma foi sofrendo algumas alterações tendo em contas as respostas que ia obtendo por parte das crianças.

Ao longo da peça, foi possível verificar que algumas das crianças tinham dificuldade em diferenciar frutas e legumes, não conheciam os benefícios destes alimentos e em algumas situações não sabiam o nome das árvores de fruto.

Ao planificar esta atividade, pensei que a mesma seria menos demorada, mas a verdade é que surgiram algumas situações que levaram a que a atividade demorasse mais tempo. Ao longo da peça de teatro a maioria das crianças mostraram-se muito entusiasmadas e interessadas no que iria acontecer, mas após alguns minutos de ter dado início à peça, uma das crianças, a Isabel, começou a tentar sair do lugar. Ao início, tentei não dar grande importância à situação, uma vez que esta criança era das mais novas da sala e ainda não conseguia permanecer numa atividade de início ao fim. Tentei assim dar continuidade à peça, mas tornou-se muito difícil, uma vez que o Bernardo estava constantemente a mandar a Isabel sentar-se e com isto, não estava atento ao que era apresentado e fazia com que fosse mais difícil para os colegas estarem atentos e interessados. Para além do Bernardo, a Catarina em alguns momentos, também tentou destabilizar um dos colegas em várias situações, fazendo com que estes não ouvissem toda a peça.

Dado que existiram estes comportamentos, em conversa com a Educadora, achei que seria fundamental mostrar o vídeo que foi feito das mesmas durante a atividade, de forma a perceber se estas conseguiam identificar quais os comportamentos que não foram corretos. No final de visualizarem a filmagem, as crianças identificaram os comportamentos inadequados e em conjunto tentamos sensibilizar as crianças para aqueles que devem ser os comportamentos corretos dentro da sala.

Após visualizarem o vídeo foi pedido às crianças que fizessem o registo, através do desenho, da fruta e/ou legume que mais gostaram na peça. Assim que estas realizaram o desenho, reuni individualmente com cada uma e tentei que estas me explicassem o porquê de terem gostado mais daquele alimento ou daqueles alimentos e o que aprenderam acerca dele ou deles. Conforme as crianças

iam dizendo as razões, registei as suas respostas na folha onde realizaram o desenho.

Durante o registo da atividade, a Isabel foi a única criança com quem tive dificuldades em fazer um registo escrito: No entanto, como já estava a contar com esta situação tentei permanecer mais tempo com ela e explicar-lhe de forma mais individualizada os benefícios da fruta que escolheu.

Por fim, e de forma a dar voz às crianças, foi-lhes dada a oportunidade de experimentarem os fantoches (Figuras 02 e 03) e tornarem-se elas mesmas uma das personagens. Cada criança teve a oportunidade de escolher um alimento e colocar-se por detrás do cenário para fazer uma apresentação aos colegas.



Figuras 02 e 03 – Crianças a experimentarem os fantoches.

Assim que lhes dei essa oportunidade fiquei com a sensação de que as crianças estavam muito envergonhadas e que por isso não sabiam muito bem o que dizer. Em diálogo com a Educadora, decidimos fazer novamente esta atividade, mas desta vez iríamos reunir individualmente com cada criança e registar com as mesmas o alimento que queriam representar, bem como o que cada uma iria dizer durante a apresentação. Todas as crianças fizeram o desenho do seu alimento e de seguida vieram ter connosco para que em conjunto pudéssemos registar nessa mesma folha o que iriam dizer na peça. De facto, todas as crianças melhoraram a sua apresentação e sentiram que de alguma forma aquilo que registaram as ajudou a sentirem-se mais seguras com o que estavam a dizer acerca do alimento.

Em suma, apesar de a atividade ter demorado um pouco mais do que estava planificado, senti que foi essencial para que as crianças adquirissem os conhecimentos de forma natural e que gostassem do que estavam a trabalhar e explorar acerca das frutas e dos legumes. Ao longo da semana foi perceptível que as crianças adquiriram alguns conhecimentos, pois em diversos momentos estas iam, por iniciativa

própria, explorar a área dos fantoches, representando um dos alimentos, referindo corretamente as suas características e benefícios.

### 1.3. Roda dos Alimentos

Esta atividade consistiu sobretudo em dar a conhecer às crianças a nova roda dos alimentos, os grupos existentes na mesma, bem como a frequência com que devemos comer cada um dos alimentos representados. Assim, a “Roda dos Alimentos” é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária (Direção Geral de Saúde, 2019), e surgiu como uma atividade que pretendia dar resposta à questão geradora “Em que consiste a roda dos alimentos?” (ver anexo 12).

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), a roda dos alimentos é constituída em forma de círculo e divide-se em diversos segmentos com tamanhos diferentes designados por grupos. Esta é composta por 7 grupos de alimentos que nos indicam a quantidade de peso com que cada um deles devem estar presentes na nossa alimentação diária: Cereais e derivados, tubérculos (28%); Hortícolas (23%); Fruta (20%); Lacticínios (18%); Carne, pescado e ovos (5%); Leguminosas (4%); Gorduras e óleos (2%).

De forma a conhecer e explorar a nova roda dos alimentos, mostrei e ensinei às crianças uma nova canção, intitulada de “Gira a Roda” (Figura 04). Através desta canção, pretendia explorar alguns conceitos e conteúdos nela existentes, e, para isso, depois de as crianças ouvirem a música algumas vezes, para que conseguissem apropriar-se da mesma, fiz uma exploração, quadra a quadra, com as crianças, colocando algumas questões.



Figura 04 – Crianças a ouvirem a canção “Gira a Roda”.

Ao longo da exploração da música, percebi que as crianças não conheciam alguns conceitos, como refrigerantes, obesidade, verduras e ainda o que é um “prato colorido”. Expliquei às crianças que os refrigerantes são todas aquelas bebidas com gás que estas gostam de beber, dando alguns exemplos

como a “Coca-cola” e o “Sumol”. Expliquei ainda que a obesidade é o nome que se atribui quando as pessoas têm muito peso porque não têm uma alimentação saudável e que as verduras, tal como o nome indica, correspondem aos legumes verdes, tais como, a salada e a couve. No que diz respeito ao “prato colorido”, inicialmente as crianças pensaram ser um prato com muitas cores, não conseguindo ligar este à alimentação e, por isso, aproveitei para explicar às crianças quais os alimentos que devem existir numa refeição saudável.

Após analisarmos toda a canção, foi colocada mais uma questão às crianças com a qual tinha a intenção de dar a conhecer a nova roda dos alimentos.

– E esta roda, de que nos fala a canção, sabem qual é?

Quando coloquei esta questão às crianças, a maioria não soube responder, à exceção do António que associou logo à roda dos alimentos, apontando para a que estava afixada na sala. Assim que perceberam do que se tratava a primeira preocupação das crianças foi com o facto de a roda dos alimentos que estava afixada na parede não girar como a da música, e, por isso, aproveitei essa observação das crianças para captar ainda mais a atenção destas, dizendo que tínhamos uma roda que girava. Levei uma roda dos alimentos feita em madeira, devidamente dividida pelos 7 grupos de alimentos, bem como uma caixa com alimentos em plástico de forma a que fossem as crianças a preencher a roda com os alimentos corretos. Quando as crianças viram a roda dos alimentos que levei para a sala ficaram entusiasmadas e demonstraram grande vontade em participar. Por isso, aproveitando a ideia das crianças, fui girando a roda conforme os grupos que íamos explorando.

Inicialmente, comecei por explicar às crianças que a roda dos alimentos se divide em vários grupos e que cada um deles tem uma grande importância para o seu crescimento saudável. Expliquei também que os grupos maiores são aqueles que contêm alimentos que devemos comer em maior quantidade; que os grupos mais pequenos são os que devemos comer em menor quantidade; e os que não aparecem na roda dos alimentos são aqueles que devemos comer apenas em “dias de festa”.

De seguida, juntamente com as crianças, explorei individualmente cada um dos grupos da roda, tentando perceber se através do nome de cada grupo as crianças conseguiam apreender qual ou quais os alimentos que lhe correspondiam.

À vez, sentados em roda, cada criança foi retirando um alimento da caixa e foi colocando no grupo correspondente (Figuras 05 e 06). Todas as crianças estavam a respeitar as regras à exceção do Bernardo que persistia em colocar mais do que um alimento e em permanecer muito tempo com a caixa, destabilizando assim todo o desenrolar da atividade. Por diversas vezes tentei conversar com ele de



forma a fazê-lo perceber que era importante respeitar as regras de forma a que todos tivessem a oportunidade de participar, mas o Bernardo apresentou alguma resistência e ainda começou a perturbar alguns colegas, magoando-os. Nesse sentido, decidi retirar o Bernardo da roda, pedi-lhe que refletisse sobre o que estaria a fazer de errado e assim que melhorasse o comportamento voltaria para a atividade. Assim que percebi que o Bernardo se tinha acalmado fui tentando aos poucos integrá-lo na atividade, mas este recusava voltar, permanecendo sentado na cadeira. Após algum tempo decidiu autonomamente voltar para junto dos colegas e voltar a participar na atividade. Já a Isabel, ao contrário do que tem acontecido em atividades anteriores, conseguiu permanecer na atividade até ao fim, mantendo-se muito interessada em participar.



Figuras 05 e 06 – Crianças a colocar os alimentos na roda.

Nesta atividade as crianças apresentaram maior dificuldade em colocar os alimentos no grupo dos laticínios, dos cereais, e das leguminosas, uma vez que não conheciam o conceito de laticínios e leguminosas e não sabiam que o pão, o arroz e a massa podiam fazer parte do grupo dos cereais.

Por fim, as crianças, individualmente, realizaram o registo da atividade, através de recorte e colagem. Foi distribuída a cada criança uma folha com a roda dos alimentos impressa onde deviam colocar, nos grupos corretos, recortes de alimentos retirados de revistas e jornais. Durante o registo da atividade, a Isabel foi quem demonstrou maiores dificuldades, precisando do auxílio de um adulto, uma vez que ainda apresentava algumas dificuldades em fazer recortes.

#### *1.4. Frutaria dos pequenos grandes construtores*

Com esta atividade, pretendia-se promover o desenvolvimento social nas crianças, estimular a colaboração entre estas, trabalhar alimentos saudáveis e não saudáveis, bem como incentivá-las a ter bons hábitos alimentares, resultando daqui a realização da atividade “A frutaria dos pequenos grandes

construtores”, que pretendia responder à pergunta “Como fazer uma banca de frutas e legumes?” (ver anexo 16).

Esta atividade estava dividida em quatro momentos distintos, onde: num primeiro momento, realizou-se a leitura de um livro de forma a motivar as crianças para a atividade, levando-as a terem uma perspetiva global sobre a mesma; num segundo momento, as crianças delinearão o processo de construção da banca e dos alimentos; num terceiro momento, construirão as frutas e os legumes que queriam colocar na banca; e, por fim, num quarto e último momento, as crianças passaram à realização da banca para colocarem os alimentos que construirão.

De acordo com o texto “Criança no supermercado: levar ou não os filhos durante as compras?”<sup>5</sup>, levar uma criança ao supermercado faz com que esta aprenda mais sobre os alimentos e com que perceba a importância de uma alimentação saudável desde pequenos. Sempre que se opta por levar uma criança ao supermercado deve-se dar mais importância à secção das frutas e legumes. Assim, a criança adquire a capacidade de escolher estes alimentos e tem maior familiaridade com estes.

Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016, p.52) o/a Educador/a cria oportunidades que permite às crianças representar, da sua forma, experiências da vida quotidiana ou situações imaginárias. O uso destas formas de expressão e comunicação permite uma continuidade e inter-relação entre as formas de comunicação intencionais propostas pela/o Educadora/o ou pelas crianças e o jogo dramático de iniciativa da criança.

Antes de iniciar a leitura da obra foram colocadas algumas questões às crianças, tais como: Olhando para a capa deste livro, o que é que acham que esta história nos vai falar?; Quem é que encontramos na capa deste livro?

Estas questões foram colocadas com o intuito de perceber qual seria a opinião/ideia que as crianças tinham acerca do tema da história. Confesso que fiquei bastante surpreendida com as crianças, pois esta obra pertence a uma coleção intitulada “Livros do Pedro”, e umas semanas antes li às crianças uma das histórias desta coleção, designada por “Pedro comeu muitos doces”. Ao verem a capa do livro as crianças identificaram desde logo a personagem que estava representada na capa, dizendo ainda que “na outra história o Pedro comeu muito doces e ficou com dores de barriga; agora vai começar a comer frutas e legumes que são mais saudáveis e tiram as dores de barriga” (NT\_2019-11-26\_Simão).

---

<sup>5</sup> Texto disponível no blogue “Centerbox”, no seguinte URL - «<http://centerbox.com.br/blog/dicas/crianca-no-supermercado-levar-ou-nao-os-filhos-durante-as-compras/>» (consultado em dezembro de 2019).

Ao ouvir esta resposta por parte das crianças fiquei muito contente pois significa que as mesmas gostaram e estiveram atentas à história que foi lida anteriormente, conseguindo assim assimilar algumas aprendizagens significativas ao identificarem que os doces são alimentos não saudáveis e que as frutas e os legumes são alimentos saudáveis.

Durante a leitura da história todas as crianças permaneceram atentas e responderam corretamente às questões que lhes foram colocadas. Após a leitura do livro iniciou-se um diálogo acerca do facto de a personagem principal da nossa história ter pedido à mãe para irem comprar frutas e legumes. Algumas das crianças referiram que costumam ir com os pais ao supermercado. No entanto, não ajudam a realizar as compras, ou seja, apesar de acompanharem os pais nas idas ao supermercado não prestam atenção aos alimentos que encontram.

No que diz respeito à construção da banca, tudo o que foi planificado acabou por ser alterado, uma vez que as crianças demonstraram grande interesse em realizar esta atividade e, por isso, surgiram grandes ideias por parte destas e achei essencial que as crianças pudessem ter um papel ainda mais ativo do que aquele que estava inicialmente planeado. Aquilo que seria uma banca de frutas e de legumes, acabou por se tornar na “Frutaria dos grandes construtores”. Todo o processo de elaboração do projeto da frutaria correu de forma positiva, pois as crianças desenvolveram grandes ideias e em conjunto decidiram o que era necessário para a construir, quais os materiais a utilizar e ainda o local onde esta poderia ser colocada na sala. Assim, as crianças puderam escolher quais as frutas e os legumes que cada uma queria construir, decidiram ainda fazer o seu próprio dinheiro para poderem comprar os alimentos e, por fim, ainda referiram que era necessário uma máquina registadora, um carrinho e um cesto de compras.

Ao longo da construção das frutas e dos legumes (Figura 07) foi possível verificar que as crianças já possuíam algum conhecimento acerca das características e benefícios das frutas e legumes. Todas as ideias das crianças foram executadas e, por isso, estas demonstraram maior interesse em participar e em realizar a frutaria. Todos os dias as crianças referiam no diário que faltava terminar a frutaria e que queriam fazê-lo. Assim, devido às ideias e aos interesses das crianças, bem como pelo facto de as frutas serem feitas em pasta de papel, a mesma demorou mais do que o planeado e, por isso, algumas das crianças mais novas e a Catarina, começaram a perder um pouco o interesse pois queriam muito brincar nas áreas e, por isso, em alguns momentos permiti que estas não realizassem a atividade e fossem brincar.



Figura 07- Construção das frutas e dos legumes

Desta forma, consegui que essas crianças, apesar de não realizarem a atividade na sua totalidade, estivessem presentes e motivadas em alguns momentos, ou seja, achei que seria mais vantajoso para estas estarem presentes quando estivessem motivadas, pois desta forma envolviam-se em aprendizagens significativas, o que não aconteceria se fossem obrigadas a realizar algo que não queriam naquele momento.

Após terem sido construídas todas as frutas e legumes, foi necessário construir a banca. Como foi decidido realizar esta em cartão, e visto que este era de difícil manuseamento, a mesma foi previamente elaborada por mim, tendo as crianças o papel essencial de decoração da mesma. No dia em que ficou decidido colocar a banca na sala, foi questionado às crianças onde poderíamos encontrar uma banca, ao qual estas referiram que poderíamos construir uma em cartão. De forma a dar algum entusiasmo às crianças, em torno da banca, surgiu a ideia de fazer com que esta surgisse como que por magia na sala. O entusiasmo e a motivação foram bastante notórios na sala assim que a banca apareceu e foi nessa altura que demos início à decoração da mesma. (Figura 08). As crianças, em conjunto escolheram as cores que queriam para pintar a banca e, por fim, em grupo passaram à decoração da mesma.

Já depois de tudo construído foi altura de colocar os alimentos na frutaria. Foram realizados grupos tendo em conta o tipo de frutas e legumes, e de seguida contabilizou-se quantos tipos de frutas e legumes existiam. Visto que a frutaria apenas possuía 4 espaços para colocar os alimentos, foi necessário decidir a forma como estes seriam divididos. Em diálogo com as crianças estas referiram que deveríamos colocar as frutas de um lado e os legumes do outro e ainda que os deveríamos dividir tendo em conta as vitaminas de cada um, ou seja, todas as frutas que possuem vitamina C seriam colocadas numa caixa e todas as restantes na outra; o mesmo aconteceu com os legumes.



Figura 08 – Decoração da banca.

Em suma, através desta atividade, para além de conseguir trabalhar os alimentos saudáveis, mais precisamente as frutas e os legumes, consegui explorar ainda mais as características e benefícios de todos os alimentos que as crianças decidiram construir. O facto de as crianças terem a sua própria frutaria fez com que estas ficassem incentivadas e que ao explorarem esta nova área da sala, conseguissem consolidar algumas aprendizagens e ainda que mostrassem interesse em ajudar os pais a escolherem alimentos saudáveis nas idas ao supermercado.

### *1.5. Tudo cresce com amor!*

Esta atividade consistiu essencialmente na plantação de árvores de fruto e em semear e plantar legumes, criando assim uma horta na qual as crianças teriam um papel ativo na sua construção e no seu cuidado diário. “O que é uma horta?” é a questão geradora que está na base da atividade “Tudo cresce com amor!”, sendo que esta horta foi realizada por todas as crianças de forma colaborativa, atribuindo tarefas a vários grupos de trabalho (ver anexo 18).

Ao longo de toda a atividade foi bastante perceptível o grande interesse e motivação por parte das crianças. Uma vez que muitas possuem horta em casa e passam bastante tempo a ajudar os pais, esta tornou-se uma atividade em que as crianças podiam demonstrar aquilo que sabem fazer, ensinando os restantes colegas.

Para Francis (2006, p.81), conduzir as crianças a visitarem os produtos locais ou a criarem o seu próprio quintal, ajudando-as a cultivar os seus próprios frutos e legumes é uma excelente maneira de os motivar a adquirirem uma alimentação mais saudável. Encorajar os seus filhos a descobrirem donde vêm os alimentos, como são feitos e como crescem, pode fazer uma grande diferença em relação à maneira como eles definem e apreciam os alimentos.

Iniciei esta atividade com a leitura do livro *Não quero comer legumes*, de Valentina Mazzola. Esta obra tinha como finalidade trabalhar a importância dos legumes bem como o seu cultivo. Ajudar também as crianças a perceberem de onde vêm os legumes e que nem todos podem ser cultivados na mesma época do ano.

Após a leitura da obra, foram colocadas algumas questões às crianças, tais como: – Sabem o que é uma horta? – Alguém tem uma em casa? – Quais os alimentos que lá existem? – Podem ser todos cultivados na mesma época do ano? – Costumam ajudar no cultivo e nos cuidados diários da mesma? – Gostavam de ter a vossa própria horta? – Como acham que a podemos realizar?

Tendo em contas as respostas dadas pelas crianças ao longo do diálogo que foi conduzido foi bastante perceptível que as mesmas possuíam bastante interesse em ter a sua própria horta no recinto escolar, identificando de seguida qual o local onde a poderíamos realizar. Foi então necessário criar um diálogo com as crianças, onde estas me apresentaram as suas ideias e opiniões sobre todos os passos necessários para realizar a horta. Neste diálogo, as crianças referiram que gostariam de trazer plantas e sementes de casa, o que para nós foi motivador, uma vez que as crianças estavam realmente empenhadas em realizar a atividade. De forma a não limitar as escolhas, permiti que as crianças, juntamente com os pais, escolhessem quais as frutas e legumes que queriam trazer para a sala.

Ao longo da semana, foram várias as plantas e sementes que foram surgindo na sala, e as crianças sentiam sempre a necessidade de me contar o que trouxeram, bem como escrever no diário ao longo dos dias que queriam realizar a horta, o que demonstrou que estavam entusiasmadas com a atividade.

Durante o diálogo inicial, que foi feito com as crianças, estas referiram que o primeiro passo para a realização da horta seria retirar as ervas para que depois pudessemos colocar as plantas e as sementes, e foi nesse momento que o Simão referiu que o seu avô poderia ajudar neste processo, pois tinha máquinas apropriadas para o fazer.

Para que conseguisse, mais uma vez, incluir as famílias nas atividades a serem realizadas pelas crianças, questionei os pais se haveria alguém nas famílias que nos pudesse ajudar na realização da horta. Por motivos profissionais por parte dos familiares, não consegui encontrar ninguém que nos pudesse ajudar, pelo que consegui apenas que o avô do Simão nos ajudasse a retirar as ervas.

No primeiro dia em que as crianças foram para o exterior foi notório o entusiasmo que estas mostraram, começando logo a ajudar o avô do Simão a retirar as ervas para fora do espaço onde se colocariam as plantas e sementes (Figura 09). A Catarina foi a única criança que não mostrou qualquer interesse em ajudar, pois não queria mexer na terra e por várias vezes tivemos de a ir buscar aos baloiços,

uma vez que esta acabava sempre por querer ir brincar.

Uma vez que não consegui encontrar mais ninguém que nos ajudasse, foi então necessário pensar numa alternativa para esta situação. Assim para manter o entusiasmo das crianças pensei que seria fundamental que viesse alguém ajudar. Surgiu então a ideia de convidar o avô da minha colega de estágio que desde o início se mostrou disponível para ajudar em tudo o que fosse necessário.



Figura 09 – Crianças a ajudar a retirar as ervas.

Depois de retiradas as ervas, foi altura de colocar as plantas e sementes na horta (Figuras 10 e 11). Durante este processo, o avô da minha colega de estágio teve o cuidado de explicar às crianças como eram colocadas as sementes e as plantas, de forma a que estas pudessem germinar. Após lhes ser explicado todo o processo, as crianças tiveram a oportunidade de colocar as sementes e plantas de forma autónoma, tendo sempre o cuidado de as colocar tendo em conta o que lhes foi explicado inicialmente.

Assim que todas as sementes e plantas foram colocadas na horta, questionei as crianças sobre como iríamos saber o local exato dos legumes e das frutas, no qual as crianças tiveram a ideia de colocar placas a identificar, e até mesmo para que os alunos do 1.º Ciclo pudessem ver o trabalho que estas estiveram a realizar, sendo que foi então que surgiu uma grande preocupação por parte das crianças. Uma vez que os alunos do 1.º Ciclo têm acesso ao espaço em que se encontrava a horta, as crianças demonstraram-se preocupadas em que estas pudessem estragar a horta e por isso surgiu a ideia de construirmos placas com o sinal STOP e com uma legenda a dizer “Cuidado com a nossa horta”. Esta atitude demonstrou por parte das crianças uma preocupação pelo trabalho que estavam a realizar. Todas as placas foram realizadas pelas crianças (Figuras 12 e 13), onde estas desenhavam uma fruta ou um legume existente na horta e de seguida era colocada uma legenda.



Todas as crianças queriam realizar o processo de regar a horta. Foi então que surgiu a ideia de criar uma tarefa onde cabia às crianças regarem a horta. Acrescentamos ao mapa das tarefas semanais esta situação em que seria atribuído, por semana, a responsabilidade de regar a horta a uma criança.



Figuras 10 e 11 – Crianças a colocar as sementes na horta.

Em suma, as crianças ao longo de toda a atividade aprenderam quais as frutas e legumes que se poderiam colocar no inverno e nas outras estações do ano, mas também mostraram interesse em cuidar destes alimentos para que no futuro pudessem usufruir dos mesmos.



Figuras 12 e 13 – Elaboração e colocação das placas.

### *1.6. Confeção de uma refeição saudável*

A atividade “Confeção de uma refeição saudável” tinha como principais objetivos: sensibilizar os pais para a importância do consumo de alimentos saudáveis; fazer com que estes tivessem um papel mais ativo no projeto, que estava a ser desenvolvido na sala; e ainda que as crianças sentissem que têm um papel ativo na preparação das refeições. Com a realização desta atividade pretendia dar uma resposta



significativa à questão geradora “Quais os alimentos que contêm uma refeição saudável?” (ver anexo 20).

Nos dias de hoje, cada vez mais, os empregos dos pais impossibilitam estes de passarem mais e melhor tempo com os seus filhos na hora das refeições. Ao longo de todas as semanas de estágio fui-me deparando com alguns comentários por parte das crianças que referiram, por exemplo, que na escola bebiam água por esta ser saudável. Contudo, em casa bebiam sumo porque podiam; ou então, que na escola comiam sopa, mas em casa este não era um hábito e assim surgiu a ideia de realizar esta atividade.

Segundo Birch et al. (2001, citado por Aparício, Cunha, Duarte & Pereira, 2011, p.101) são os pais que têm um papel essencial na construção de um ambiente alimentar familiar, uma vez que são eles quem proporcionam um contexto alimentar precoce da criança. São as atitudes, as crenças e as práticas alimentares parentais que moldam as ofertas de alimentos, que mantêm o controlo sobre o tempo, quantidade e contexto social que cercam as refeições e estabelecem um ambiente emocional envolvente.

Para Larson et al. (2007, citado por Xavier & Ferreira 2018, p.13) são cada vez menos comuns as refeições em família, sendo em muitos casos devido aos vários horários de todos os membros da família, à quantidade de tempo que se come em frente à televisão, bem como ao tempo que se dedica à preparação das refeições em família. As crianças em idade escolar e os adolescentes que participam na preparação das refeições com a família acabam por comer mais fruta, mais legumes, bebem menos sumos e consomem menos alimentos fritos.

A atividade que desenvolvi teve início na sala, mas foi terminada em casa pelas crianças com a companhia e auxílio dos pais. Inicialmente, e juntamente com as crianças, foi montado um puzzle na sala que ilustrava uma refeição saudável equilibrada, em que estas tinham de partilhar as peças e montar o puzzle peça a peça.

Durante a montagem do puzzle as crianças conseguiram facilmente respeitar a vez uns dos outros, ajudando os colegas, sempre que necessário, na colocação da peça no local correto. Após montarem o puzzle foi criado um diálogo com as crianças acerca do que contém uma refeição saudável e equilibrada no qual estas demonstraram ter já algum conhecimento deste assunto, uma vez que referiram que esta deveria conter vários legumes, sopa, água e ainda fruta para a sobremesa.

Após montarem o puzzle, foi explicado às crianças que cada uma iria receber um puzzle igual ao que estivemos a montar e que levariam esse para casa, explicando aos pais tudo o que aprendemos

sobre uma refeição saudável. Por fim, iriam ainda confeccionar uma refeição saudável, juntamente com os pais, sendo que estes teriam de tirar fotografias, para que as mesmas servissem de registo da atividade. Assim que terminei a explicação às crianças, estas mostraram-se muito entusiasmadas em realizá-la, principalmente porque teriam de enviar fotografias da sua refeição.

Confesso que me senti admirada ao perceber que todos os pais aderiram a esta atividade, tendo o cuidado de fazerem com que as crianças participassem em todo o processo de preparação e realização da refeição. Todos os pais tiveram o cuidado de não se esquecerem de enviar a fotografia e ainda enviaram mais do que aquilo que lhes foi pedido, ou seja, para esta atividade pedi apenas que me enviassem a fotografia da refeição (Figura 14), mas os pais enviaram também fotografias de todo o seu processo de preparação (Figura 15), mostrando assim os vários momentos em que as crianças colaboraram. Apesar de nem todas terem feito uma refeição equilibrada, pois algumas fizeram apenas a sopa ou apenas o prato principal, fico contente de pelo menos naquele dia as crianças terem passado algum tempo de qualidade junto dos pais ajudando-os a confeccionar uma refeição saudável.



Figuras 14 e 15 – Refeição confeccionada em casa (14); Preparação da refeição (15).

Depois de recebidas todas as fotografias, as crianças mostraram bastante interesse em ver as fotografias dos colegas e, por isso, estas foram projetadas na sala, de forma a que todas as crianças as pudessem ver. Criei ainda um diálogo com as crianças onde estas, à vez, explicaram como realizaram a refeição juntamente com os pais.

Durante este diálogo, o Bernardo, o Simão, o Jaime e a Catarina referiram que ajudaram os pais na confeção da refeição, nomeadamente, no descasque e corte dos legumes utilizados, bem como na confeção da refeição. Através destes comentários por parte das crianças foi perceptível o papel ativo que estas tiveram ao longo da atividade o que as levou a construírem aprendizagens significativas.

Apercebi-me de que nem todas montaram o puzzle com os pais, acabando por o fazerem com outro membro da família. No entanto, todas, de alguma forma, tiveram a oportunidade de montar o puzzle e de explicar à pessoa que as ajudou qual o conteúdo presente no puzzle, estando assim a demonstrar os conhecimentos que tinham acerca da alimentação saudável.

Quando recebi as fotografias das refeições saudáveis, pude corroborar o que as crianças disseram acerca do que fizeram relativamente à refeição saudável, sendo assim perceptível que estas conseguiram transmitir à família alguns dos conceitos trabalhados na sala, mostrando assim que construíram aprendizagens significativas ao nível da alimentação saudável, mostrando mais entusiasmo por manterem um estilo de vida saudável.

Com esta atividade tinha como por objetivo promover estilos de vida saudável, incentivar as crianças a ter bons hábitos alimentares e ainda trabalhar com estas alimentos saudáveis e não saudáveis, e foi bastante perceptível que estes objetivos foram alcançados, uma vez que as crianças colaboraram com os pais na escolha da refeição, escolhendo apenas alimentos saudáveis. O entusiasmo também foi bastante perceptível uma vez que as crianças durante todo o diálogo em que lhes questionei como correu a atividade em casa, estas estavam muito felizes ao contarem que fizeram uma refeição saudável, que comeram tudo e que ainda colaboraram na preparação da mesma.

Por fim, faço um balanço muito positivo desta atividade, uma vez que, de uma forma ou de outra, todos tiveram a preocupação de a realizar e todos tiveram oportunidade de ver que uma refeição saudável e equilibrada pode ser benéfica para um desenvolvimento saudável da criança.

### *1.7. Confeção de uma sopa*

Esta atividade pretendia explorar a questão geradora “Que alimentos constituem uma sopa?” e consistiu essencialmente na confeção de uma sopa, tendo por base a utilização de legumes, sendo estes alimentos saudáveis (ver anexo 21). Todo o decorrer da atividade estava pensado para ser feito em grande grupo de forma a promover um trabalho colaborativo por parte das crianças.

A ideia da confeção de uma sopa surgiu em conversa com as crianças quando lhes perguntei o que gostavam de fazer com alimentos saudáveis, ao qual responderam que gostavam de saber quais os alimentos que contém uma sopa e como esta é confeccionada. De facto, segundo Francis (2006, p.217), uma das melhores maneiras de motivar as crianças a adquirir hábitos alimentares saudáveis passa por ensiná-las a cozinhar. Assim sendo, independentemente da idade, é fundamental incentivar uma criança a estar presente na cozinha durante a confeção das refeições.

Cozinhar é uma excelente maneira de ajudar uma criança a desenvolver diversas competências. Motivá-las a provar o que estão a cozinhar melhora a capacidade de descrição e encoraja estas a experimentarem novos alimentos. Nas palavras deste autor,

ao cozinhar, aprende a planear, a organizar e, ao mesmo tempo, a discutir questões relacionadas com a segurança e higiene na cozinha. Ao pensar e ao medir, são-lhe apresentadas noções básicas de matemática e, ao criar um prato, o seu lado artístico também é desenvolvido. (Francis, 2006, p.217)

A música escolhida “Comer Sopa” da Sónia Araújo, tinha por objetivo mostrar às crianças alguns dos legumes que a sopa contém, como também reforçar a ideia de que ao comerem sopa tornavam-se em crianças mais saudáveis e mais fortes. A apropriação da música foi muito rápida, pois as crianças gostaram muito da mesma e para elas não foi difícil conseguirem memorizá-la. Assim, após ouvirmos a música as crianças mostraram-se curiosas sobre quais os benefícios dos legumes retratados na canção, uma vez que estes ainda não tinham sido explorados. Este é para mim um dos aspetos a salientar, uma vez que demonstrou o interesse das crianças em descobrirem mais sobre a alimentação saudável.

De seguida, e de forma a dar voz às crianças, questionei quais seriam os legumes que estes gostariam de ter na sopa que iríamos confeccionar. Foram várias as ideias que surgiram, tais como a alface, os brócolos, as batatas, o feijão, a couve-coração, entre outros. Surgiu, então, a ideia, por parte das crianças, de trazerem os legumes de casa. Achei que esta foi uma grande ideia, até porque desta forma envolveria os pais na atividade que iríamos fazer e ainda daria importância às ideias e interesses das crianças. Assim, juntamente com estas escolhemos os legumes e elas próprias acabaram por distribuir o que cada um iria trazer. Todos contribuíram para a confeção desta sopa, sendo perceptível o empenho não só das crianças, mas também dos pais para que as atividades fossem realizadas com sucesso.

No dia em que confeccionámos a sopa, as crianças demonstraram entusiasmo e algumas acabaram mesmo por referir que tinha chegado o dia de confeccionarmos a sopa. O entusiasmo tornou-se maior a partir do momento em que estas colocaram os aventais e os chapéus de cozinheiro, pois naquele momento sentiram-se verdadeiros chefes de cozinha. Todo o processo de lavagem e corte dos legumes foi feito pelas crianças (Figuras 16 e 17), tendo ficado muito surpreendida ao perceber que estas, de forma autónoma, encontraram estratégias para que todos participassem no corte dos legumes e decidiram a ordem pelo qual iriam descascar os mesmos.



Figuras 16 e 17 – Lavagem e corte dos legumes.

Apesar de levar material adequado para que as crianças pudessem cortar e descascar os legumes, confesso que senti alguma dificuldade em deixar que algumas crianças descascassem os legumes sozinhas, pois tinha receio que se cortassem. Ainda tentei que algumas delas o fizessem sozinhas, mas ao ver que não conseguiam e que se podiam cortar fiquei com receio e acabei por auxiliar durante alguns momentos neste processo. O Bernardo e o António foram os únicos em que não senti necessidade de auxiliar, pois estas eram crianças que já estavam habituadas a ajudar em casa e, por isso, foram notórios os cuidados e as capacidades que demonstraram enquanto descascavam e cortavam as cenouras.

Ao lavar cuidadosamente as cenouras e os chuchus, o Bernardo ficou fascinado com a forma e as cores que ambos os alimentos formaram ao serem colocados no prato, acabando por fazer um comentário dirigido à Educadora: “Professora, olha que bonito!”. Assim que todas as tarefas ficaram realizadas as crianças dispersaram e dirigiram-se para as áreas. No entanto, estas acabaram por ir para a área da frutaria, onde estiveram a brincar ao faz de conta, nomeadamente, a compra e venda de frutas e legumes, o que também representa uma aprendizagem significativa por parte das mesmas.

Durante a cozedura dos legumes as crianças estiveram a decorar os seus aventais (Figura 18). A ideia inicial passava por desenharem apenas nos aventais, mas ao longo do processo algumas mostraram interesse em desenhar no chapéu, o que demonstrou a motivação que tinham em realizar a atividade. Ao fazerem a degustação da sopa (Figura 19), as crianças mostraram-se igualmente entusiasmadas, pois tinham alguma curiosidade em descobrir se a sopa tinha ficado saborosa. Ao provarem a sopa várias crianças referiram que esta estava deliciosa e iam referindo quais os alimentos que tinham trazido para colocar na sopa. Nesta etapa as crianças começaram também a cantar a música ouvida anteriormente o que demonstrou que esta foi adequada para toda a atividade.

De forma a realizar o registo da atividade, as crianças elaboraram em papel de cenário a receita

da sopa confeccionada por eles, onde identificaram as quantidades e as variedades de legumes utilizados para a confeção da sopa. Neste registo, as crianças desenharam ainda os utensílios utilizados.



Figuras 18 e 19 – Ilustração dos chapéus e aventais (18); Degustação da sopa (19).

Em suma, acredito que esta atividade foi bastante enriquecedora para as crianças, uma vez que estas demonstraram sempre empenho e entusiasmo ao longo da mesma, querendo sempre participar. Os comentários das crianças ao longo da atividade também me permitiram tirar algumas conclusões, nomeadamente, no que diz respeito ao que as crianças acharam da atividade, bem como as competências e aprendizagens que adquiriram com a mesma.

## 2. Apresentação e análise das atividades do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Na Tabela 04, estão inseridas as atividades realizadas em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, bem como as questões geradoras de cada uma delas. Estas atividades servem de suporte para a realização da análise dos processos de investigação que estão em causa no presente relatório.

QUESTÃO GERADORA	Datas das planificações	ATIVIDADE
1. Como sou?	27/02 a 6/03/2020	➤ Conceções prévias
2. O que são refeições saudáveis?	30/03 a 10/04/2020	➤ Dia da alimentação saudável
3. Conheço os legumes?	16/04 a 30/04/2020	➤ O menino que não gostava de sopa
4. Como ser saudável em família?	04/05 a 15/05/2020	➤ Ser saudável em família
5. Terei adquirido novas aprendizagens?	26/05 a 25/06/2020	➤ Conhecimento gera conhecimento

Tabela 04 – Síntese das atividades do contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico (apresentação e análise de resultados).

### 2.1. *Conceções prévias*

Esta atividade tinha como principal objetivo identificar quais as conceções prévias dos alunos relativamente aos estilos de vida saudáveis, nomeadamente no que diz respeito à alimentação e ao nível

das competências sociais (ver anexos 22 a 26).

De acordo com Menino e Correia (2001, p.98), as concepções alternativas têm um papel central no processo de ensino e aprendizagem uma vez que todo o trabalho realizado na aula deve ser feito de forma a que os alunos sejam estimulados a expor, questionar e experimentar todas as suas ideias e convicções, sendo possível construir aprendizagens significativas. Para este autor,

A atitude do professor, neste contexto, é o de identificar as ideias dos alunos, para que, tomando como ponto de partida essas ideias, possa dar às crianças a oportunidade de explorarem factos e fenómenos, através de experiências significativas de aprendizagem, que os ajudem na progressão para ideias cientificamente mais aceitáveis. (Menino & Correia, 2001, p.98)

Iniciou-se a atividade com a disponibilização de um questionário às crianças com 20 questões relativas aos temas a abordar, ou seja, 10 perguntas relacionadas com competências sociais e as restantes perguntas indagavam sobre os estilos de vida saudáveis. Com este questionário pretendia perceber como as crianças se auto percebiam a estes dois níveis. As questões eram de resposta direta (“sim”, “não” e “às vezes”), em que as crianças apenas tinham que colocar um X na resposta que mais as identificavam.

Todos realizaram o questionário sem grandes dificuldades incluindo os quatro alunos com défices ao nível da aprendizagem, sendo apenas necessário ler as questões para que pudessem de seguida responder de forma mais adequada e pertinente possível. A restante turma apresentou apenas certas dúvidas no que diz respeito a algumas das palavras utilizadas, como, por exemplo, “regularidade” e “benefícios”, demonstrando que os alunos ainda não possuem um vocabulário muito vasto e diversificado. De qualquer forma, este trabalho deve ser sempre uma preocupação, no sentido de incorporar novos vocábulos em situações práticas, pois permite-me explicar novas palavras de forma contextualizada e significativa para as crianças. Penso que é desta forma que consigo, de facto, expandir e melhorar o vocabulário das crianças, assim como a sua compreensão e utilização adequada.

Depois de realizado o questionário, avalei as respostas das crianças e atribuí uma cotação numa escala de zero a dez pontos nos dois diferentes níveis. De referir que esta escala foi concebida e é da minha responsabilidade, pelo que a sua utilização deve ser considerada apenas um indicador utilizado no âmbito da avaliação das concepções prévias das crianças sobre os temas em análise. Assim, ao nível dos estilos de vida saudável, se as crianças atingissem entre 0 a 4 pontos significava que não assimilaram hábitos alimentares saudáveis; se atingissem entre 5 a 7 pontos significava que já tinham alguns cuidados na alimentação e que já conheciam alguns benefícios da alimentação saudável; e se atingissem entre os 8 a 10 pontos significava que estas praticavam uma alimentação saudável e estavam

familiarizadas com a importância de possuírem um estilo de vida saudável.

A utilização deste processo de levantamento de concepções prévias foi um mero instrumento que pretendia averiguar tendências e, como tal, precisava de ser aferido ao longo do tempo. Era, por isso, uma primeira aproximação às concepções que as crianças tinham sobre os estilos de vida saudável e as competências sociais, que nos puderam dar algumas pistas para sistematizar e organizar as nossas intervenções de forma mais orientada e pertinente.

No que diz respeito aos estilos de vida saudável, através da análise do questionário e das respostas dadas pelos alunos, fui-me apercebendo de alguns dos aspetos que poderia utilizar como base para a minha intervenção. Consegui ainda identificar alguns dos comportamentos dos alunos, não só na escola como também em casa, uma vez que as questões realizadas não se direccionavam apenas para os hábitos alimentares e de exercício físico realizados na escola.

Após verificar e analisar as respostas dadas pelos alunos apercebi-me de que estes se mostraram muito sinceros nas respostas que iam dando, uma vez que, inicialmente, fiz questão de dizer que o questionário não seria de forma alguma para os avaliar, mas sim para os ajudar a aumentar os seus conhecimentos acerca do tema, bem como perceber quais os aspetos que estes poderiam melhorar para serem crianças mais saudáveis. Desta forma, penso que consegui transmitir aos alunos a segurança necessária para que estes não tivessem qualquer receio em responder de forma verdadeira às questões que estavam no questionário.

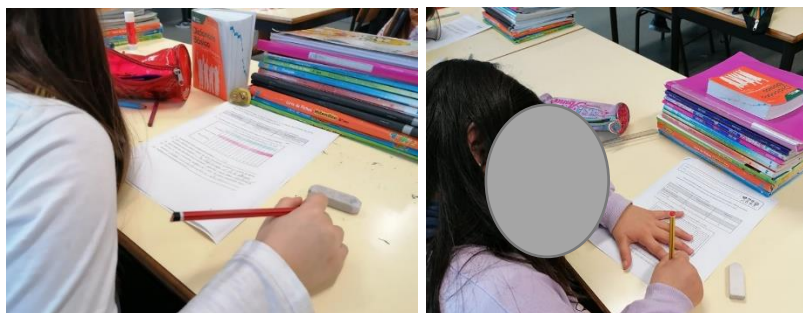
Foram vários os aspetos que me chamaram à atenção nas respostas dos alunos, como, por exemplo, o facto de nem todos comerem sopa antes das refeições, de não conhecerem os benefícios das frutas e dos legumes, de os seus lanches nem sempre serem constituídos por alimentos saudáveis, de nem sempre comerem três peças de fruta por dia e ainda o facto de as suas refeições nem sempre terem na sua constituição legumes.

Através destas respostas, fui-me apercebendo de que muitos dos alunos apenas comiam sopa antes da refeição na escola, uma vez que esta é obrigatória. O mesmo acontecia com a fruta, uma vez que a principal sobremesa servida na escola era fruta e esta acabava por ser a única peça de fruta que as crianças comiam ao longo do dia.

Após a recolha dos dados e devidamente analisados, realizei uma ficha de trabalho para as crianças, que consistia num conjunto de exercícios relacionados com os conteúdos que estas tinham abordado na aula e com os dados recolhidos através dos questionários. Para as crianças que ainda estavam a consolidar as aprendizagens do 1.º Ano, realizei uma ficha sobre os mesmos dados, mas com



questões adaptadas às suas necessidades. De seguida, as crianças realizaram a ficha de trabalho (Figuras 20 e 21) de organização e tratamento de dados.



Figuras 20 e 21 – Realização da ficha de trabalho.

Ao longo da realização da mesma, apercebi-me de que, apesar de as crianças já terem aprendido os conteúdos presentes na ficha e de os exercícios serem muito idênticos aos que estavam habituados a realizar, foram várias as dúvidas que surgiram e por isso foi necessário em vários momentos fazer uma explicação do que era pretendido em cada pergunta. Esta situação parece-me ser relativamente normal, pois a aprendizagem dos conteúdos não surge por geração espontânea nem apenas com a realização de um único momento de atividades. Isso não resulta com as crianças e é uma característica inerente à aprendizagem, ou seja, a integração de novos conhecimentos faz-se por vários momentos de aproximação aos conteúdos, à utilização de momentos diversificados para permitir uma progressiva interiorização e integração dos novos conhecimentos nas estruturas cognitivas prévias das crianças. Por isso se faz a convocação dos conhecimentos prévios para que seja mais eficaz a integração desses conhecimentos, tornando as aprendizagens significativas e duradouras.

Assim que terminamos a correção da ficha em grande grupo, foi realizado um diálogo com os alunos, onde estes falaram sobre o que sabiam acerca do conceito de estilos de vida saudável, de alimentação saudável e ainda quais os conteúdos que gostariam de explorar acerca destes temas. Surgiram respostas muito interessantes, onde os alunos demonstraram interesse e motivação por aprender mais e descobrir o que é necessário para serem saudáveis. Algumas das respostas dadas passavam por descobrir novos alimentos, conhecer quais as gorduras boas e as gorduras más para o nosso corpo, descobrir os benefícios e características dos alimentos, conhecer a roda dos alimentos e ainda aprender mais acerca dos alimentos saudáveis e não saudáveis.

Em suma, e fazendo um balanço geral de toda a intervenção, acredito que as crianças queriam aprender mais sobre os estilos de vida saudável, bem como perceber quais os melhores hábitos e as

melhores práticas para que cresçam fortes e saudáveis.

## 2.2. *Dia da Alimentação Saudável*

Devido à atual situação em que nos encontramos, incitada pela crise provocada pelo COVID-19, foi necessário alterar algumas das ideias iniciais no que diz respeito às intervenções a realizar com a turma, nomeadamente, no que diz respeito à realização de atividades que não sobrecarregassem os alunos, mas que ainda assim contribuíssem para o seu desenvolvimento, não só no que diz respeito aos conteúdos do programa, como também à temática de investigação a abordar, particularmente, os estilos de vida saudável.

Naquele momento, mais do que nunca, era essencial que as crianças mantivessem um estilo de vida saudável, uma vez que foram interrompidas as atividades letivas e seria necessário permanecerem dentro das suas casas, de forma a evitar a propagação do vírus. Esta permanência podia implicar menos atividade física e ainda algumas alterações no que diz respeito à alimentação, situação que me induziu para a realização da atividade sobre o “Dia da Alimentação Saudável” (ver anexos 27 e 28). Assim, para Aparício (2010, p.7), o contexto onde são realizadas as refeições é um dos fatores essenciais para a aprendizagem alimentar. As refeições realizadas em família chamam a atenção para os comportamentos à mesa, uma vez que servem de modelo e influenciam os padrões alimentares da criança.

A alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. 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. 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 (DGS, 2020, p.2).

Inicialmente, a Professora Cooperante, tentou comunicar com os Encarregados de Educação e com os alunos através da plataforma “Classdojo”, e de forma a ajudar a implementar o projeto deu-me a oportunidade de aceder a esta mesma plataforma e assim colocar alguns trabalhos para os alunos realizarem. Para os pais que ainda não tinham acesso a esta plataforma, a Professora Cooperante disponibilizou-lhes o desafio via e-mail.

Desta forma, surgiu a ideia de desafiar os alunos, juntamente com os familiares, a dedicarem um dia à alimentação saudável. Esta atividade consistiu num desafio relacionado com a alimentação saudável e esteve dividida em dois momentos que se complementaram. Com este desafio pretendia que as crianças dedicassem um dia à Alimentação Saudável, ou seja, estas deviam confeccionar/realizar, em

interação com adultos, as cinco principais refeições do dia, de forma variada e equilibrada. Salienta-se que estas refeições deviam sempre ser realizadas com a colaboração e auxílio dos seus familiares.

Devido à situação que atravessávamos, não foi possível presenciar a elaboração do desafio, pelo que foi solicitado que os alunos/familiares enviassem informações em vários formatos que documentassem a concretização das atividades, nomeadamente, fotografias, tanto das refeições, como do seu processo de confeção/realização. Como sugestões, podiam ainda elaborar as receitas das refeições e produzir pequenos vídeos ilustrativos dos vários momentos de interação na confeção/realização das refeições.

Foram poucas as respostas recebidas, e penso que esta falta de resposta se deveu ao facto de os pais ainda não conseguirem trabalhar muito bem com as novas tecnologias, e, por isso, muitos deles não conseguiram sequer aceder à plataforma “Classdojo” e, por consequência, não tiveram acesso ao desafio. Ainda assim, todos aqueles que conseguiram concluir o desafio, mostraram muito interesse, empenho, criatividade e motivação pela tarefa solicitada.

Através das fotografias e dos textos recebidos, percebi que os alunos conhecem bem o conceito de refeição saudável e equilibrada, uma vez que todas as refeições confeccionadas (Figuras 22 e 23), ao longo do dia, continham apenas alimentos saudáveis. Todos incluíram nas suas refeições a água, demonstrando assim conhecer a importância da mesma para o nosso corpo, bem como o uso da fruta como sobremesa, no final da refeição, sendo que o único prato que não foi consumido por todos foi a sopa, uma vez que nem todos a incluíram nas suas ementas.



Figuras 22 e 23 – Refeições saudáveis.

Por fim, foi solicitado aos alunos que escrevessem um texto em que explicassem quais as refeições que fizeram, quem os ajudou, como surgiram as ideias para as refeições e como distribuíram as tarefas (Figuras 24 e 25). No fundo, que fizessem um relato de um dia de refeições saudáveis a partir das experiências realizadas em interação com os familiares. Inicialmente, nem todos os alunos enviaram o

texto solicitado, e por isso achei por bem insistir com os Encarregados de Educação sobre a falta do mesmo, com a ajuda da Professora Cooperante, conseguindo assim obter mais algumas respostas neste sentido.

#### O meu dia de alimentação saudável

Ao pequeno almoço fizemos um copo de leite e um pão com manteiga para podermos ter energia para começar o dia, a minha mãe ajudou-me a aquecer o leite e a barrar a manteiga.

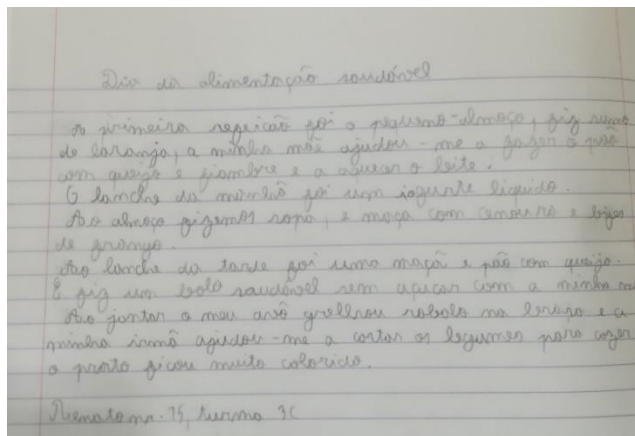
No lanche da manhã comi um iogurte com frutas porque tinha tomado o pequeno-almoço cedo e já estava com fome quem me ajudou foi a minha irmã, ela cortou a fruta e eu meti-a no iogurte.

Ao meio-dia eu e a minha mãe decidimos fazer arroz de feijão preto com carne branca, para deixar o prato mais colorido fizemos também uma salada.

A tarde decidi comer pãozinho com queijo e fiambre e bebi um iogurte, mas como ainda estava com fome decidi comer uma maçã, foi o meu pai que me ajudou a preparar esta refeição.

Ao jantar como não estava com muita fome comi uma sopinha quentinha que a minha mãe tinha feito.

Beatriz



Figuras 24 e 25 – Textos descritivos do desafio.

É essencial referir o facto de a Professora Cooperante se mostrar disponível em ajudar, contribuindo para que a atividade fosse realizada, uma vez que fez questão de me inserir na plataforma como professora, de forma a que pudesse acompanhar os trabalhos dos alunos. Teve ainda o cuidado de informar os pais acerca da minha intervenção, de forma a que estes percebessem a importância do meu trabalho, pedindo assim a colaboração destes nas várias atividades que pretendia realizar.

Em suma, apesar de todas as dificuldades e desafios com que me deparei, e ainda que não tenha sido possível chegar a todos os alunos, considero que a concretização desta atividade já foi uma vitória devido à situação em que nos encontrávamos e à falta de experiência dos pais no que diz respeito à utilização das novas tecnologias.

### 2.3. *O Menino que não gostava de sopa*

Esta atividade estava dividida em diversos momentos que se complementaram (ver anexos 29 a 31). Inicialmente, as crianças realizaram a leitura da história “O Menino que não gostava de sopa”, de Cidália Fernandes. A obra retratava a história de um menino, chamado João, que, com apenas dois anos de idade, já sabia dizer não, nomeadamente no que diz respeito a comer a sopa. Mas, como a mãe era muito persistente nunca desistiu de tentar. Quando o menino finalmente olhou para a sopa, todos os legumes que esta continha começaram a falar com ele, explicando algumas das suas características e benefícios.

Depois da leitura da história, as crianças realizaram uma ficha de compreensão do texto, não só para desenvolverem as suas capacidades a este nível, mas também para sistematizarem a informação presente nessa mesma história. Ainda nesta ficha, existiam algumas questões de gramática de forma a consolidar e sistematizar os conteúdos já explorados, uma vez que as crianças se encontravam em casa e não podiam avançar com os próximos conteúdos presentes no programa. Em face disso, era essencial que se mantivessem a trabalhar e a consolidar conteúdos já explorados.

Já com a ficha realizada, foi proposto aos alunos um desafio onde estes realizaram uma peça de teatro, juntamente com um ou mais dos seus familiares. O teatro consistiu na realização de um diálogo entre vários legumes sobre as suas características e benefícios. As crianças e os familiares deviam trabalhar em grupo, de forma colaborativa e ainda lembrarem-se quais as características e benefícios dos legumes retratados na história, lida anteriormente, de forma a elaborarem falas coerentes e que correspondessem à verdade acerca dos alimentos. Caso alguma criança achasse necessário acrescentar mais características que não estivessem presentes na história, podia recorrer a pesquisas a realizar na Internet. Também aqui esperava-se que este trabalho fosse mediado por um familiar e que pudesse ajudar na concretização da tarefa. Com as falas já devidamente elaboradas, as crianças passavam à construção dos fantoches, de forma a que mais tarde pudessem fazer uma breve apresentação, filmando-a e enviando-a para as professoras, com o objetivo de se poder verificar o trabalho realizado em casa e ainda partilhar com a restante turma.

De acordo com Ramos e Stein (2000, citado por Xavier & Ferreira, 2018, p.5), é durante a infância que se desenvolve a formação dos hábitos alimentares. O facto de as crianças entenderem os fatores determinantes faz com que seja possível elaborar processos educativos, que são efetivos para alterações no padrão alimentar das crianças. Assim, de acordo com Sousa (2006, citado por Xavier & Ferreira, 2018, p.7), as mudanças propostas para as crianças podem repercutir-se também na família e comunidade. A escola, além de promover hábitos alimentares saudáveis tem o papel de auxiliar na continuidade desses, convencendo as crianças de que a alimentação é importante para o seu crescimento e desenvolvimento.

Esta atividade, inicialmente, estava planificada para ser realizada em sala de aula, permitindo assim às crianças colocar em prática os conhecimentos que já possuíam acerca dos benefícios dos legumes. Desta forma, teria ainda a oportunidade de observar mais de perto o trabalho realizado pelas crianças, bem como perceber mais facilmente os conhecimentos que possuíam. Na impossibilidade de realizar a atividade em sala de aula, modifiquei a mesma, de forma a que as crianças a pudessem

realizar em casa, na companhia dos seus familiares.

Esta tarefa foi disponibilizada numa nova plataforma, particularmente, o “Google Classroom”. Esta plataforma foi uma das escolhidas pelo agrupamento, acreditando que esta é mais segura, não só para os alunos, mas também para os professores. Uma vez que na plataforma utilizada anteriormente, nomeadamente o “Classdojo”, os pais tiveram grandes dificuldades em aceder, fazendo assim com que muitos alunos não tivessem realizado as fichas/atividades que eram solicitadas, a Professora Cooperante contactou todos os Encarregados de Educação para os ajudar a aceder à nova plataforma, retirando todas as dúvidas existentes, no que diz respeito ao funcionamento da mesma.

Quando idealizei esta atividade, surgiram algumas dúvidas relativamente ao facto de esta ser ou não possível de realizar, dado que as crianças já tinham vários trabalhos solicitados pela professora titular, e por isso não tinha a certeza se esta iria ser realizada. Juntamente com a Professora Cooperante, pensamos que uma solução possível seria dar tempo suficiente às crianças para a sua realização, dando assim um prazo de 15 dias para a concretização da tarefa. Inicialmente, pensei que nem todas as crianças iriam realizá-la, no entanto, fiquei muito surpreendida quando percebi que uma grande parte da turma estava a colaborar e a realizar o que foi solicitado.

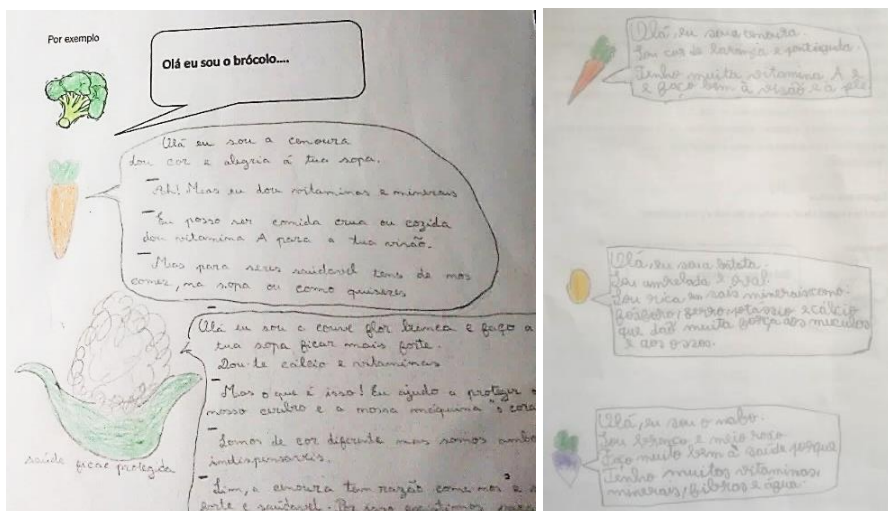
Quanto à ficha de compreensão e de gramática, todos os alunos realizaram a mesma, à exceção de dois que possuem problemas de aprendizagem. É de salientar, que a ficha realizada, apesar de não conter exercícios muito elaborados, não estava adaptada a estes alunos sendo este um dos aspetos que considerei de grande importância e que deveria ter sido um dos focos aquando da realização da atividade.

Relativamente às restantes crianças, todas realizaram a ficha sem dificuldades de maior, demonstrando que consolidaram bem os conteúdos trabalhados pela Professora Cooperante. Verificaram-se apenas alguns erros ortográficos aos quais tentei chamar à atenção dos alunos. Apesar disso, estes demonstraram que compreenderam bem a mensagem que o texto explorava, ou seja, a importância de mantermos uma alimentação saudável, nomeadamente, considerar a sopa o primeiro prato da refeição, bem como a importância que esta tem para o bom desenvolvimento do nosso corpo.

Numa das perguntas presentes na ficha, questionei as crianças se concordavam com a atitude da mãe perante o seu filho João, que se recusava a comer a sopa, sendo que foram várias os alunos que referiram concordar com a mãe porque a sopa é muito importante para crescerem fortes e saudáveis, uma vez que os legumes contidos na sopa possuem muitas vitaminas. Alguns alunos acabaram mesmo por referir que em casa as mães também faziam sopa para eles comerem, e que esta era essencial para o corpo. No que diz respeito à parte da gramática presente na ficha, optei por colocar conteúdos já

lecionados pela Professora Cooperante, de forma a que os alunos pudessem consolidar esses mesmos conteúdos, bem como, mantê-los bem presentes, continuando a realizar exercícios mesmo estando em casa, de forma a que percebessem que tudo o que foi trabalhado não podia ser esquecido.

Após a realização de toda a ficha, foi solicitado aos alunos que efetuassem um desafio, nomeadamente, a concretização de uma peça de teatro. Esta era o meu grande foco, pois desta forma, as crianças estavam a trabalhar conteúdos relacionados com a alimentação, demonstrando assim quais os conhecimentos que possuíam. A grande parte das crianças realizou o desafio na sua totalidade, sendo que as restantes apenas escreveram as falas das personagens e enviaram (Figuras 26 e 27), acabando por não fazer a gravação de vídeo, talvez pelo facto de não se sentirem à vontade para representar, ou até mesmo por falta de tempo para realizarem esta atividade com os pais. De qualquer forma, considero que a adesão a esta atividade foi bastante positiva, uma vez que foi notório o empenho, o entusiasmo e a motivação por parte dos alunos que enviaram trabalhos bastante originais, que demonstraram muito empenho e criatividade.



Figuras 26 e 27 – Guiões das peças de teatro.

Através dos trabalhos enviados, percebi que os alunos utilizaram mais legumes do que aqueles que estavam presentes na história, o que demonstrou interesse e motivação pela alimentação, querendo conhecer mais legumes, bem como os benefícios e as características dos mesmos. Já no que diz respeito aos fantoches utilizados durante a peça (Figuras 28 e 29), uma grande parte dos alunos construiu-os utilizando os materiais que tinham disponíveis em casa, e em várias situações utilizaram materiais reciclados. Outros acabaram por utilizar peluches que tinham em casa, mas ainda assim conseguiram atingir o objetivo pretendido, apesar de os fantoches não serem construídos por eles.



Figuras 28 e 29 – Fantoches utilizados na peça.

Importa realçar que através dos vídeos enviados foi perceptível o envolvimento dos pais e, apesar de não perceber como foi o desenrolar da construção de toda a peça, consegui verificar que no momento da gravação da mesma, as crianças estavam a divertirem-se e a gostar do que estavam a realizar. Essa motivação foi também notória numa das videoconferências realizadas às sextas-feiras, em que muitas das crianças me questionaram se tinha gostado do trabalho que enviaram. Nesse momento, e apesar de já ter comentando os trabalhos aquando da sua correção, decidi reforçar a ideia de que todos os trabalhos enviados estavam muito bem e que todos mereciam os parabéns por se terem esforçado tanto para conseguirem alcançar trabalhos tão bons.

Em suma, considero que toda a atividade solicitada decorreu de forma bastante positiva, uma vez que todas as crianças a realizaram, dentro das suas possibilidades, demonstrando, em vários momentos, neste caso, não só nos trabalhos que enviavam, como em todas as videoconferências realizadas ao longo das semanas, que estavam empenhadas, motivadas e felizes por conseguirem aprender mais sobre a alimentação saudável.

#### 2.4. *Ser saudável em família*

Com a realização desta atividade procurei responder à questão geradora “Como ser saudável em família?”, tendo como principais objetivos: promover nos alunos estilos de vida saudável, nomeadamente, no que diz respeito à prática de exercício físico; assim como promover o desenvolvimento social nos mesmos e estimular a colaboração (ver anexos 32 e 33). Tinha ainda como objetivo consciencializar os alunos para a importância de manter uma alimentação saudável. Esta atividade teve uma adesão positiva por parte dos alunos, dado que a maioria realizou a mesma e, mais uma vez, foi notório o empenho, a motivação e a criatividade por parte dos alunos.

A atividade estava dividida em diversos momentos que se complementaram, tendo como foco



principal a exploração de mensagens acerca da importância da cooperação, de mantermos um estilo de vida saudável, mas também que as crianças colocassem em prática as aprendizagens realizadas com o visionamento dos vídeos. Assim, inicialmente, as crianças visualizaram dois vídeos, onde num deles perceberam qual a importância de sermos saudáveis e no outro compreenderam a importância da cooperação. Os vídeos foram enviados em momentos distintos, uma vez que retratavam temas diferenciados. Após a visualização de cada um dos vídeos, as crianças escreveram um texto onde explicavam o que entenderam através das mensagens veiculadas pelo conteúdo dos vídeos e falavam também das suas experiências relativamente às mensagens dos mesmos.

De seguida, colocou-se um desafio às crianças, onde estas tinham que dedicar um momento do seu dia à atividade física, com a companhia dos seus familiares, trabalhando cooperativamente para atingirem os mesmos objetivos. Num primeiro momento, tinham de planificar a aula, decidindo em conjunto com os seus familiares quais os exercícios que pretendiam realizar ao longo da mesma, partilhando ideias e opiniões. Num segundo e último momento, toda a família devia realizar a aula, cooperando uns com os outros e fotografando os vários momentos desta. Assim, esperava-se contribuir para que toda a família pudesse manter-se unida, forte e saudável. Para além disso, a atividade física regular está associada a uma vida mais longa e saudável, com menor risco de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade e alguns tipos de cancro, segundo o relatório Surgeon General (USDHHS, 1996, citado por Pereira & Carvalho, 2006, p.141).

Armstrong (1998, citados por Pereira & Carvalho, 2006, p.141), afirma que o progresso da sociedade atual e as alterações nos estilos de vida, nomeadamente, os níveis de atividade física da população estão em diminuição constante. Nesse sentido, segundo Fernandes e Pereira (citados por Pereira & Carvalho, 2006, p.39), a atividade física regular é vista como tendo um papel essencial na promoção de um estilo de vida saudável. As crianças e jovens que praticam atividade física durante a sua infância têm a probabilidade de manterem uma participação idêntica quando forem adultos. Também Rego et al. (2004), referem que quando existe um envolvimento ativo dos pais nos programas de atividade física, existe uma maior aderência por parte das crianças.

No que diz respeito ao texto realizado pelos alunos, acerca do conteúdo explorado pelos vídeos, no geral, todos entenderam a mensagem que estava subjacente aos mesmos. Alguns alunos começaram por fazer um resumo do que viram no vídeo e só depois referiram a mensagem que se pretendia transmitir, outros acabaram por fazer apenas o resumo, mas ainda assim acredito que todos se esforçaram para entender a importância dos vídeos e que tentaram dar o seu melhor.

No vídeo acerca dos estilos de vida saudável (Figuras 30 e 31), alguns alunos referiram que era importante manter uma alimentação saudável, pois traz vários benefícios para a saúde e mantém-nos mais fortes e felizes. Referiram, ainda, que o menino do vídeo, apesar de todas as dificuldades, nunca desistiu do seu sonho e por isso começou a praticar exercício físico e a ter uma alimentação saudável.

#### SAÚDE, EMAGRECIMENTO, MUDANÇA DE HÁBITO

Neste vídeo, aparece uma família e várias pessoas e animais com excesso de peso. Enquanto eles almoçavam, um menino ficou encantado com um pássaro a voar livremente lá fora.

Nos dias seguintes, fez de tudo para tentar voar como o pássaro, mas não conseguiu. Certa altura, o pássaro pousa numa árvore de fruto e, desta forma, o menino mudou os seus hábitos e começou a ter uma alimentação saudável. Assim, conseguiu emagrecer e, depois de construir umas asas, conseguiu voar, muito feliz.

Ter uma alimentação saudável é muito importante para o nosso bem-estar. Além de trazer benefícios para a nossa saúde, também nos faz sentir mais felizes e mais fortes para lutarmos pelo que queremos.

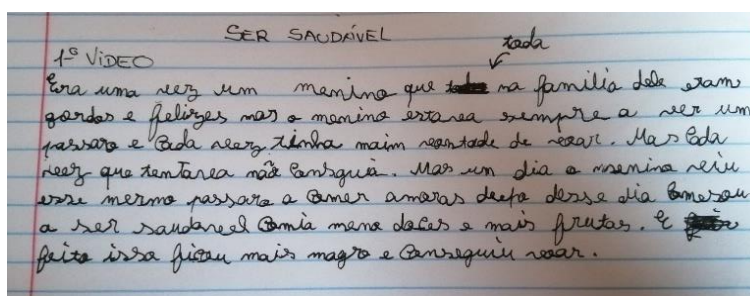


Figura 30 e 31 – Textos alusivos ao vídeo acerca dos hábitos alimentares.

Após a realização dos textos, os alunos teriam ainda de concretizar uma aula de educação física. Tendo consciência da importância da prática regular de exercício físico, acreditei que agora era ainda mais importante devido ao facto de os alunos permanecerem em casa, devido ao confinamento resultado da pandemia. Apesar de na atividade ter sido solicitado a realização da planificação da aula, nem todos os alunos a fizeram. No entanto, alguns encontraram uma outra opção, acabando por realizarem vídeos da aula completa onde explicavam cada exercício que iam fazendo, de forma a que quem estivesse a visualizar o vídeo conseguisse acompanhar a aula.

Nas planificações que recebi, bem como nos vídeos enviados, foi perceptível que os alunos dominavam as várias partes de uma aula de educação física, nomeadamente o aquecimento e o relaxamento. Esta situação apenas foi possível devido ao facto de existirem vários momentos em que os alunos praticavam exercício físico, não só através dos desafios que fui colocando, como também na realização das aulas do “Estudo em Casa” e das atividades que o Professor de Educação Física,

nomeadamente, das AEC foi colocando na plataforma “Goolge Classroom” para os alunos realizarem. Desta forma, o exercício físico tornou-se numa prática regular na turma, o que me deixou muito contente.

Em alguns desses vídeos, foi perceptível a participação de alguns familiares e, tal como referem Rego et al. (2004), quando existe um envolvimento ativo dos pais nos programas de atividade física, há uma maior adesão por parte das crianças. Nos vídeos e fotografias que recebi foi possível corroborar esta afirmação dos autores, uma vez que foi notório um maior envolvimento, desempenho, motivação e criatividade na realização da aula, nos alunos em que foi possível verificar a participação dos familiares.

Através das videoconferências realizadas com os alunos, recebi um feedback muito positivo por parte destes, uma vez que ao serem questionados se estavam a gostar das atividades, estes mostraram-se sempre muito contentes e motivados. A participação das famílias foi constante ao longo de toda a intervenção o que deixou os alunos mais interessados em realizar as atividades, dado que podiam passar alguns momentos de qualidade com as suas famílias enquanto exploravam o tema que trabalhei com a turma, nomeadamente, os estilos de vida saudável.

Em suma, acredito que a realização desta atividade contribuiu para que os alunos pudessem, pelo menos uma vez na semana, praticar algum exercício físico e ainda passar momentos de qualidade com a sua família. O interesse e o desempenho ao longo de todas as atividades aumentou o que demonstra, por parte dos alunos, que com a realização das mesmas, foram criando mais hábitos de vida saudáveis neste tempo de pandemia que temos vindo a passar e que tem sido difícil para todos nós.

## 2.5. *Conhecimento gera conhecimento*

Esta atividade estava dividida em dois momentos, que na sua globalidade consistiam em tentar perceber qual o impacto do trabalho desenvolvido com os alunos no desempenho de hábitos alimentares saudáveis, pelo que daí resulta a ideia que queria indagar sobre se “Teríamos adquirido novas aprendizagens?” (ver anexos 34 a 36). Através do questionário realizado aos alunos e Encarregados de Educação, bem como através da atividade do cartaz e/ou vídeo pretendia verificar se houve, ou não, alguma evolução no que diz respeito às temáticas exploradas, nomeadamente ao nível da adoção de hábitos de alimentação saudável, práticas desportivas, assim como a predisposição de trabalhar de forma cooperativa, concretizando o lema que “Conhecimento gera conhecimento”.

Cunha e Monteiro (2018, p.165), afirmam que a principal intenção da avaliação é identificar em que medida os objetivos foram atingidos, mas ainda ponderar a possibilidade de se ter que propor ajustes ou mudanças. Assim, Jones (2001, citado por Cunha & Monteiro, 2018, p.165), estabeleceu seis fases

para o processo de avaliação: avaliar as necessidades; estabelecer objetivos; definir os elementos a avaliar; recolher dados; atribuir significado aos resultados e divulgar os resultados encontrados.

Por sua vez, Ortega e Del Rey (2006, citados por Cunha & Monteiro, 2018, p.165), referem que avaliar implica também ponderar as dificuldades encontradas durante o processo para se poder propor melhorias, assim como a análise das perceções de todos os envolvidos devem também ser incluídas, ou seja, de toda a comunidade educativa.

Num primeiro momento, pretendia-se que as crianças realizassem um questionário sobre a importância da partilha, da cooperação e dos hábitos de vida saudável. Inicialmente, o questionário foi realizado na plataforma “Google Forms”, e só depois foi disponibilizado na plataforma “Classroom” para que os Alunos e os seus Encarregados de Educação pudessem ter acesso ao mesmo. Num segundo e último momento, desafiei os alunos, através de um vídeo explicativo, a realizarem um cartaz e/ou um vídeo onde explicavam quais foram as mudanças que as atividades realizadas trouxeram para o seu dia a dia, bem como estabelecer alguns conselhos de como nos podemos manter saudáveis e de como podemos viver felizes em comunidade.

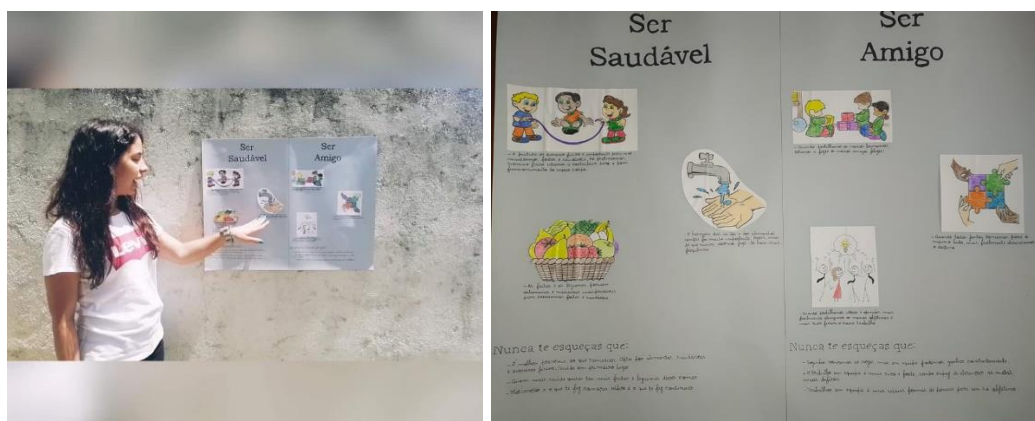
No que diz respeito ao questionário, era pretendido que as crianças respondessem em conjunto com os seus Encarregados de Educação, mas alguns acabaram também por responder em separado do seu Educando, respondendo assim duas vezes ao mesmo questionário. Dado que era a primeira vez que os Encarregados de Educação e alunos utilizavam a plataforma “Google Forms”, alguns acabaram por submeter mais do que uma vez o questionário. Assim, como tiveram algumas dificuldades em responder, acabei por obter mais respostas do que aquelas que inicialmente seria expectável. Ainda assim, foi possível fazer uma análise das respostas obtidas, sendo que validei 28 questionários.

No que diz respeito ao “Somos saudáveis”, a maioria dos inquiridos respondeu que realizavam cinco refeições ao dia. No entanto, a sopa não era um prato que estava sempre presente nas refeições principais. Foi ainda possível verificar no questionário que o consumo da sopa era mais frequente ao almoço do que ao jantar. Através das respostas obtidas foi possível verificar que na maioria dos casos a água era a bebida principal das refeições, que o pequeno almoço era consumido pela manhã cedo e que eram consumidas pelo menos 3 peças de fruta por dia. Catorze dos inquiridos respondeu que os legumes estavam sempre presentes nas refeições principais e os restantes referiram que só continham às vezes.

A prática de exercício físico foi uma das questões que suscitou mais diferenças. Apesar de apenas 7% referir que não praticava exercício físico com regularidade, 53,6% referiram que praticavam às vezes, ou seja, apesar de a maioria não praticar regularmente, pelo menos praticavam algum exercício,

acabando por ser apenas uma pequena parte dos inquiridos que não o fazia.

Para a segunda parte da atividade, pensei que por ser a última podia apresentá-la de forma diferente e com um acentuado cariz lúdico para cativar a atenção dos alunos. Para isso, realizei um vídeo explicativo (Figura 32), juntamente com a minha colega de estágio, onde referimos o que era pretendido para esta última atividade e onde apresentamos a mesma atividade realizada por nós (Figura 33). Assim que publiquei o desafio alguns dos alunos referiram que gostaram muito do nosso vídeo, o que demonstrou por parte dos mesmos que estão atentos aos trabalhos solicitados, bem como revelou uma motivação acrescida para a realização da atividade.



Figuras 32 e 33 - Vídeo explicativo (32); Cartaz (33).

A maioria dos alunos concluiu a atividade, uma vez que apenas dois não o fizeram. Todos os trabalhos recebidos demonstraram bastante criatividade, interesse e motivação por parte dos alunos, dado que recebi trabalhos bastante diferenciados e até mais elaborados do que aquilo que tinha solicitado. Em contrapartida houve alunos que não realizaram a atividade na sua totalidade, acabando por elaborar um cartaz a falar apenas do “Ser Saudável”.

Todos os vídeos e/ou cartazes que recebi estavam bem elaborados, com várias frases bastante importantes alusivas à temática explorada (Figuras 34 e 35). No entanto, a maioria dos alunos não referiu quais as mudanças que as atividades elaboradas trouxeram para o seu dia a dia, nem apresentaram conselhos. Houve apenas alguns alunos que na realização do cartaz utilizaram fotografias suas onde colocavam em prática tudo aquilo que aprenderam através das atividades realizadas.



Figuras 34 e 35 – Cartazes alusivos ao tema.

Em suma, no que diz respeito ao questionário, mais explicitamente ao “Somos Saudáveis”, as respostas não foram exatamente aquilo que estava à espera, no entanto, sei que para existir uma alimentação saudável é necessário que no seio familiar todos a pratiquem e que apesar de os alunos saberem bem quais os hábitos de vida saudáveis em muitas situações, acabam por não os colocarem em prática, pois nem sempre estão rodeados das condições e dos ambientes promotores dessas atitudes. Assim, torna-se fundamental consciencializar ainda mais as famílias para a importância de criar hábitos de vida saudáveis.

### 3. Síntese reflexiva: promoção para uma alimentação saudável

No presente ponto, realizo uma síntese reflexiva dos resultados obtidos através da implementação do projeto, ao nível da investigação, de forma a perceber se os objetivos definidos numa fase inicial de todo o processo foram alcançados.

Ao longo de toda a intervenção tentei sempre perceber quais as conceções prévias das crianças, conseguindo assim direcionar o projeto de forma a que estas desenvolvessem aprendizagens significativas, partindo sempre do que já sabiam. Em ambos os contextos, foi possível identificar essas conceções prévias através de atividades implementadas que estavam direcionadas para esse propósito, permitindo-me ainda perceber quais as aprendizagens que as crianças gostariam de desenvolver.

Apesar de o meu foco principal estar mais direcionado para a alimentação, ao longo de toda a intervenção, tentei sempre explorar as várias práticas de estilos de vida saudável, dando assim a

conhecer às crianças que, para além de hábitos alimentares saudáveis, a prática de exercício físico e a meditação, entre outros aspetos, também são práticas de promoção de estilos de vida saudável. De facto, ao longo de todo o estágio, foi notória a evolução das crianças a este nível, pois quanto mais exploravam a temática, mais interesse tinham em manter um estilo de vida saudável, demonstrando várias vezes em pequenas atitudes e comportamentos.

Trabalhar e explorar a alimentação saudável com crianças em idade escolar fez-me compreender que é nestas idades que as crianças adquirem, desenvolvem e sistematizam hábitos alimentares saudáveis com potencialidades de perdurarem ao longo da sua vida futura. É nas crianças em idade escolar que começamos a observar as escolhas e as rejeições das mesmas no que diz respeito à alimentação, sendo, por isso, essencial começar desde cedo a incentivá-las para que mais tarde prolonguem e aprofundem hábitos que os tornem em adultos saudáveis, baseados nestas experiências precoces e significativas. É nesta fase, que o/a Educador/a e o/a Professor/a possuem um papel essencial, pois estes são os grandes modelos a seguir, para além do incentivo e dos sinais congruentes que o entorno familiar deve promover.

Ao longo do estágio foi perceptível o desenvolvimento das crianças no desenrolar das atividades que foram implementadas. Inicialmente, existiam algumas crianças que rejeitavam vários alimentos na hora do lanche e na hora do almoço, sendo que esse aspeto foi melhorado uma vez que se tornou bastante perceptível nos comportamentos das crianças. A motivação das crianças para manterem uma alimentação saudável foi aumentando ao longo do tempo e estas, em diversos momentos, chamavam a minha atenção para o facto de estarem a comer um lanche saudável ou até para o facto de terem comido tudo na hora do almoço. Desta forma, percebi que quanto maior é a motivação das crianças para aprender uma determinada temática, maior é a sua predisposição para adotarem comportamentos ajustados à temática a que exploram.

O seio familiar foi um dos aspetos sobre o qual também me debrucei nesta investigação, uma vez que este é um fator determinante no que diz respeito à alimentação. A vida atarefada dos pais nem sempre permite que estes passem mais tempo com os seus filhos na hora das refeições, ou que os incluam na confeção das mesmas. No entanto, este é um fator essencial dado que em casa é onde as crianças têm o primeiro contacto com a alimentação e cabe aos pais, como primeiros educadores alimentares, permitirem que as crianças tenham acesso à alimentação saudável. Através desta investigação, percebi que em casa as crianças nem sempre comiam uma refeição completa e equilibrada, ou seja, a sopa nem sempre estava presente durante a refeição, bem como a água ou a

fruta. Em vários momentos, as crianças referiam que durante o fim de semana o consumo de “fastfood” era constante, ou seja, em todos os fins de semana, a maioria das crianças comia alimentos não saudáveis. Após a realização de várias atividades, no sentido de alterar a alimentação realizada em casa, as crianças e as suas famílias mostraram-se recetivas a melhorar os seus hábitos alimentares, permitindo que as crianças tivessem acesso a uma alimentação saudável, não só na escola como também em casa.

Ao trabalhar de forma diária conceitos relacionados com a alimentação saudável com as crianças, permitiu que estas ao longo do tempo também fossem melhorando os seus hábitos alimentares diários, ou seja, quanto mais conhecimento possuíam sobre esta temática maiores eram as suas predisposições para quererem explorar mais acerca do tema e, conseqüentemente, melhorar os seus hábitos alimentares. O facto de ter explorado atividades que foram de encontro ao que as crianças pretendiam e precisavam de explorar, fez com que estas mantivessem sempre o entusiasmo e empenho na realização das atividades, bem como manifestassem atitudes e comportamentos de uma prática alimentar saudável. Foi também notório que as crianças adquiriram aprendizagens significativas no que diz respeito a conceitos relacionados com a alimentação saudável, pois estas ao longo do tempo tinham a necessidade de demonstrar tudo o que sabiam acerca dos benefícios das frutas e dos legumes, bem como da importância de manter uma alimentação saudável.

Em suma, considero que o trabalho desenvolvido no desempenho de hábitos alimentares saudáveis permitiu alcançar, de forma positiva, os objetivos pretendidos acerca da temática explorada, fundamentalmente a criação de hábitos alimentares como uma prática fundamental da promoção de estilos de vida saudável nas crianças e nas suas famílias.



## **CAPÍTULO V – Considerações Finais**



## **APRESENTAÇÃO**

Neste último capítulo, do presente relatório de estágio, concretizo uma conclusão acerca de toda a intervenção e investigação realizada ao longo do estágio, tanto no contexto em Pré-Escolar, como no contexto em 1.º Ciclo, sendo que este capítulo se encontra dividido em diversos tópicos.

Inicialmente apresento uma reflexão, em jeito de síntese conclusiva, acerca da relação construída com as crianças ao longo do estágio e de que forma essa mesma relação se tornou essencial para o desenrolar do projeto de intervenção pedagógica e dos resultados de investigação, aqui retratados. De seguida abordo a relação com a Educadora e Professora Cooperantes, onde abordo as aprendizagens construídas com a ajuda das mesmas e de como foi essencial ter o apoio destas ao longo das atividades.

Posteriormente, realizo uma reflexão acerca do envolvimento das famílias no projeto, bem como o impacto que estas tiveram para o crescimento e evolução dos seus educandos em relação à temática explorada, ou seja, a importância dos hábitos alimentares como um dos fatores de promoção de um estilo de vida saudável. De seguida, abordo o impacto que a crise de saúde pública, provocada pela pandemia COVID-19, teve no que diz respeito à implementação do projeto, bem como das dificuldades enfrentadas pelo ensino a distância.

Por fim, apresento uma reflexão sintética acerca das aprendizagens enquanto futura profissional, bem como do meu desempenho ao longo do estágio. Esta conclusão está organizada em alguns subtópicos, nomeadamente, de acordo com as questões ponderadas por Alonso e Silva (2011), no “instrumento de avaliação formativa e sumativa da prática profissional nos Mestrados em Ensino de Educação Básica”, relacionadas com as “competências de investigação e reflexão”; “competências curriculares e pedagógicas”; “atitudes/posturas profissionais”; “participação na comunidade escolar e educativa”.

### **1. Relação com as crianças**

Ao longo de toda a prática pedagógica, tanto no contexto de Pré-escolar como no contexto de 1.º Ciclo, foi essencial criar uma relação positiva com as crianças, de forma a conseguir cativar as mesmas para as intervenções a serem realizadas ao longo de toda a implementação do projeto. De facto, a relação que criei com as crianças, durante a prática pedagógica, nos diversos contextos, aconteceu de uma forma muito natural, ajudando-me, assim, desde o início, a construir uma relação afetiva muito próxima, o que me permitiu estabelecer relações de confiança e respeito, criando um ambiente harmonioso para

a aprendizagem das crianças. Após alguns dias, as crianças já se sentiam à vontade para falarem comigo, pois pediam ajuda para as mais diversas tarefas e atividades que iam realizando. Desta forma, considero que foi vantajoso ter a oportunidade de conhecer bem as crianças, de forma a conseguir implementar um projeto que fosse de encontro às ideias e interesses destas.

Após ter criado uma ligação com as crianças e de conhecer as suas ideias e os seus interesses tudo se tornou mais fácil e fluido, pois a partir daí consegui manter o entusiasmo e a motivação das crianças para todas as atividades integradoras que fomos realizando, fazendo com que estas construíssem aprendizagens significativas.

Em alguns momentos foi essencial gerir as interações tidas com as crianças, uma vez que algumas delas queriam ter mais atenção do que as outras. Tentei dar a mesma atenção a todas, fazendo-as perceber que os cuidados e disponibilidades demonstrados para todas estavam relacionados com os seus interesses, dificuldades e necessidades e que, por isso, teria de olhar para a melhor forma de gerir as atividades e a participação das crianças nas mesmas, sem preferências ou discriminações.

No que diz respeito apenas ao 1.º Ciclo, nomeadamente, ao ensino a distância, o facto de já ter estado com a turma presencialmente, ainda que por pouco tempo, facilitou bastante a relação com as crianças. Os alunos já sabiam que iria trabalhar e explorar com eles a temática da alimentação e por isso foi apenas essencial conversar e explicar como iriam decorrer as atividades e de que forma as iria integrar nas suas rotinas diárias.

Apesar de tudo, ao longos das sessões síncronas conversei sempre com as crianças de forma a perceber se estavam a compreender e a gostar das atividades solicitadas, tentando assim manter uma relação de proximidade e de afetividade com as crianças, ainda que à distância. Em vários momentos das sessões síncronas as crianças referiram sentir saudades, demonstrando assim que tinham criado comigo uma relação próxima e de afetividade. Em suma, considero que consegui estabelecer uma relação positiva com todas as crianças, nos diversos contextos, desde o primeiro dia e que essa relação permitiu que todo o desenrolar das atividades acontecessem de forma mais natural e harmoniosa.

## **2. Relação com a Educadora e a Professora Cooperantes**

Durante o período de intervenção criei uma grande relação com a Educadora e com a Professora Cooperante o que me ajudou a sentir à vontade para expor sempre as minhas dúvidas, falar abertamente acerca das atividades e ainda para questionar sobre a opinião destas relativamente às planificações das atividades a realizar com as crianças. O facto de ter esta ligação com as docentes permitiu que existisse

um trabalho colaborativo, onde pude trocar ideias relativamente à minha prática, sobre quais os pontos fortes e quais os que poderia melhorar.

Tanto a Educadora como a Professora sempre se mostraram disponíveis para tudo o que fosse necessário, ao longo da intervenção, questionando várias vezes se era necessário ajuda para alguma coisa e sempre que lhes referia quais as atividades que pensava realizar, estas davam sugestões de como as melhorar, caso fosse necessário.

Diariamente, reunia com a Educadora e a Professora de forma a partilharmos ideias e opiniões relativamente ao que ia observando das crianças, ao longo do dia, quais as melhores estratégias a utilizar para as diversas situações que iam ocorrendo, bem como para partilhar ideias relativamente às atividades integradoras a realizar. Foram vários os momentos em que conversei com as docentes, que sempre me colocaram a par de todas as características das crianças, bem como outros assuntos relacionados com as mesmas.

Em síntese, considero que ao estabelecer uma boa relação com ambas as docentes, permitiu-me progredir nos conhecimentos e nas aprendizagens no que diz respeito às melhores práticas a utilizar nos contextos de Pré-Escolar e de 1.º Ciclo, nomeadamente no 2.º ano de escolaridade.

### **3. Envolvimento com as famílias**

Após discorrer acerca da relação contruída com as crianças e com a Educadora e Professora Cooperantes, torna-se agora essencial refletir acerca da importância do envolvimento das famílias ao longo da implementação do projeto, uma vez que estas são os modelos principais para as crianças. Assim, para Tinoco (2020, p.3), o contexto familiar, para além de aceitar a autonomia e a capacidade de escolha dos alunos, não deve deixar de ter um papel educativo com o intuito de construir hábitos ou estilos de vida saudáveis. Este autor realça ainda a necessidade de o contexto familiar ser um modelo positivo e um ambiente saudável no que diz respeito ao domínio alimentar.

Para Sarmiento e Freire (2011), na vida quotidiana das famílias a escola está cada vez mais presente, uma vez que a existência de uma gestão partilhada permite uma cooperação mais estreita entre todos os intervenientes. Desta gestão partilhada é possível verificar-se um bom desenvolvimento educativo. Deste modo, ao longo da intervenção pedagógica, este foi um dos aspetos sobre o qual me debrucei, de forma a identificar quais as melhores estratégias a utilizar para proporcionar aos pais uma proximidade às atividades que estava a realizar com as crianças.

Em todas as atividades tentei que, de alguma forma, os pais fizessem parte das mesmas e pudessem colaborar e cooperar com os seus educandos, de forma a passarem alguns momentos de qualidade com estes, enquanto exploravam a temática da alimentação. Os pais demonstraram-se sempre muito recetivos a participar em tudo o que foi solicitado, fazendo, por vezes, mais do que aquilo que lhes era pedido. Assim, foi possível criar uma maior proximidade entre os pais e as atividades que os seus educandos iam realizando e fazer com que os alunos estivessem mais motivados para a sua realização, dado que aqueles que são um modelo para eles também estavam a participar. Devo dizer que, apesar de todas as dificuldades, os pais tentaram sempre dar o seu melhor, acompanharam os filhos em tudo o que era solicitado e demonstraram bastante interesse em ajudar a desenvolver a intervenção.

#### **4. Impacto da COVID-19 na implementação do projeto**

Devido ao surto provocado pela COVID-19 a implementação do projeto sofreu algumas alterações, ao nível do 1.º Ciclo. Uma das grandes diferenças nessa implementação está relacionada com o facto de as crianças terem aulas online, ou seja, na modalidade de ensino à distância através da utilização das novas tecnologias. De forma a dar resposta a esta nova realidade que estávamos a enfrentar todas as atividades inicialmente planificadas tiveram de ser reajustadas.

Segundo Sarmento (2020, citado por Abreu, 2020), esta situação de confinamento deu-nos a oportunidade de produzir outras aprendizagens nas crianças, aprendizagens essas que mesmo em situações de grande alteração podem existir outras alternativas possíveis e que é essencial possuímos esta capacidade de resiliência. Nesse sentido, tornou-se essencial trabalhar com as crianças as questões da cidadania e prestar atenção ao mundo. Nas palavras desta docente,

há muitos aspetos, como a educação alimentar, a educação ambiental, ou seja, que se poderiam trabalhar neste processo escolar televisivo e digital. O conhecimento do mundo, a questão da cidadania, e que passa naturalmente por aprendizagens também disciplinares. Por exemplo, a partir das situações atuais, fazer a análise dos dados que vão saindo quotidianamente em termos de números, para no fundo aproveitar esta realidade social que se vive, a que as crianças não são indiferentes. Partir daí para novos conhecimentos. (Sarmento, 2020, citado por Abreu, 2020).

No que diz respeito às atividades do projeto, antes de toda esta situação surgir, já tinha pensado em algumas atividades. No entanto, foi necessário repensar as mesmas de forma a dar resposta às novas necessidades dos alunos, uma vez que iriam passar mais tempo em casa e, por isso, a questão da educação alimentar era um aspeto essencial a explorar. Na realização das atividades tive em conta os interesses das crianças, mas também o facto de ser essencial praticar exercício físico e ter hábitos alimentares saudáveis. Assim, como forma de prevenir uma alimentação inadequada, bem como evitar

a falta de exercício físico, as atividades implementadas tinham como objetivo fazer com que as crianças trabalhassem em conjunto com os pais, enquanto praticavam exercício e uma alimentação saudável, de forma a criarem momentos harmoniosos e de qualidade em família.

Inicialmente foi complicado chegar a todas as crianças, dado que os pais não estavam familiarizados com as novas tecnologias, nomeadamente as plataformas utilizadas pela Professora Cooperante e, por isso, surgiu a necessidade de auxiliar os pais, explicando como funcionava a Plataforma “ClassDojo” e a plataforma “ClassRoom”. Uma vez que todo o processo foi demorado, pois a Professora Cooperante teve de ajudar os pais individualmente na primeira atividade, realizada já com o modelo de Ensino a Distância, não consegui que todos os alunos a realizassem, dado que a maioria ainda não tinham acedido à plataforma online.

Após toda a situação ficar resolvida, foi possível realizar com as crianças mais algumas atividades e, no geral, todas concluíram o que era solicitado, à exceção de duas ou três crianças que já era habitual não realizar as atividades, não só as do projeto como as que a Professora Cooperante solicitava.

De forma a poder acompanhar melhor a turma e perceber quais os interesses e as necessidades das crianças na fase que atravessávamos, a Professora Cooperante deu-me a oportunidade de a ajudar na correção dos trabalhos dos alunos, uma vez que os conteúdos programáticos a trabalhar teriam de ser de acordo com o que o Agrupamento decidia para cada semana e os trabalhos enviados deveriam ser idênticos para todas as turmas do 2.º ano existentes no Agrupamento. Desta forma não foi possível auxiliar a Professora na construção das fichas de trabalho e das atividades de expressão artística, sendo apenas possível implementar o projeto.

O Ensino a Distância dificultou bastante na avaliação das atividades, uma vez que não tinha a oportunidade de verificar em tempo real o que as crianças estavam a sentir, entender e assimilar durante a realização das atividades. Ainda assim, ao longo das sessões síncronas ia questionando as crianças acerca das atividades de forma a perceber se estavam a gostar e a surtir algum efeito no seu dia a dia. Em vários momentos destas sessões a Professora Cooperante referiu a importância de manter um estilo de vida saudável, o que ajudou a reforçar a temática explorada.

Em suma, apesar de o ensino a distância ser possível de realizar, existiram vários aspetos que acabaram por ficar comprometidos, nomeadamente no que diz respeito ao acompanhamento das dificuldades que foram surgindo nos alunos e que, de forma presencial, seriam eventualmente mais perceptíveis de identificar e de resolver. Apesar disso, faço um balanço positivo no que diz respeito à implementação do projeto, ainda que à distância, pois de alguma forma consegui trabalhar e explorar

com as crianças as temáticas do projeto e ainda consegui acompanhar todo o processo de ensino realizado pela Professora Cooperante.

## **5. Competências de investigação e reflexão**

Ao longo do processo de intervenção do projeto, tornou-se essencial procurar autores que corroborassem as propostas de atividades. Desta forma, tentei sempre utilizar uma fundamentação que me permitiu perceber quais as melhores atividades a realizar com as crianças de forma a que estas se mantivessem interessadas e motivadas a construir novos conhecimentos e aprendizagens, nomeadamente ao nível dos estilos de vida saudável, bem como na aquisição de hábitos alimentares saudáveis. No que diz respeito apenas ao 1.º Ciclo, foi ainda mais essencial procurar autores, dado que o ensino a distância foi para mim um grande desafio.

Quando planificava as atividades, tive em conta as ideias e interesses das crianças, de forma a que estas desempenhassem um papel ativo, não só na realização como na sua planificação. Assim, consegui criar atividades que mantivessem as crianças interessadas e motivadas, tanto para construir novos conhecimentos e aprendizagens, como também para a prática de estilos de vida saudável.

Utilizei vários instrumentos para a recolha de informação que me permitiram perceber as necessidades e interesses das crianças relativamente à temática a explorar. Ao longo da intervenção, utilizei alguns instrumentos, nomeadamente fotografias e vídeos das crianças, de forma a registar os vários momentos realizados.

No final de cada atividade foi essencial realizar uma reflexão, de forma a perceber se o que tinha planificado ia ao encontro dos resultados obtidos pelas crianças, à temática que estava a ser explorada, às necessidades e interesses das crianças, bem como para identificar se estas estavam a surtir efeito nas crianças, ou seja, se estas ao longo do tempo estavam a apresentar alguma evolução no que diz respeito à aquisição de estilos de vida saudável, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares.

É importante referir que todas as atividades foram revistas e aceites pela Educadora e Professora Cooperantes, de forma a que estas pudessem acompanhar todo o desenrolar do projeto e verificassem se as atividades iam ao encontro das necessidades e interesses dos contextos. O facto de reunir todos os dias com as docentes permitiu partilhar várias observações e aprendizagens que iam decorrendo ao longo do dia, o que me permitiu crescer, não só como pessoa, mas também como profissional.

No que diz respeito apenas ao 1.º Ciclo, após as aulas presenciais terem sido suspensas, foi

essencial tomar algumas decisões no que diz respeito às atividades a realizar. Todas as atividades pensadas inicialmente tiveram de ser alteradas de forma a irem ao encontro das novas necessidades e interesses dos alunos, uma vez que se encontravam confinados em casa devido ao COVID-19 e, por isso, a prática de exercício físico e a alimentação saudável tornaram-se em temáticas de uma importância acrescida, em face das condições descritas. Desta forma, foi necessário encontrar quais as melhores estratégias a utilizar para que as crianças se mantivessem entusiasmadas e motivadas, mesmo estando a realizar as atividades em casa, e perceber quais as atividades que seriam exequíveis e que fossem ao encontro das necessidades e interesses das crianças.

Já no que diz respeito apenas ao Pré-Escolar, durante a realização das atividades, foram vários os momentos em que tive de tomar decisões, não só porque algumas delas não estavam a decorrer conforme o planificado e, por isso, foi necessário reajustar algumas estratégias, mas também porque em vários momentos as crianças ficavam muito entusiasmadas, surgindo várias ideias, pelo que se tornava necessário recolher aquelas que para mim seriam as mais exequíveis e que, ainda assim, respeitassem as ideias e os interesses das crianças.

## **6. Competências curriculares e pedagógicas**

No que diz respeito ao contexto de Pré-Escolar, ao planificar as atividades integradoras tive em consideração a exploração de todas as áreas de conteúdo presentes nas OCEPE, bem como um dos projetos educativos da sala, nomeadamente os “Heróis da Fruta”. Assim, as atividades tinham um carácter de flexibilidade e abertura, sendo possível explorar outros conteúdos para além dos estipulados.

Já no que diz respeito ao 1.º Ciclo, desde o início a Professora Cooperante referiu que uma das temáticas a serem trabalhadas com a turma seria as questões da alimentação. Apesar de já ter sido explorada e trabalhada anteriormente, ainda neste ano letivo, era essencial consolidar os conteúdos e modificar alguns comportamentos da turma no que diz respeito ao consumo do leite escolar, bem como ao teor dos lanches da manhã, da responsabilidade dos pais, e que, por vezes, não eram os mais saudáveis. Assim sendo, a temática estava inserida no Projeto Curricular de Turma e, por isso, foi essencial planificar atividades que, de alguma forma, fizessem com que os alunos tivessem alguma evolução no que diz respeito aos estilos de vida saudável, nomeadamente nas questões da alimentação.

Todas as atividades eram elaboradas de forma a proporcionar às crianças aprendizagens significativas no que diz respeito à alimentação, realizando sempre tarefas que lhes permitissem colocar em prática o conhecimento que têm do mundo e do seu dia-a-dia. Atividades estas que permitiam às



crianças ter um papel ativo, tanto na idealização das mesmas, como na sua realização. Desta forma, as crianças estavam incluídas no processo de aprendizagem e ao mesmo tempo mantinham a motivação e o entusiasmo, uma vez que todas as suas ideias e opiniões eram tidas em conta em todos os momentos.

No contexto de 1.º Ciclo, uma vez que as atividades foram realizadas à distância, tentei que as crianças tivessem um papel ativo nas atividades e que pudessem utilizar a sua criatividade para que sentissem que os seus trabalhos eram pensados e idealizados por mérito próprio, uma vez que, apesar de proceder a algumas indicações de como poderiam ser feitas as atividades, as crianças podiam sempre utilizar outras ideias, desde que o conteúdo essencial estivesse presente. Durante as sessões síncronas conversava com as crianças de forma a perceber se estas estavam a gostar das atividades e o feedback era bastante positivo, uma vez que era possível verificar que estavam entusiasmadas e motivadas.

Ao longo das intervenções nos diversos contextos, consegui criar uma ligação afetuosa com as crianças, o que permitiu criar, desde início, uma relação de confiança e de respeito que levou à existência de um ambiente harmonioso e de empatia muito favorável para a aprendizagem.

## **7. Atitudes/posturas profissionais**

Para dar início à implementação dos projetos de intervenção pedagógica comecei por realizar momentos de reflexão com a Educadora e a Professora Cooperantes de forma a perceber se a temática a abordar estava de acordo com o contexto. Perceber quais os conteúdos que estas pretendiam explorar e os que iria abordar ao longo do projeto, de forma a que fosse possível integrá-los e assim proporcionar às crianças o envolvimento em atividades propiciadoras de experiências de aprendizagens significativas.

Durante o estágio, os momentos de partilha e de reflexão com as docentes foram fundamentais, uma vez que, através destes, adquiri vários conhecimentos e competências que se tornaram bastante úteis ao longo do estágio e que serão essenciais, estou certa, futuramente a nível profissional. Estes momentos serviram também para partilhar opiniões relativamente ao desenvolvimento das crianças, bem como para perceber quais os aspetos que poderia melhorar ao longo da intervenção.

Nestes momentos de partilha, as docentes falaram acerca de cada uma das crianças para que as conhecesse melhor e percebesse quais seriam as melhores estratégias a adotar naqueles contextos. Fomos partilhando várias opiniões relativamente aos comportamentos e desenvolvimentos das crianças, para que em conjunto conseguíssemos ajudá-los da melhor forma possível.

Ao longo do estágio assumi uma atitude de responsabilidade, respeito, honestidade, compromisso

e prudência no meu comportamento profissional, dado que respeitei sempre o momento das crianças, dando tempo suficiente para estas realizarem as atividades com qualidade e sempre com motivação e empenho. Tudo o que era solicitado pela Educadora e pela Professora Cooperantes foi realizado sem nunca faltar ao compromisso, dando-lhes sempre a conhecer antecipadamente as atividades que pretendia realizar com as crianças para que estas estivessem a par de tudo e pudessem, de alguma forma, verificar se iam ao encontro dos conteúdos a trabalhar.

Foi sempre com grande entusiasmo e dedicação que me empenhei ao longo de todo o estágio, mostrando-me disposta a aceitar a mudança, não só nas atividades a realizar, como também nas estratégias a utilizar para enfrentar alguns dos obstáculos que iam surgindo. Desta forma, adquiri algumas ferramentas essenciais que futuramente me irão ajudar a melhorar a minha prática pedagógica. No que diz respeito ao Ensino a Distância, apesar de esta ser uma situação completamente nova para mim, aproveitei sempre para tirar o melhor partido destas experiências que surgem de surpresa, aceitando sempre a mudança e enfrentando todos os obstáculos que iam surgindo.

## **8. Participação na comunidade escolar e educativa**

No que diz respeito ao Projeto Educativo da escola, desde início foi-me dado a conhecer todos os projetos em que a escola estava envolvida, pelo que, de forma a estar envolvida na comunidade escolar, colaborei de forma positiva em todas as atividades em que me foi possível participar.

Um dos aspetos fundamentais a realçar no desenvolvimento deste projeto foi o envolvimento das famílias. Ao longo das várias atividades tentei incluir as famílias no processo de aprendizagem, de forma a que estas pudessem participar e acompanhar a evolução dos seus filhos ao longo do processo de intervenção pedagógica.

Com as aulas presenciais suspensas, não foi possível participar em muitas atividades da escola. No entanto, numa das atividades que me foi possível participar, nomeadamente, o carnaval, tive a oportunidade de ajudar na sua organização conjuntamente com toda a comunidade educativa, não só no que diz respeito à construção dos adereços e das roupas, bem como auxiliar no dia de carnaval durante o desfile das crianças pelas ruas.

Apesar de no contexto de pandemia não ser possível acompanhar de perto a realização da planificação semanal da turma, a Professora Cooperante tinha sempre o cuidado de me dar a conhecer quais as atividades/tarefas que iriam ser realizadas semana após semana com os alunos. Desta forma, foi possível verificar quais os conteúdos a ser trabalhados ao longo dos dias, acompanhando assim o

desenvolvimento da turma.

Em todas as atividades tentei sempre que os pais desempenhassem um papel ativo na aprendizagem, não só para que pudessem participar e acompanhar o desenvolvimento e a evolução dos seus filhos, como também para que pudessem criar momentos de qualidade em família, enquanto praticavam um estilo de vida saudável. Assim, para além de trabalhar e explorar com as crianças esta temática, tentei de alguma forma consciencializar os pais para a importância de praticarem um estilo de vida saudável, nomeadamente ao nível de uma boa alimentação e de uma prática de exercício físico adequado.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E LEGISLAÇÃO CONSULTADA**



## Referências Bibliográficas

- Abreu, A. S. (17 de Abril de 2020). *Covid-19. Escola em casa: "O sistema de ensino à distância não pode servir para aumentar conflitualidade e produzir desigualdades sociais"*. Expresso. Obtido de <https://bit.ly/38phsXr>
- AEVM (2017). *Projeto Educativo: Uma Escola para o século XXI, de todos e para cada um*. Moreira de Cónegos: Agrupamento de Escola Virgínia Moura.
- AEVM (2017). *Regulamento Interno*. Moreira de Cónegos: Agrupamento de Escolas Virgínia Moura.
- Alarcão, I. (2009). Introdução. (CNE, Ed.) *A Educação dos 0 aos 12 Anos*, pp. 23-29.
- Alonso, L. & Silva, C. (2011). *instrumento de avaliação formativa e sumativa da prática profissional nos Mestrados em Ensino de Educação Básica (Prática de Ensino Supervisionada - PES)*. Braga: Universidade do Minho / Instituto de Educação (documento policopiado, pp. 06).
- Alonso, M. L. (1996). *Desenvolvimento Curricular e Metodologia de Ensino*.
- Aparício, G. (2010). *Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância*. Obtido de <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium38/19.pdf>
- Bellinaso, J. S., Moraes, C. M., Santos, B. Z., Backes, D. S., & Saccol, A. F. (2012). *Educação Alimentar com Pré-Escolares na Promoção de Hábitos Saudáveis*. 13(2), pp. 201-215. Obtido de <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/download/1009/952>
- Bivar, A., Grosso, C., Oliveira, F., & Timóteo, M. C. (17 de junho de 2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico*. Lisboa: MEC - Ministério da Educação e Tecnologia. Disponível em <https://bit.ly/35xghFQ>
- Buescu, H. C., Morais, J., Rocha, M. R., & Magalhães, V. F. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português para o Ensino Básico*. Lisboa: MEC – Ministério da Educação e Tecnologia. Disponível em <https://bit.ly/2Zn4rdr> (consultado em fevereiro de 2021).
- Carvalho, N. C., Rosa, J. N., Cordeiro, L. S., & Chagas, M. A. (outubro/dezembro de 2014). *Hábitos Alimentares na Escola Infantil*. 1(2), pp. 136-159. Obtido de <https://bit.ly/2KEXIYf>
- Carvalho, P., & Roriz, M. (2018). *Comer, Crescer, Treinar*. Lisboa: Matéria-Prima.
- Castro, C. (2010). *Características e Finalidades da Investigação-Ação*. Obtido de <https://cepealemanha.files.wordpress.com/2010/12/ia-descric3a7c3a3o-processual-catarina->

castro.pdf

Cunha, P., & Monteiro, A. P. (2018). *Gestão de Conflitos na Escola* (1.ª ed.). Lisboa: PACTOR.

DGC-APN (Eds.) (2013). *Alimentação em idade escolar. Guia prático para Educadores*. Lisboa: Direção Geral do Consumidor/Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Obtido de «<http://bit.ly/2PlskbR>»

Direção Geral da Saúde. (2019). *A nova roda dos alimentos... um guia para a escolha alimentar diária*. Obtido de <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>

DGS. (2020). *Vamos pôr a alimentação saudável em casa: Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19*. Obtido de <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/cuidados-alimentares-e-atividades-para-criancas-em-tempos-de-covid-19-pdf.aspx>

Esteves, L. M. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.

Fernandes, A. M. (2006). Projeto SER MAIS - *Educação para a sexualidade Online*. Tese de Mestrado. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências. Obtido de <http://hdl.handle.net/10216/64083>

Franchini, B., Pinhão, S., Rodrigues, L., & Santos, F. (2005). *Guia Comer Bem... Crescer saudável*. Lisboa: Instituto do Consumidor. Obtido de «<http://pesarsaude.lpps.pt/index.php?page=aen-pais>»

Francis, M. (2006). *Alimentação saudável para crianças*. (M. Oliveira, Trad.) Porto: Porto Editora.

Gaspar, M. I., & Roldão, M. D. (2007). *Elementos do Desenvolvimento Curricular*. (U. Aberta, Ed.) pp. 17-47.

George, F., Nunes, E., & Amann, G. V. (outubro de 2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar*. (D.-G. d. Curricular, Ed.) Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. Obtido de [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao\\_alimentar\\_em\\_meio\\_escolar.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf)

Herculano, T. B., Carneiro, A. D., Alencar, A. S., Oliveira, B. M., Souza, M. P., Farias, J. A., & Sousa, C. S. (2010). *Alimentação Saudável: O Papel Da Escola Na Construção De Novos Hábitos*. Obtido de file: [http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2010/anais/arquivos/0582\\_0698\\_01.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0582_0698_01.pdf)

Isosaki, M., Almeida, E., Natacci, L., & Da Silva, A. A. (2012). *Meu Pratinho Saudável. Programa Alimentar para Crianças de 6 meses a 10 anos*. Obtido de <http://www.abcsaudeinfantojuvenil.com.br/abc/wp-content/uploads/2013/10/Cartilha.pdf>

- Lopes, F. M., & Davi, T. N. (2016). *Inclusão de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Infantil com Alunos de 4 e 5 Anos*. (C. d. Fucamp, Ed.) 15(24), pp. 105-126. Obtido de <http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/viewFile/932/677>
- Martins, G. O. et al. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério de Educação / Direção Geral da Educação. Link Livro - <https://goo.gl/atvc5b>. Link DGE - <https://goo.gl/KPLhw3> - acessado em janeiro de 2020).
- ME/DEB (Ed.) (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério de Educação / Departamento de Educação Básica. Disponível em <https://bit.ly/3quzUpU>
- ME/DEB (Ed.) (2004). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico – 1.º Ciclo* (4.ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação / Departamento da Educação Básica. Disponível em <https://bit.ly/3u2jFm7> (consultado em fevereiro de 2021).
- ME/DEB (Ed.) (2004). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação / Departamento da Educação Básica. Disponível em <https://bit.ly/3aHATMK> (consultado em janeiro de 2021).
- Menezes, L. S., Meirelles, M., & Weffort, V. R. (2011). *A Alimentação na Infância e Adolescência: uma revisão bibliográfica*. Obtido de <https://pt.scribd.com/document/413757944/A-Alimentacao-Na-Infancia-e-Adolescencia-Uma-Revisao-Bibliografica2011>
- Menino, H. L., & Correia, S. O. (2001). *Concepções alternativas: ideias das crianças acerca do sistema reprodutor humano e reprodução*. Obtido de [https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/245/1/n6\\_art7.pdf](https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/245/1/n6_art7.pdf)
- Moreira, M. A. (2012). *O que é Afinal Aprendizagem Significativa?* Obtido de <http://moreira.if.ufrgs.br/oqueeafinal.pdf>
- Niza, S. (2013). *O Modelo Curricular de Educação Pré-escolar da Escola Moderna Portuguesa*. In J. O Formosinho (Org.). *Modelos Curriculares para a Educação de Infância. Construindo uma práxis de participação* (4.ª ed, pp. 141-160). Porto: Porto Editora.
- Nunes, E., & Breda, J. (2003). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde. Obtido de «<https://bit.ly/2NAMQcH>»
- Pacheco, J. A. (1996). *Currículo: Teoria e Práxis*. (P. Editora, Ed.) pp. 15-27.
- Pereira, B. O., & Carvalho, G. S. (2006). *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida*

*Saudáveis*. Porto: Lidel.

- Piasetzki, C. T., & Boff, E. T. (2018). *Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância*. (106), pp. 318-338. Obtido de <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934/5905>
- Pinto, I. F., Campos, C. J., & Siqueira, C. (2018). *Investigação Qualitativa: Perspetiva Geral e Importância para as Ciências da Nutrição*. pp. 30-34. Obtido de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n14/n14a06.pdf>
- Rego, C., Silva, D., Guerra, A., Fontoura, M., Mota, J., Maia, J., . . . Matos, M. G. (2004). *Obesidade Pediátrica: A Doença que ainda não teve Direito a ser Reconhecida. A Propósito do 1º Simpósio Português sobre Obesidade Pediátrica*. 35(5/6), pp. 539-540 . Obtido de <https://pdfs.semanticscholar.org/22da/bacc148afd0e299b33d2cfd1b259d2595251.pdf>
- Roldão, M. D. (1999). *Gestão Curricular Fundamentos e Práticas*. (M. d. Educação, Ed.)
- Roldão, M. D. (2009). *Que Educação Queremos para a Infância?* (CNE, Ed.) A Educação dos 0 aos 12 Anos, pp. 176-197.
- Santos, B., Silva, C., & Pinto, E. (2018). *Importância da Escola na Educação Alimentar em Crianças do Primeiro Ciclo do Ensino Básico – Como Ser Mais Eficaz*. 14, pp. 18-23. Obtido de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n14/n14a04.pdf>
- Silva, I. L., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar*. Lisboa: Ministério da Educação / Direção-Geral da Educação (DGE). Disponível em «<https://www.dge.mec.pt/ocepe/>» (consultado em outubro de 2019).
- Sarmiento, T., & Freire, I. (2011). *Fazer a escola acontecer: A colaboração crianças-professores-pais como prática de cidadania*
- Schiabel, D., & Silva, C. (2019). *Currículo e Desenvolvimento Profissional Docente*. 1(10), pp. 34-46. Obtido de <https://bit.ly/32CdDN8>
- Tinoco, R. (2020). *Autonomia e Autonomia e comportamentos alimentares: uma leitura desenvolvimental*. Obtido de [https://passe.com.pt/public/uploads/Profissionais/Artigos/autonomia\\_e\\_comportamentos\\_alimentares.pdf](https://passe.com.pt/public/uploads/Profissionais/Artigos/autonomia_e_comportamentos_alimentares.pdf)
- Tinoco, R., Sousa, N. P., Cláudio, D., & Menezes, Â. (outubro de 2009). *"PASSE zinho" Manual do*



*Dinamizador Jardim-de-Infância. Educação Alimentar e Promoção da Saúde.* Obtido de <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3573/3/PASSE%20JI1.pdf>

Xavier, T. V., & Ferreira, J. (2018). *A importância da educação nutricional na infância.* Revista Conexão Eletrônica, n.º 15, 09-18. Disponível em «<http://revistaconexao.aems.edu.br/edicoes-antteriores/2018/ciencias-biologicas-e-ciencias-da-saude-7/>»

### **Legislação Consultada**

- 1986-10-14 Lei n.º 46/86 – Diário da República n.º 237/1986, série 1 de 1986-10-14. (Lei de Bases do Sistema Educativo, que estabelece o quadro geral do sistema educativo).
- 1997-02-10 Decreto-Lei n.º 5/97: Diário da República N.º 34 – 1.ª Série - A, 10 de fevereiro de 1997 (aprova a Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar e consagra o ordenamento jurídico da educação pré-escolar).
- 2007-02-22 Decreto-Lei n.º 43/2007: Diário da República, 1.ª Série – N.º 38 – 22 de fevereiro de 2007 (aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário).
- 2013-04-16 Despacho n.º 5165-A/2013: Diário da República, 2.ª Série – N.º 64 – 16 de abril de 2013 (procedeu à homologação das metas curriculares de várias disciplinas entre as quais de matemática do ensino básico).
- 2014-05-14 Decreto-Lei n.º 79/2014: Diário da República, 1.ª Série – N.º 92 – 14 de maio de 2014 (aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário).
- 2015-02-27 Despacho n.º 2109/2015: Diário da República, 2.ª Série – N.º 41 – 27 de fevereiro de 2015 (homologa as metas curriculares de várias disciplinas entre as quais as de Português do Ensino Básico).
- 2016-05-10 Despacho n.º 613/2016: Diário da República, 2.ª Série – N.º 90 – 10 de maio de 2016 (cria o Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania).
- 2018-07-06 Decreto-Lei n.º 55/2018: Diário da República, 1.ª Série – N.º 129 – 6 de julho de 2018 (estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens).
- 2018-07-19 Despacho n.º 6944-A/2018: Diário da República, 2.ª Série – N.º 138 – 19 de julho de 2018 (homologa as Aprendizagens Essenciais do ensino básico).

# **ANEXOS**



## Anexo 01 – Atividades implementadas em contexto Pré-Escolar

<b>Questão Geradora/Atividade</b>	<b>Datas das planificações</b>	<b>Experiências de aprendizagem</b>
– Quais são os alimentos saudáveis e quais os não saudáveis? / Semáforo da Alimentação	29/10 a 8/11/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção as regras da atividade;</li> <li>– Pensam acerca do que são alimentos saudáveis e não saudáveis;</li> <li>– Ouvem com atenção as ideias e opiniões dos colegas;</li> <li>– Participam num diálogo acerca do semáforo onde devem colocar cada um dos alimentos;</li> <li>– Colocam os alimentos no semáforo.</li> </ul>
– O que são estilos de vida saudáveis? /Jogo de dominó	12/11 a 15/11/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção as regras do jogo;</li> <li>– Respeitam as regras do jogo;</li> <li>– Respondem às questões colocadas;</li> <li>– Realizam o jogo;</li> <li>– Respeitam a vez do outro para participar;</li> <li>– Participam num diálogo acerca do que são estilos de vida saudáveis.</li> </ul>
– Quais os benefícios e as características das frutas e dos legumes? / Teatro da alimentação.	12/11 a 15/11/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem e veem com atenção a peça de teatro;</li> <li>– Respondem às questões que são colocadas ao longo da peça;</li> <li>– Registam a atividade através do desenho;</li> <li>– Explicam as suas escolhas relativamente à fruta e ao legume desenhado;</li> <li>– Realizam a dramatização de uma das personagens da peça;</li> <li>– Respeitam a vez do outro para participar.</li> </ul>
– Será a educação física um estilo de vida saudável? / Sessão de Educação Física	19/11 a 22/11/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção todas as regras;</li> <li>– Respeitam as regras;</li> <li>– Participam no aquecimento;</li> <li>– Realizam a sequência de exercícios;</li> <li>– Formam conjuntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Conjunto de frutas;</li> <li>* Conjunto de legumes;</li> <li>* Conjunto das cores;</li> <li>* Participam num diálogo sobre a construção dos conjuntos.</li> </ul> </li> <li>– Realizam o relaxamento: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fecham os olhos;</li> <li>* Ouvem com atenção a música e o texto durante o relaxamento.</li> </ul> </li> <li>– Participam num diálogo acerca das opiniões que estes têm sobre a sessão.</li> </ul>
– Em que consiste a roda dos alimentos? / Roda dos Alimentos	19/11 a 22/11/2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção a música “Gira a Roda”;</li> <li>– Respondem às questões colocadas acerca da música;</li> <li>– Colocam os alimentos na roda: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Respeitam a vez do outro;</li> <li>* Esperam pela sua vez para participar;</li> <li>* Colocam os alimentos nos grupos corretos.</li> </ul> </li> <li>– Realizam uma revisão à atividade “Semáforo dos alimentos”: <ul style="list-style-type: none"> <li>*Identificam quais os alimentos que não estão colocados no semáforo correto;</li> <li>*Identificam quais os alimentos que estão em falta.</li> </ul> </li> <li>– Realizam o registo da atividade: <ul style="list-style-type: none"> <li>*Recortam os alimentos necessários para a roda através de revistas e jornais;</li> <li>*Colam os alimentos nos grupos corretos da roda.</li> </ul> </li> </ul>
Exercício de Mindfulness: – Qual o Caminho da Amizade?	19/11 a 22/11/2019 *Atividade realizada de forma contínua ao longo de todo o estágio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção as regras da atividade: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deitam-se;</li> <li>* Fecham os olhos;</li> <li>* Fazem silêncio.</li> </ul> </li> <li>– Ouvem a história com atenção.</li> <li>– Participam num diálogo sobre as palavras importantes da história.</li> </ul>

<p>Exercício de Mindfulness: – Como cuidar do outro? / Cuidar e acarinhar</p>	<p>19/11 a 22/11/2019 *Atividade realizada de forma contínua ao longo de todo o estágio.</p>	<p>– Ouvem com atenção as regras da atividade: * Mantêm-se em silêncio; * Cuidam do amigo. – Juntam-se dois a dois; – Acariciam o amigo; – Trocam de lugares; – Participam num diálogo sobre como se sentiram durante a atividade.</p>
<p>Exercício de Mindfulness: – Qual a importância de um abraço? / Os Afetos</p>	<p>19/11 a 22/11/2019 *Atividade realizada de forma contínua ao longo de todo o estágio.</p>	<p>– Ouvem com atenção as regras da atividade: * Abraçam-se ao amigo mais próximo; * Respeitam sempre o bater das palmas; * Mantem-se em silêncio; * Respeitam o espaço do outro. – Participam na atividade; – Participam num diálogo sobre o que sentiram durante os abraços.</p>
<p>– Como fazer uma banca de frutas e legumes? / A frutaria dos pequenos construtores.</p>	<p>26/11 a 6/12/2019</p>	<p>– Participam num diálogo sobre o possível teor/conteúdo da história a partir dos elementos paratextuais: * Observam e colocam hipóteses adequadas à observação da capa; * Ouvem com atenção as hipóteses dos colegas; * Escutam as observações da professora. – Ouvem com atenção a história lida pela professora; – Participam num diálogo sobre todos os processos existentes para a elaboração de uma frutaria: * Pensam sobre todos os constituintes necessários para a realização da frutaria; * Pensam em todos os constituintes necessários para se poder efetuar compras numa frutaria; * Ouvem com atenção a opinião dos colegas. – Construção das frutas e legumes: * Elaboram as frutas e legumes; * Pintam as frutas e os legumes. – Pintam a banca dos alimentos que está previamente construída: * Dividem tarefas para que todos possam participar. – Constroem o dinheiro: * Participam num diálogo sobre as notas e as moedas existentes; * Observam algumas notas e algumas moedas * Utilizam o desenho e uma técnica de textura para realizar as notas e moedas; * Cortam as notas e as moedas. – Montam a frutaria.</p>
<p>– Como fazer uma salada de frutas em forma de arco-íris? / Salada de fruta colorida.</p>	<p>12/12 a 13/12/2019</p>	<p>– Elaboram o plano para a realização da salada de fruta em forma de arco-íris: * Escolhem as frutas a utilizar; * Escolhem a forma como serão colocadas; * Ouvem e respeitam a opinião dos colegas. – Lavam as mãos e as frutas. – Cortam as frutas. – Colocam as frutas no prato tendo em conta o plano feito anteriormente: * Esperam pela sua vez; * Respeitam a vez do outro; * Respondem às questões colocadas. – Provam as frutas: * São vendados; * Tentam através do paladar descobrir a fruta; * Fornecem ajudas/pistas; * Aceitam as ajudas do colega; – Realizam o registo de toda a atividade: * Formam conjuntos de frutas; * Identificam as quantidades;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ilustram a salada de fruta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– O que é uma horta? / Criação de uma horta</li> </ul>	<p>07/01 a 17/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem a história;</li> <li>* Identificam os elementos paratextuais (capa, contracapa, lombada, título e guardas);</li> <li>* Prestam atenção ao conteúdo da história;</li> <li>* Colocam questões ao longo da história;</li> <li>* Comentam acerca do conteúdo da história.</li> <li>– Participam num diálogo sobre hortas:</li> <li>* Pensam sobre o que é uma horta;</li> <li>* Dizem se têm horta em casa e se ajudam no cultivo e nos cuidados da mesma;</li> <li>* Refletem sobre o que pode ser cultivado numa horta e em que época do ano;</li> <li>* expressão a opinião sobre a possível realização de uma horta na escola.</li> <li>– Realizam o pré-projeto:</li> <li>* Partilham as suas ideias e opiniões;</li> <li>* Ouvem com atenção as ideias e opiniões dos colegas;</li> <li>* Dividem tarefas;</li> <li>* Escolhem os alimentos a colocar na horta.</li> <li>– Realizam a horta:</li> <li>* Seguem todos os passos elaborados anteriormente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Quais os alimentos que contêm uma refeição saudável? / Confeção de uma refeição saudável.</li> </ul>	<p>07/01 a 10/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montam o puzzle:</li> <li>* Pensam sobre a peça a ser colocada;</li> <li>* Comentam o que vão vendo em cada peça do puzzle;</li> <li>* Partilham opiniões acerca do local onde colocar a peça.</li> <li>– Partilham as suas ideias e opiniões acerca do que contêm uma refeição saudável;</li> <li>– Escutam e exploram o conceito de refeição saudável e equilibrada;</li> <li>– Escutam a tarefa que têm de realizar em casa com os pais;</li> <li>– Partilham as suas experiências durante a preparação da refeição.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Que alimentos constituem uma sopa? / Confeção de uma sopa</li> </ul>	<p>14/01 a 17/01/2020</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ouvem com atenção a música “Comer a sopa”:</li> <li>* Memorizam a letra da música;</li> <li>* Apreendem a melodia.</li> <li>– Respondem às questões colocadas;</li> <li>– Participam no diálogo sobre os alimentos a colocar na sopa;</li> <li>– Constroem a panela da sopa em cartolina:</li> <li>* Constroem a panela;</li> <li>* Cortam os legumes;</li> <li>* Plastificam os legumes;</li> <li>* Colocam os legumes na panela.</li> <li>– Trazem os alimentos das suas próprias hortas;</li> <li>– Confeccionam uma sopa:</li> <li>* Cortam os legumes;</li> <li>* Colocam todos os ingredientes necessários na panela.</li> <li>– Realizam o registo da atividade;</li> <li>– Realizam a receita da sopa;</li> <li>– Degustam a sopa.</li> </ul>

## Anexo 02 – Atividades implementadas em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Questão Geradora/Atividade	Datas das planificações	Experiências de aprendizagem
– Como sou? / Conceções prévias.	27/02 a 06/03/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizam o questionário:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pensam sobre os seus comportamentos;</li> <li>* Refletem sobre as suas vidas em sociedade;</li> <li>* Pensam sobre os seus hábitos alimentares.</li> </ul> </li> <li>– Realizam tabelas de frequência absoluta e gráficos de barras:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Analisam os dados;</li> <li>* Comentam os resultados obtidos;</li> <li>* Utilizam os dados para construírem tabelas de frequência absoluta;</li> <li>* Constroem gráficos de barras a partir das tabelas de frequência.</li> </ul> </li> <li>– Assistem à apresentação de um PowerPoint:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Leem as questões em voz alta;</li> <li>* Respondem às questões;</li> <li>* Verificam se responderam corretamente</li> </ul> </li> <li>– Criam um diálogo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Referem o que pensam ser os estilos de vida saudável;</li> <li>* Explicam o que é uma alimentação saudável;</li> <li>* Referem o que é ser um bom amigo;</li> <li>* Identificam o que querem aprender acerca dos temas a abordar.</li> </ul> </li> </ul>
– O que são refeições saudáveis? /Dia da Alimentação Saudável.	30/03 a 10/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aceitam o desafio:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Compreendem o que é pedido;</li> <li>* Pensam nas possíveis refeições;</li> <li>* Pedem ajuda aos familiares.</li> </ul> </li> <li>– Elaboram as refeições:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Verificam se têm todos os ingredientes necessários;</li> <li>* Preparam os alimentos;</li> <li>* Confecionam /realizam as refeições;</li> <li>* Degustam as refeições;</li> <li>* Documentem e fotografam todo o processo e o resultado final.</li> </ul> </li> <li>– Realizam um texto:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sistematizam as ideias;</li> <li>* Relembra as refeições confeccionadas/realizadas;</li> <li>* Explicam como surgiram as ideias;</li> <li>* Identificam quem os ajudou;</li> <li>* Referem como distribuíram as tarefas.</li> </ul> </li> </ul>
– Conheço os legumes? / O menino que não gostava de sopa.	16/04 a 30/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leem a história;</li> <li>– Realizam a ficha de trabalho:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Respondem às questões;</li> <li>* Colocam em prática os conhecimentos sobre a obra;</li> <li>* Consolidam os conteúdos gramaticais.</li> </ul> </li> <li>– Elaboram a peça de teatro:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Partilham ideias e opiniões;</li> <li>* Relembra as características e benefícios dos legumes;</li> <li>* Produzem as falas;</li> <li>* Constroem os fantoches.</li> </ul> </li> <li>– Apresentam a peça:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Filmam a peça;</li> <li>* Envia o vídeo.</li> </ul> </li> <li>– Vêm a peça dos restantes colegas.</li> </ul>
– Como ser saudável em família? /Ser saudável em família.	4/05 a 15/05/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Visualizam os vídeos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Refletem sobre as mensagens transmitidas;</li> <li>* Pensam na moral da história representada nos vídeos.</li> </ul> </li> <li>– Elaboram os textos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sintetizam as ideias;</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Escrevem sobre as mensagens transmitidas pelos vídeos;</li> <li>– Reveem todo o texto:</li> <li>* Verificam se não existem erros ortográficos;</li> <li>* Averiguam se colocaram todos os sinais de pontuação.</li> <li>– Planeiam uma aula de educação física em família:</li> <li>* Debatem ideias acerca dos exercícios a realizar;</li> <li>* Expõem ideias e opiniões.</li> <li>– Realizam a aula:</li> <li>* Preparam-se para a aula;</li> <li>* Cooperam com a família nos diversos exercícios;</li> <li>* Fotografam diversos momentos da aula.</li> </ul>
– Terei adquirido novas aprendizagens? /Conhecimento gera conhecimento.	26/05 a 26/06/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respondem ao questionário:</li> <li>* Leem as questões;</li> <li>* Refletem sobre os temas;</li> <li>* Debatem ideias.</li> <li>– Veem o vídeo explicativo:</li> <li>* Assimilam a mensagem;</li> <li>* Entendem o que é solicitado.</li> <li>– Planeiam a atividade:</li> <li>* Refletem sobre as aprendizagens adquiridas;</li> <li>* Sistematizam conhecimentos;</li> <li>* Definem objetivos;</li> <li>* Idealizam o cartaz e/ou vídeo.</li> <li>– Realizam o cartaz e/ou vídeo:</li> <li>* Colocam em prática o que idealizaram e planificaram.</li> </ul>

### Anexo 03 – Registos de incidentes críticos

<b>Registo de incidente crítico</b>		
<b>Data:</b> 16/10/2019	<b>Local:</b> Área da Biblioteca	<b>Crianças:</b> António
<p><b>Incidente:</b></p> <p>Durante a leitura do livro <i>A menina que não gostava de fruta</i> por parte da Educadora, foi questionado às crianças qual o nome de algumas árvores de fruto. Nenhuma delas conseguiu responder exceto o António que ainda assim não conseguiu responder acertadamente a algumas árvores.</p> <p>Educadora: Qual a árvore que dá maçãs?</p> <p>António: Macieira</p> <p>Educadora: Qual o nome da árvore que dá azeitonas?</p> <p>António: Azeitoneira.</p>		<p><b>Interpretação:</b></p> <p>Através da resposta dada pelo António, percebi que existiam algumas dificuldades no que diz respeito ao nome das árvores de fruto.</p> <p>O António ao saber que a palavra macieira terminava com o sufixo “eira” acabou, por responder a todas as perguntas da Educadora sobre as árvores de fruto, mantendo o sufixo “eira” no final de cada resposta.</p>

<b>Registo de incidente crítico</b>		
<b>Data:</b> 05/11/2019	<b>Local:</b> Área da Cozinha	<b>Crianças:</b> António e Eduardo
<p><b>Incidente:</b></p> <p>No momento de revisão do semáforo da alimentação, foi criado um diálogo acerca do local onde foram inicialmente colocados os alimentos e se haveria algum colocado no sítio errado.</p>		<p><b>Interpretação:</b></p> <p>Através destes comentários por parte das crianças é perceptível que estas têm já alguma noção de quais são os alimentos saudáveis e não saudáveis, mas que</p>

<p>Durante este diálogo, o António comentou:</p> <p>– A água é no semáforo verde (...). Em casa bebo sumo porque posso.</p> <p>De seguida, o Eduardo disse:</p> <p>– O hambúrguer é no semáforo vermelho porque só podemos comer em dias de festa (...). Ao domingo vou com os meus pais ao McDonalds e como hambúrguer.</p>	<p>associam apenas a alimentação saudável à escola e não a casa, ou seja, que uma das problemáticas existentes é a alimentação feita em casa.</p>
--	---

<b>Registo de incidente crítico</b>		
<b>Data:</b> 6/12/2019	<b>Local:</b> Mesa de trabalho	<b>Criança:</b> Grupo
<p><b>Incidente:</b></p> <p>Após todas as frutas e legumes estarem construídos, as crianças passaram à colocação dos mesmos na frutaria.</p> <p>Uma vez que a frutaria tinha apenas 4 espaços para a colocação das frutas e legumes foi necessário encontrar uma estratégia de forma a que todos ficassem lá colocados.</p> <p>Assim, as crianças de forma autónoma encontraram uma solução, dividindo as frutas e legumes tendo em conta as suas vitaminas.</p>		<p><b>Interpretação:</b></p> <p>Consoante a divisão feita pelas crianças, foi possível identificar que estas já possuíam algum conhecimento no que diz respeito às características das frutas e dos legumes.</p>



Anexo 04 – Registos do diário

Queremos comporcionar a sopa com  
os legumes que ~~for~~ trouxemos de  
casa. Precisamos de feijão, colheres, facas,  
vasilha, concha, malgas, sal, panela,  
azeite, aventais e chapéus de cozimheiro.  
(Todos, 21-01-20)

Queremos comer sopa à tarde, outra vez.  
(Todos, 22-01-20)

Gostamos de fazer  
Gostei de explicar aos meus amigos  
como se fez uma refeição saudável.  
( [redacted] -01-20)

Gostei de dar abraços (Todos 22-11-19)  
Gostei de dar miminho à Sofia. [redacted] (22-11-19)  
Gostei de música de relaxamento (Jumim) (22-11-19)  
Gostei de conhecer o modo dos alimentos,  
gostei das partes todas e da água que  
estava no meio. ([redacted] 22-11-19)

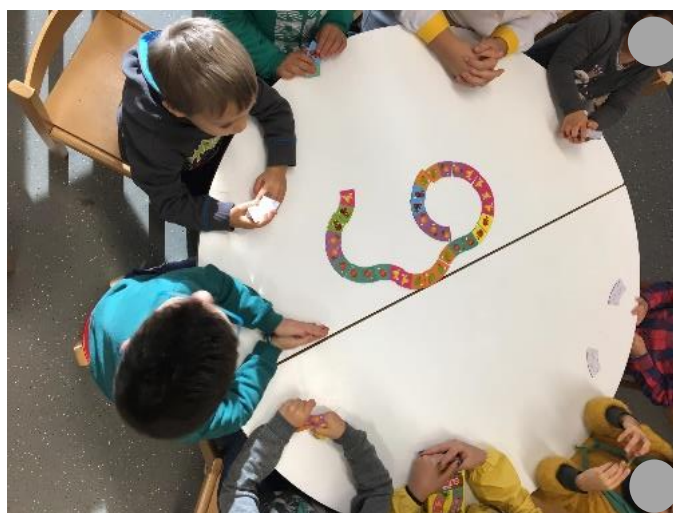
Gostei de colocar as uvas na tona dos  
alimentos, no grupo das frutas. E Também  
gostei das massagens da professora Balbina.  
( [redacted] ) 22-11-19)



## Anexo 06 – Semáforo da Alimentação



## Anexo 07 – Jogo de Dominó



## **Anexo 08 – Guião da Peça de Teatro**

### **Formiguinha:**

- Olá meninos! Vocês sabem quem é que eu sou? Eu sou a menina formiguinha, e hoje venho falar convosco sobre um assunto muito importante. Vocês sabem qual é?

- Alimentação! E para isso, vamos ter a ajuda das nossas amigas frutas e dos nossos amigos legumes.

- Vocês sabiam que eles são muito saborosos, que estão cheios de vitaminas e que são muito importantes para vocês crescermos fortes e saudáveis?

- Querem descobrir mais sobre as frutas e os legumes?

### **Frutas:**

**Maçã:** Alguém falou em frutas? Olá meninos! Vocês sabem quem eu sou? Eu sou a menina maçã, filha da macieira e gosto do tempo frio para poder crescer, sou muito docinha e vermelhinha, posso ser comida com casca bem lavadinha ou então descascada. Sou rica em vitaminas, sou excelente para o cérebro e ajudo-vos a dormirem melhor.

**Banana:** Olá! Eu sou a menina banana, filha da bananeira. Sou forte e amarela, mas quando estou madura fico com algumas pintas, ainda assim sou muito apetitosa. Sou rica em carboidrato, potássio e muitas vitaminas. Vocês sabiam que eu dou muita energia?

**Morango:** Olá! Eu sou o menino morango, filho do morangueiro. Nasci do chão, mas ainda assim sou muito vermelho e saboroso. Sou rico em vitamina C, que protege os vossos ossos, dentes e gengivas. Vocês sabiam que eu ajudo a curar as vossas feridas? Sim, é verdade. Se vocês comerem moranguinhos como eu, quando se aleijarem vão curar-se muito mais rápido.

**Ananás:** Olá! Eu sou o menino ananás, filho do ananaseiro. A minha casca é dura e verde, mas quando estou maduro a minha casca fica amarela. Sou muito saboroso e nutritivo. Dizem que faço bem à saúde porque ajudo na formação dos ossos, para que vocês possam crescer fortes e saudáveis. Vocês sabiam que para além de ser comido às rodelas também fico muito saboroso em sumos? Já alguém experimentou?

**Maracujá:** Olá! Eu sou o menino maracujá, filho do maracujazeiro. Dentro da minha barriguinha tenho muitas sementinhas que vocês podem comer, porque elas ajudam a prevenir muitas doenças. Sou rico em vitamina A e em minerais. Tal como o menino ananás, eu também faço muito bem aos ossos, porque ajudo a mante-los fortes e protegidos.

**Uvas:** Olá! Eu sou a menina cacho de uva, filha da videira. Sou muito conhecido pelo mundo,



uma vez que sou muito saborosa. As minhas irmãs têm cores diferentes da minha, mas são igualmente saborosas. Vocês sabiam que eu posso dar-vos muita energia? Sou rica em muitas vitaminas que são muito importantes para que vocês possam crescer muito.

**Melancia:** Olá! Eu sou a menina melancia. Sou uma fruta muito saborosa, com muita água rica em potássio e magnésio. Vocês sabiam que eu ajudo a hidratar a pele e o cabelo? É verdade, e também protejo a vossa pele do sol. Sou uma fruta rica em vitaminas que vos ajudam a crescer.

**Laranja:** Olá! Eu sou a menina laranjinha, filha da laranjeira. Sou rica em vitamina C e ajudo a prevenir muitas doenças, como por exemplo as gripes e as infeções. Por isso é muito importante que agora no Inverno vocês comam laranjas, porque assim não ficam doentes.

**Diospiro:** Olá! Eu sou o menino diospiro, filho do diospireiro. Sou um fruto do outono, tenho uma cor alaranjada, mas quando estou muito madura fico com uma cor avermelhada. Sou rico em vitaminas e minerais e dou-vos muita energia para que possam brincar aos super-heróis e serem os mais rápidos e mais fortes para salvarem as pessoas.

**Castanha:** Olá! Eu sou a menina castanha, filha do castanheiro. Sou uma fruta seca, cheia de nutrientes que vos dão muita energia. Gosto principalmente do outono, porque é nessa altura que todas as pessoas gostam de mim, cozidas ou assadas. Vocês gostam de castanhas?

**Pera:** Olá! Eu sou a menina pera, filha da pereira. Sou uma fruta rica em vitamina A, B e C. Sou também rica em minerais que vos fortalece os ossos. Sou uma fruta muito saborosa, e posso ser consumida cozida, assada ou crua, e de qualquer forma sou igualmente saborosa.

**Ameixa:** Olá! Eu sou a menina ameixa, filha da ameixoeira. Sou uma fruta doce, rica em nutrientes e vitaminas. Sou muito importante para os vossos ossos e ajudo a prevenir doenças.

### **Formiguinha:**

Olá outra vez? Ainda se lembram de mim?

Agora que já ouviram falar sobre as frutas, o que acham que falta falar?

Isso mesmo, vamos então conhecer os legumes?

### **Legumes:**

Legumes, quem falou em legumes?

**Tomate:** Olá! Eu sou o menino tomate, filho do tomateiro. Vocês sabiam que eu sou uma fruta? Sim, é verdade, sou uma fruta muito utilizada nas saladas. Sou muito importante para a saúde dos vossos olhos, pele e cabelo.

**Pimento verde:** Olá! Eu sou o menino pimento, e podem encontrar-me com várias cores, verde, vermelho, amarelo e cor de laranja. Sou um legume cheio de benefícios para a vossa saúde. Vocês sabiam que eu contendo muita vitamina C, tal como a laranja? É verdade, e tenho muito mais. Sou muito importante para a saúde dos vossos olhos, porque ajudo a prevenir doenças.

**Brócolo:** Olá! Eu sou o menino brócolo. Sou um legume essencial para a vossa saúde. Tenho muita vitamina A, B e C. Tal como os super-heróis eu também sou considerado um superalimento, porque ajudo a prevenir várias doenças. Podem encontrar-me nas saladas, nas sopas, nas vossas refeições, e em muitos outros sítios, basta que usem a vossa imaginação.

**Pepino:** Olá! Eu sou o menino pepino. Sou um legume muito saboroso, rico em água que ajuda a hidratar o vosso corpo. Vocês sabiam que a minha casca e as minhas sementes também devem ser comidas? Elas são muito importantes para a vossa saúde, porque são ricas em fibras que ajudam a manter o vosso cabelo, a vossa pele e os vossos olhos muito saudáveis.

**Abóbora:** Olá! Eu sou a menina abóbora e sou um legume muito utilizado nas vossas refeições. Vocês sabiam que a minha casca e as minhas sementes também são muito importantes? Sou igualmente saborosa nas saladas, nos purês e até mesmo em bolos. Sou rica em vitamina A e C. Ajudo a prevenir doenças e a melhorar a saúde dos vossos olhos.

**Alface:** Olá! Eu sou a menina alface, sou um legume e posso ser adicionada às vossas saladas, sumos e sandes. Sou muito importante para a vossa saúde, porque sou rico em vitamina K, que vos ajuda a manter a saúde dos vossos ossos e a fortalecer o vosso organismo. Previno doenças e ajudo a acalmar o vosso corpo.

**Ervilha:** Olá! Eu sou a menina ervilha e sou um legume muito saboroso. Sou um alimento muito saudável, cheia de vitaminas e hidratos de carbono. Podem encontrar-me crua ou cozida e normalmente nas vossas sopas e saladas. Sou muito importante para o vosso coração, porque ajudo a mantê-lo forte e saudável. Para além disso dou-vos muita energia para conseguirem fazer a vossa aula de educação física.

### **Formiguinha:**

E então meninos? Gostaram de conhecer as frutas e os legumes? Qual foi o que gostaram mais? E porquê?

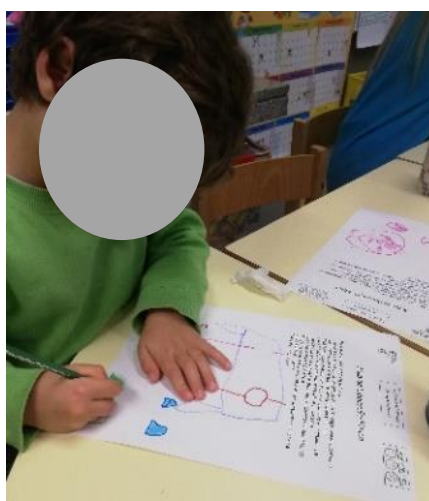
Muito bem, estou a ver que vocês são meninos muito inteligentes. Agora têm de me prometer que vão comer mais frutas e legumes. Acham que posso contar convosco?

Obrigada meninos. Até à próxima.

## Anexo 09 – Teatro da Alimentação



## Anexo 10 – Sessão de Educação Física

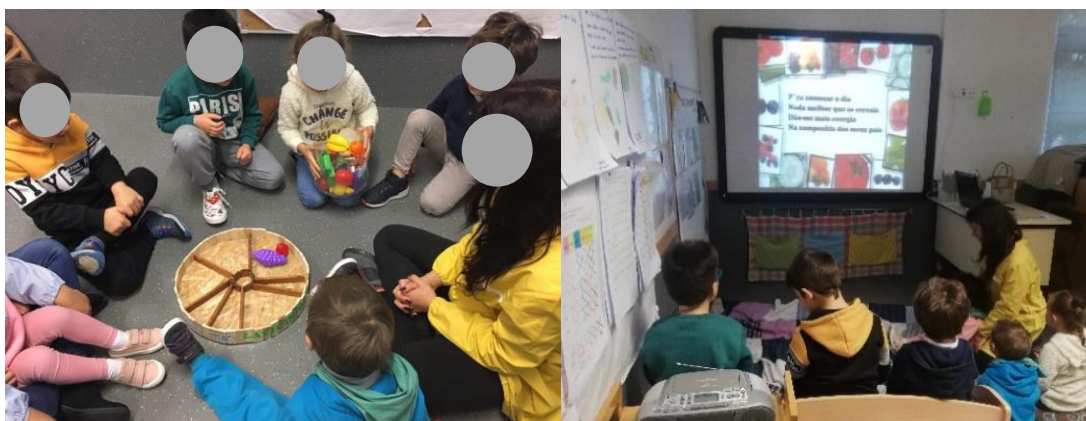




## Anexo 11 – História da Atividade de Relaxamento

“Imaginem que estão na praia. Ouvem o barulho das ondas, sentem o cheirinho do mar e começam a sentir-se muito cansados, e precisam deste momento para descansar. Comecem a caminhar pela areia, até que chegam à beira-mar. Sentem-se e começam a sentir o cheirinho do mar, respiram fundo uma, duas e três vezes. A vossa respiração ficou mais calma e é neste momento que começam a sentir o sol a bater-vos no rosto. Têm vontade de se esticarem, estiquem os braços para cima o máximo que puderem, e deixem cair. Mas ainda não foi o suficiente e por isso voltam a fazê-lo, estiquem os braços, e voltem a deixá-los cair. Já estão mais calmos e não se sentem tão cansados; e é aí que começam a sentir a areia nas vossas mãos e nos vossos pés. Vocês estão quase a ir embora e por isso aproveitam para sentir mais uma vez o cheirinho do mar. Respirem fundo uma, duas e três vezes. Muito lentamente vão abrindo os olhos”.

## Anexo 12 – Roda da Alimentação



### **Anexo 13 – História do exercício de relaxamento**

“Era uma vez um menino chamado AMOR. Aquele menino sonhava sempre com a PAZ. Certo dia descobriu que a vida só teria sentido quando ele conseguisse encontrar a PAZ.

E foi exatamente naquele dia que o AMOR saiu à rua à procura da PAZ. Chegou ao local onde ia todos os dias e encontrou os seus amigos com um SORRISO nos lábios. Então, o AMOR, começou a perceber que o SORRISO dos seus amigos comunicava com a PAZ. Percebeu que ela existe no interior de cada pessoa e para vê-la basta aprender a dar um SORRISO. No mesmo instante os seus amigos perguntaram juntos:

— AMOR, ó AMOR! Sabes onde está a PAZ?

Ele respondeu:

— Sim, eu encontrei-a. Ela existe dentro de cada um de nós, basta sabermos dar um sorriso.

Então todos os que têm AMOR tragam a PAZ e o SORRISO.

E assim todos oiçam cada um a dizer: Sejam bem-vindos.”

### **Anexo 14– Cuidar e acarinhar**



### **Anexo 15 – Os Afetos**



## Anexo 16 – Construção de uma banca





## Anexo 17 – Salada de fruta colorida



## Anexo 18 – Horta: tudo cresce com amor







## **Anexo 19 – Entrevistas formais**

### **Entrevista ao António**

#### **Teatro de Fantoques:**

**P:** Lembras-te de fazermos um teatro? **R:** Sim.

**P:** E sobre o que era o nosso teatro? **R:** Sobre frutas e legumes.

**P:** O que fizeste no teatro? **R:** Mostramos aos amigos como é que são.

**P:** E tu fizeste de alguma fruta ou legume? **R:** Fiz um legume.

**P:** Lembras-te qual foi? **R:** O pepino.

**P:** O que aprendes te com o teatro? **R:** Aprendi que os legumes são saudáveis.

**P:** O que têm as frutas e os legumes? **R:** Vitaminas.

#### **Roda dos Alimentos:**

**P:** Lembras-te da nossa roda dos alimentos? **R:** Não, já foi há muito.

**P:** O que contém a roda dos alimentos? **R:** Tinha leguminosas, frutas, legumes e o meio da água.

**P:** E o que fizeste nesta atividade? **R:** Aprendi a gostar de frutas e legumes.

**P:** Como é que os alimentos foram colocados na roda? **R:** Com nós a meter.

#### **Frutaria:**

**P:** Qual foi a vossa grande construção? **R:** A frutaria.

**P:** Como foi que vocês a construíram? **R:** Usamos madeira.

**P:** Foi em madeira a nossa frutaria? **R:** Usamos papeis.

**P:** Como fizemos as frutas e legumes? **R:** Com papel, jornal e tintas.

**P:** O que aprenderam durante toda a construção? **R:** Aprendi...a gostar...das frutas e legumes.

#### **Horta:**

**P:** Como construímos a horta? **R:** Tiramos as ervas.

**P:** Só foi um menino tirar as ervas? **R:** Não, foram muitos.

**P:** E o que vocês partilharam? **R:** As coisas.

**P:** Então como construímos a horta? **R:** Tiramos as ervas com um engaço, pusemos sementes.

**P:** Que sementes pusemos? **R:** Couve-nabiça, cenouras.

### **Entrevista ao Jaime**

#### **Teatro de Fantoques:**

**P:** Lembras-te de fazermos um teatro? **R:** Sim.

**P:** E sobre o que era o nosso teatro? **R:** Fantoches.  
**P:** E quem eram esses fantoches? **R:** Frutas e legumes.  
**P:** O que aprendes te com o teatro? **R:** Não fazer barulho e respeitar.  
**P:** O que é que as frutas e os legumes nos diziam? Que eram saudáveis ou não saudáveis? **R:** Que eram saudáveis.  
**P:** E disseram-nos mais alguma coisa? **R:** Sim.  
**P:** E o que nos disseram? Que tinham muitas...? **R:** Vitaminas. A laranja tinha vitamina C.

### **Roda dos Alimentos:**

**P:** O que contém a roda dos alimentos? **R:** Tinha alimentos.  
**P:** O que é que tu fizeste nesta atividade? **R:** Estava a colocar.  
**P:** Estavas a colocar o que? **R:** Legumes e frutas.  
**P:** A nossa roda dos alimentos tinha muitos grupos não tinha? **R:** Sim.  
**P:** E eram todos do mesmo tamanho? **R:** Não.  
**P:** Tinham os grupos? **R:** Pequenos.  
**P:** E os grupos? **R:** Grandes.  
**P:** E os grupos grandes era dos alimentos que devemos comer? **R:** Aos dias.  
**P:** E os grupos mais pequenos? **R:** É para comer mais ou menos.

### **Frutaria:**

**P:** Qual foi a vossa grande construção? **R:** Uma frutaria dos grandes construtores.  
**P:** Como foi que vocês a construíram? **R:** Pintá-la. Fizemos conjuntos de frutas e legumes.  
**P:** O que aprenderam durante toda a construção? **R:** Que devemos ser grandes construtores.  
**P:** E para serem grandes construtores precisam de energia. O que vos dá energia? **R:** A comida saudável.

### **Horta:**

**P:** O que nós construímos lá fora? **R:** Foi uma atividade.  
**P:** E que atividade foi essa? Tu estiveste lá com um engaço. **R:** Estávamos a tirar a terra.  
**P:** E tiramos as ervas da terra para fazermos o quê? **R:** Uma horta.  
**P:** E o que é que colocamos na horta? **R:** Sementes.  
**P:** Sementes de quê? **R:** Ervilhas... Eu pus as bafas.  
**P:** O que puseste mais? **R:** Morangos.  
**P:** O que nós aprendemos durante a construção da horta? O que é que ela precisa? **R:** Água e de muito sol, para crescer.



## **Entrevista ao Bernardo**

### **Teatro de Fantoques:**

**P:** Lembras-te de fazermos um teatro? Qual foi o tema? **R:** Frutas e legumes. Falamos que eram saudáveis.

**P:** O que fizeste no teatro? **R:** Tive a responder que era saudável.

**P:** O que aprendes-te com o teatro das frutas e dos legumes? **R:** Aprendi que fazem bem à saúde.

### **Roda dos Alimentos:**

**P:** O que contém a roda dos alimentos? **R:** Frutas e legumes. Vários alimentos.

**P:** Que alimentos eram esses? **R:** Uvas, maçãs.

**P:** As proporções da roda dos alimentos eram iguais? **R:** Eram diferentes.

**P:** O que fizemos nesta atividade? **R:** Tivemos a colocar as frutas e os legumes na roda dos alimentos.

**P:** O que aprendemos com a roda dos alimentos? **R:** O que é saudável.

**P:** Devemos comer na mesma quantidade? **R:** Não, os grandes temos de comer todos os dias e os pequenos de vez em quando.

### **Frutaria:**

**P:** Qual foi a vossa grande construção? **R:** A frutaria.

**P:** Como foi que vocês a construíram? **R:** Apareceu com mágica.

**P:** O que fizeram para que ela ficasse pronta? **R:** Pintar e tivemos a colar. E olha e fizemos muita coisa de jornais, as frutas e os legumes.

**P:** Onde colocaram as frutas e os legumes que fizeram? **R:** Na frutaria.

**P:** E depois como fizeram para comprar os alimentos? **R:** Mandeí uma carta para a minha mãe.

**P:** O que dizia essa carta? **R:** “Querida mãe, gostaria de trazer a máquina registadora, o carrinho e a cesta para a escola. Temos uma frutaria”.

**P:** Por exemplo: tu vais à frutaria e dizes quero 2 bananas e 3 morangos... **R:** Precisamos de dinheiro

**P:** Como é que vocês tiveram o dinheiro? **R:** Fizemos. Nós fizemos moedas.

### **Horta:**

**P:** O que nós fizemos para termos legumes e frutas fresquinhas? **R:** Tivemos de tirar a erva, para fazermos uma horta.

**P:** Como construímos a horta? **R:** Primeiro foi as nabiças, ervilhas.

**P:** Quem trouxe essas plantas e sementes para colocarmos na horta? **R:** Fui eu e o Salvador.

**P:** O que nós aprendemos durante a construção da horta? **R:** Que não devemos calcar. E sabes um menino foi para a nossa horta e calcou as nabiças.

**Anexo 20 – Puzzle: Confeção de uma refeição saudável**

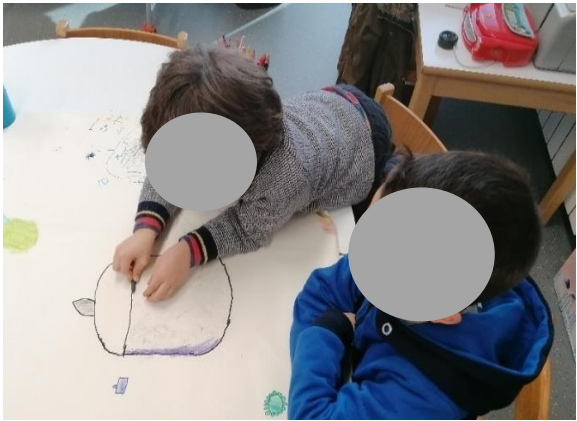






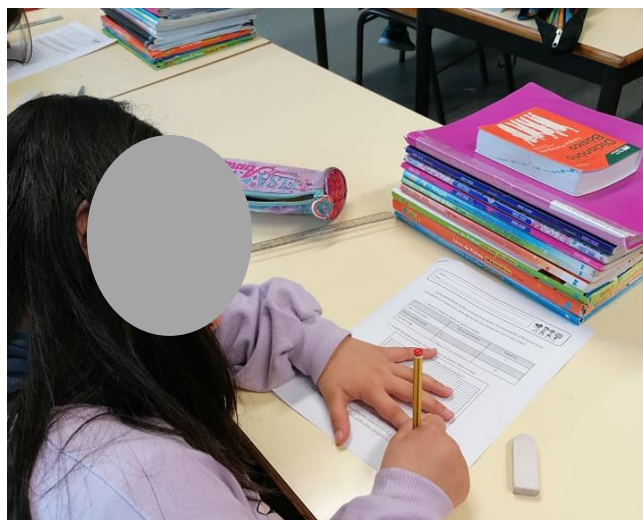
## Anexo 21 – Confeção de uma sopa







## Anexo 22 – Conceções prévias



## Anexo 23 – Questionário para os alunos

Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_



Como sou?

### Sou um bom amigo?

1. Quando o meu amigo está com dificuldades ignoro-o?

Sim

Não

Às vezes

2. Sempre que trabalho em grupo, escuto as ideias dos meus amigos?

Sim

Não

Às vezes

3. Durante o intervalo, crio conflitos com os meus amigos?

Sim

Não

Às vezes

4. Quando assisto a um conflito, ajudo a resolvê-lo?

Sim

Não

Às vezes

5. Costumo partilhar os materiais com os meus amigos?

Sim

Não

Às vezes

6. Agradeço aos meus colegas quando estes me ajudam no que eu preciso?

Sim

Não

Às vezes

7. Elogio os meus colegas sempre que estes fazem um bom trabalho?

Sim

Não

Às vezes

8. Critico o trabalho dos meus amigos?

Sim

Não

Às vezes

9. Quando vejo os meus amigos tristes, costumo tentar ajudá-los?

Sim

Não

Às vezes

10. Sempre que o meu amigo tem um mau comportamento, informo a professora?

Sim

Não

Às vezes

### **Serei saudável?**

1. Faço 5 refeições ao dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar)?

Sim

Não

Às vezes

2. Como sopa antes das principais refeições (almoço e jantar)?

Sim

Não

Às vezes

3. O meu prato contém sempre legumes?

Sim

Não

Às vezes

4. Bebo água durante as refeições?

Sim

Não

Às vezes



5. Como pelo menos 3 peças de fruta por dia?

Sim

Não

Às vezes

6. Não saio de casa sem tomar o pequeno-almoço?

Sim

Não

Às vezes

7. Conheço a roda dos alimentos?

Sim

Não

8. Conheço os benefícios das frutas e dos legumes?

Sim

Não

9. Os meus lanches são constituídos por alimentos saudáveis?

Sim

Não

Às vezes

10. Pratico exercício físico com regularidade?

Sim

Não

Às vezes

Bom Trabalho!

## Anexo 24 – Ficha de trabalho

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

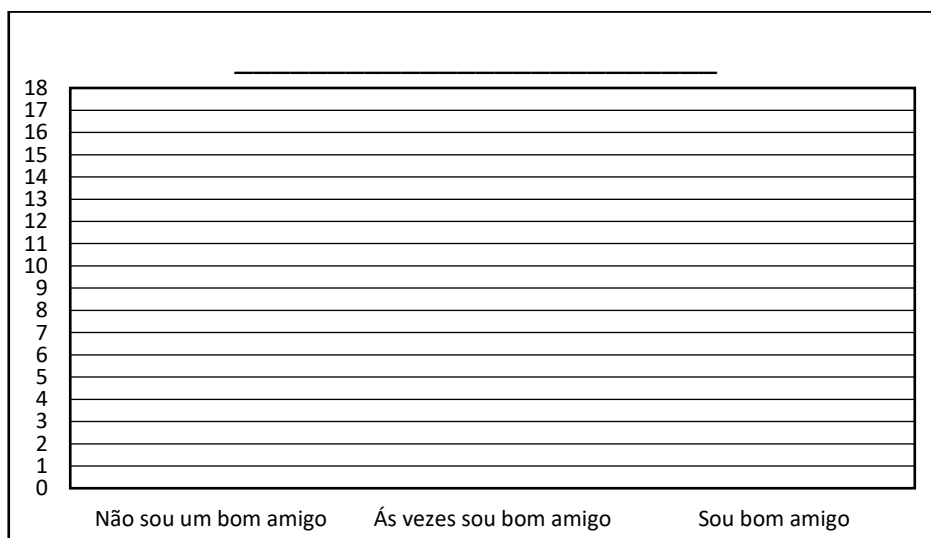


Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º Ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre algumas das suas atitudes para com os seus amigos.

1. Observa a tabela de registo de dados e completa.

	Número de respostas	Frequência
Não sou bom amigo		0
Às vezes sou bom amigo	II	
Sou bom amigo		16

1.1. A partir dos dados da tabela, completa o gráfico de barras e dá-lhe um título.



1.2. Qual a frequência de alunos considerados bons amigos?

\_\_\_\_\_.

1.3. Quantos alunos responderam ao questionário?

\_\_\_\_\_.

1.4. Será que o número de alunos que foram considerados que às vezes são bons amigos, são o quádruplo dos alunos que foram considerados bons amigos? Justifica a tua resposta.

---



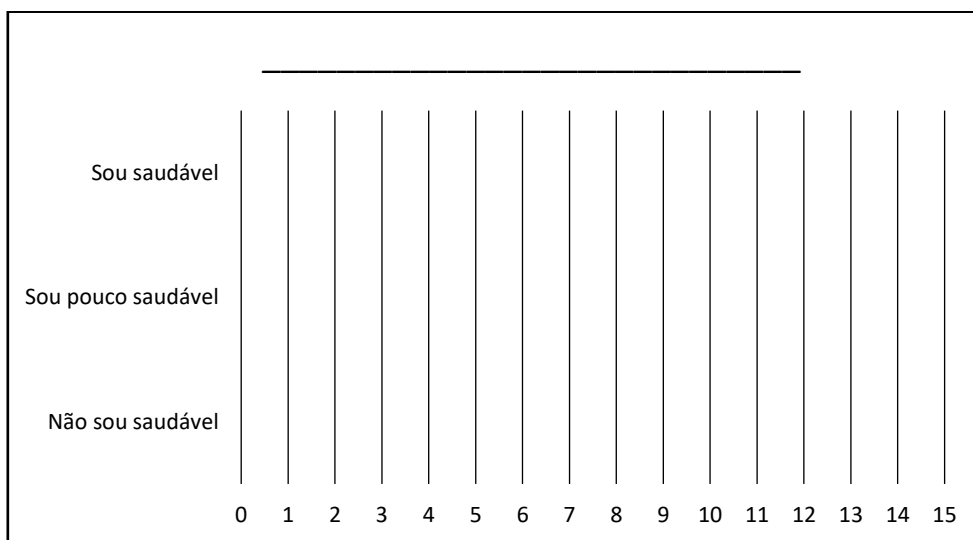
---

Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre os seus hábitos alimentares.

2. Observa o registo que as professoras realizaram sobre os dados obtidos pelo questionário.

Não sou saudável	Sou pouco saudável	Sou saudável
	X X X X X	X X X X X X X X X X

2.1. Completa o gráfico com barras horizontais, pinta as barras e dá um título ao gráfico.



2.2. Quantos alunos foram considerados saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.3. Qual a diferença entre o número de alunos considerados saudáveis e o número de alunos considerados pouco saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.4. Qual a opção que não obteve nenhum resultado? \_\_\_\_\_.

2.5. Será que os alunos considerados saudáveis são o dobro dos alunos considerados pouco saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.6. No global como consideravas esta turma? \_\_\_\_\_.

## Anexo 25 – Ficha de trabalho adaptada

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

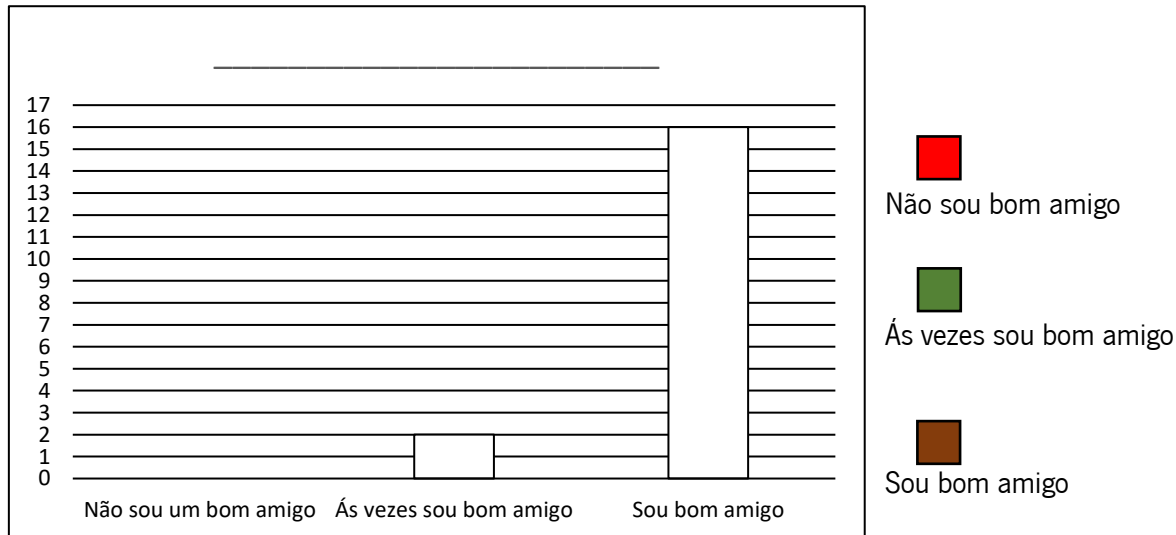


Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º Ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre algumas das suas atitudes para com os seus amigos.

1. Observa a tabela de registo de dados e completa.

	Número de respostas	Frequência
Não sou bom amigo		0
Às vezes sou bom amigo	II	
Sou bom amigo		16

1.1. A partir dos dados da tabela, pinta as barras de acordo com as cores referidas abaixo e dá um título ao gráfico.



1.2. Foram considerados bons amigos \_\_\_\_\_ alunos.

1.3. Responderam ao inquérito \_\_\_\_\_ alunos.

1.4. Liga corretamente.

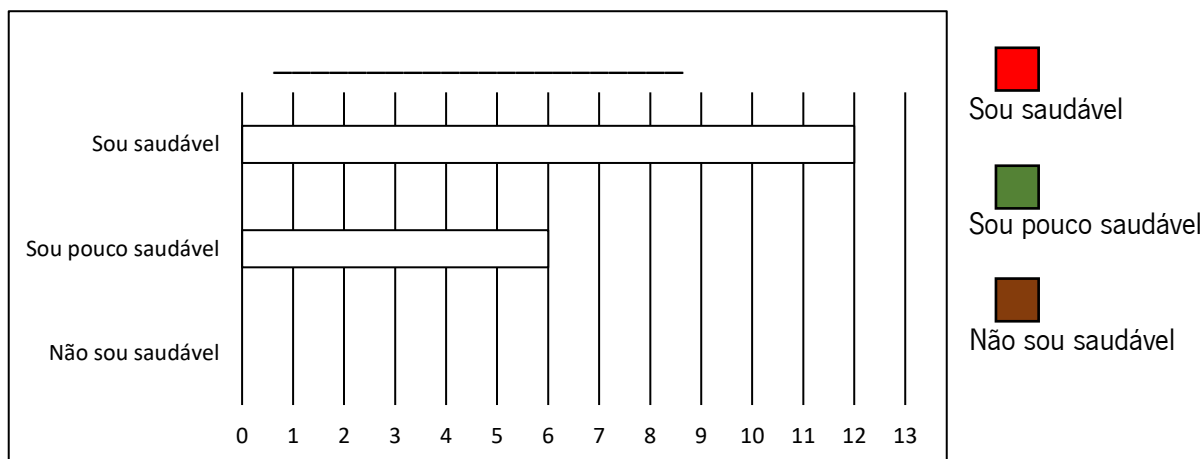
- |                        |   |   |           |
|------------------------|---|---|-----------|
| Não sou bom amigo      | ● | ● | 2 alunos  |
| Às vezes sou bom amigo | ● | ● | 16 alunos |
| Sou bom amigo          | ● | ● | 0 alunos  |

Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre os seus hábitos alimentares.

2. Observa o registo que as professoras realizaram sobre os dados obtidos pelo questionário.

Não sou saudável	Sou pouco saudável	Sou saudável
	X X X X X X (6)	X X X X X X X X X X X X (12)

2.1. Pinta as barras horizontais do gráfico, dá-lhe um título.



2.2. Quantos alunos foram considerados saudáveis?

- 8     12     3

2.3. Responderam ao inquérito \_\_\_\_\_ alunos.

2.4. Assinala com uma X se as afirmações são verdadeiras ou falsas.

	V	F
No geral, a turma é considerada pouco saudável		
A turma tem 18 alunos		
São 8 os alunos considerados saudáveis		

## Anexo 26 – Dispositivos da Apresentação de PowerPoint



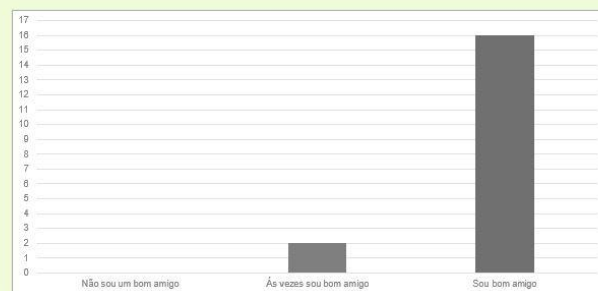
Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º Ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre algumas das suas atitudes para com os seus amigos.

1. Observa a tabela de registo de dados e completa.

	Número de respostas	Frequência
Não sou bom amigo		0
Às vezes sou bom amigo	II	
Sou bom amigo		16



1.1. A partir dos dados da tabela, completa o gráfico de barras e dá-lhe um título.



- 1.2. Qual a frequência de alunos considerados bons amigos? \_\_\_\_\_.
- 1.3. Quantos alunos responderam ao questionário? \_\_\_\_\_.
- 1.4. Será que o número de alunos que foram considerados que às vezes são bons amigos, são o quádruplo dos alunos que foram considerados bons amigos? Justifica a tua resposta. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Serei saudável?



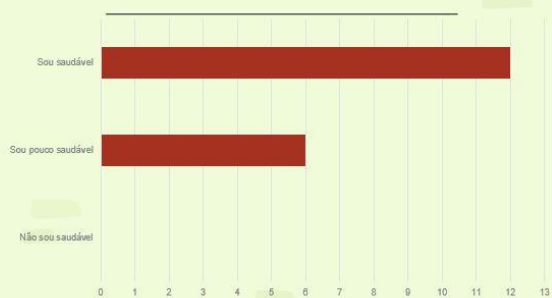
Numa aula de Estudo do Meio, os alunos da turma do 2º ano da escola EB1/JI Monte Guardizela, responderam a um questionário sobre os seus hábitos alimentares.

2. Observa o registo que as professoras realizaram sobre os dados obtidos pelo questionário.

Não sou saudável	Sou pouco saudável	Sou saudável
	X X X X X X	X X X X X X X X X X X X



2.1. Completa o gráfico com barras horizontais, pinta as barras e dá um título ao gráfico.



2.2. Quantos alunos foram considerados saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.3. Qual a diferença entre o número de alunos considerados saudáveis e o número de alunos considerados pouco saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.4. Qual a opção que não obteve nenhum resultado? \_\_\_\_\_.

2.5. Será que os alunos considerados saudáveis são o dobro dos alunos considerados pouco saudáveis? \_\_\_\_\_.

2.6. No global como consideravas esta turma? \_\_\_\_\_.





## **Anexo 27 – Desafio “Dia da Alimentação”**

Olá meninos e meninas!

Apesar de estarmos todos em casa, não podemos esquecer que ainda temos muito para aprender e por isso mesmo, agora mais do que nunca, é essencial termos cuidados com a nossa saúde e aproveitarmos para estar com os nossos familiares. É importante aprendermos a respeitar as ideias uns dos outros para que tenhamos um ambiente harmonioso em casa durante este tempo de isolamento social.

Assim, desafiamos-te a criares um dia dedicado à Alimentação Saudável com a ajuda dos teus familiares. Aproveita o facto de estares com eles em casa e prepara um dia em que todas as vossas refeições sejam saudáveis, não esquecendo que devem realizar cinco refeições (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).

Sempre que possível tira fotografias ao processo de confeção das refeições, bem como ao resultado final e envia-nos. Vamos gostar muito de ver as vossas fotos com refeições coloridas e cheias de alimentos saudáveis!

Escreve ainda um texto em que nos explicas quais as refeições que fizeste, quem te ajudou, como surgiram as ideias para as refeições e como distribuíram as tarefas.

Vamos todos trabalhar para nos mantermos saudáveis e, quando tudo passar, estarmos mais fortes do que nunca porque VAMOS TODOS FICAR BEM!

Bom trabalho!

## Anexo 28 – Dia da Alimentação Saudável



Diário da alimentação saudável

Na primeira refeição foi o pequeno-almoço, fiz um copo de laranja, a minha mãe ajudou-me a fazer o pão com queijo e fiambre e a aquecer o leite.

O lanche da manhã foi um iogurte líquido.

No almoço fizemos sopa, e maça com cenoura e biscoito de gengibre.

No lanche da tarde foi um magar e pão com queijo.

É fiz um bolo saudável sem açúcar com a minha mãe.

No jantar o meu avô grelhou rosbife na brasa e a minha irmã ajudou-me a cortar os legumes para fazer o prato ficou muito colorido.

Dematema 15, turma 3C

O meu dia de alimentação saudável

Ao pequeno almoço fizemos um copo de leite e um pão com manteiga para podermos ter energia para começar o dia, a minha mãe ajudou-me a aquecer o leite e a barrar a manteiga.

No lanche da manhã comi um iogurte com frutas porque tinha tomado o pequeno-almoço cedo e já estava com fome quem me ajudou foi a minha irmã, ela cortou a fruta e eu meti-a no iogurte.

Ao meio-dia eu e a minha mãe decidimos fazer arroz de feijão preto com carne branca, para deixar o prato mais colorido fizemos também uma salada.

A tarde decidi comer pãozinho com queijo e fiambre e bebi um iogurte, mas como ainda estava com fome decidi comer uma maçã, foi o meu pai que me ajudou a preparar esta refeição.

Ao jantar como não estava com muita fome comi uma sopinha quentinha que a minha mãe tinha feito.

Beatriz

Diário da alimentação saudável

Por volta das 9 horas comeci a preparar o pequeno-almoço, que eu própria escolhi.

Com a ajuda do meu pai aqueci uma chávena de leite e acompanhei com bolachas Maria.

Às 11 e meia escolhi para o lanche da manhã uma maçã que a cortei com a ajuda da minha mãe.

No meio dia ajudei a minha mãe a preparar o almoço. Tentei por ajudar a cortar os legumes para a sopa.

Para o prato principal o meu pai sugeriu salmão, com batata cozida e cenoura, ajudei a minha mãe a deitar as batatas na panela. Lá sobremesa comi uma pera.

Para o lanche preparei para mim e para os meus pais uma chávena com iogurte, banana e cereais.

Fui eu que tive a ideia e preparei tudo.

Na hora do jantar a minha mãe teve a ideia de grelhar bifes de peru com arroz de tomate acompanhado com alface e tomate. Antes do prato principal comi sopa que ajudei a preparar ao meio dia. Depois de ter posto os bifes em brasa e sal ajudei a minha mãe a (to) espinhar-los.

Foi um dia muito divertido e saudável.

## Anexo 29 – Texto “O Menino que não gostava de sopa”

### “O menino que não gostava de sopa” (Texto completo)

Autora: Cidália Fernandes  
Ilustração: Sandra Serra



Edições Livro Directo,  
dezembro de 2011

Era uma vez um menino  
Que se chamava João  
Com dois aninhos apenas  
Já sabia dizer que não.

Quando a mãe lhe pedia  
Para a sopinha comer  
Ele fazia que brincava  
E não queria saber.

Ela reagia assim  
E sabem qual era a razão?  
É que a sopa era o primeiro  
Prato da refeição.

Fazia birra e chorava  
Dizia sempre que não.  
Que não gostava de sopa  
Que preferia... o pão.

- Mas a sopa dá saúde,  
Então um dia a mãe  
Disse-lhe desesperada:  
- Se não comeres a sopa,  
Não podes comer mais nada!

No início o menino  
Pensava que era a brincar  
Mas a mãe era exigente  
Não podia vacilar.

O menino olhou para o prato  
Cheio de cores variadas  
E de repente viu nele  
Duas faces encarnadas.

Duas cenouras carnudas  
Um nabo e uma beterraba  
Surgiram na colorida  
Mistura de que não gostava.

- Olá – disse-lhe o nabo  
Tão branco como a neve  
- Ouvi dizer que aqui  
A sopa nunca se bebe.



- Todos os meninos devem  
Comer muitos vegetais  
Porque eles lhes garantem  
Poder viver muito mais.

A cenoura e a abóbora  
Dão-te cor e alegria  
Vitaminas, minerais  
Indispensáveis à vida

O feijão e a batata  
Fornecem-te muita energia.  
Deves comê-los com gosto  
Para não adoceceres um dia.

O menino olhava espantado  
E só dizia eu não.  
Uma couve bem verdinha  
Resolveu falar-lhe então:

- Esta corzinha que tenho  
Devo-a ao sol meu amigo  
E o que mais gostava  
Era de partilhá-la contigo.

Para ficares bem forte  
Espinafres debes comer.  
Somos todos teus amigos  
Queremos ver-te crescer.

A cebola e alface  
São importantes também  
Somos legumes gentis  
E queremos o teu bem.

Os tomates vermelhinhos  
A soja e as lentilhas  
Pertencem à mesma família  
Das pequeninas ervilhas.

Anda lá, ó Joãozinho,  
À tua espera ficamos  
Agora que já nos conheces  
Sabes por que aqui estamos.



O menino olhou para o prato  
E cumpriu o seu dever.

- Se quero ficar bem forte  
Toda a sopa vou comer!

E querem saber, meninos,  
Ao que a mãe assistiu?  
Depois de comer um prato,  
O João outro pediu.

Queres mais sopa, meu filho?  
pergunta a mãe admirada.  
Tinha-se afastado um pouco.  
Não tinha dado por nada.





## Anexo 30 – Ficha de Trabalho

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_



### Ficha de trabalho | I. Compreensão da história

1. Assinala com um X a opção correta.

O que é que o João se recusava a comer?

- O primeiro prato da refeição.
- A sobremesa.
- O prato principal.

2. Atribui outro título a esta história.

\_\_\_\_\_

3. Completa a afirmação (verifica muito bem no texto).

A cenoura e a abóbora contêm \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Dão-nos cor e \_\_\_\_\_  
e são \_\_\_\_\_ à vida.

4. Lê as frases. Ordena-as de 1 a 5 de acordo com a sequência dos acontecimentos do texto.

- O João percebeu que para ser forte tinha de comer a sopa.
- Assim que o João olhou para o prato, diversos legumes apareceram.
- O João recusava-se a comer sopa.
- Todos os legumes apresentaram-se explicando quais os seus benefícios.
- A mãe do João era muito exigente e não podia vacilar.

5. Na tua opinião, achas que a reação da mãe foi a mais adequada? Justifica a tua resposta.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## I. Gramática

1. Lê as frases. Sublinha a preto os nomes comuns e a verde os nomes próprios.

O João não queria comer a sopa.

Um nabo e uma beterraba eram legumes que o menino não gostava.

Para o João ficar forte, tinha de comer os legumes e a sopa.

1.1. Nas mesmas frases rodeia os determinantes artigos definidos a azul e os determinantes artigos indefinidos a roxo.

2. Completa a tabela com os nomes do exercício anterior.

Nomes	
Nomes masculinos	Nomes femininos

3. Lê as frases. Escreve o nome e o adjetivo que o qualifica.

	Nome	Adjetivo
A mãe era exigente.		
As cenouras são carnudas.		
Uma couve bem verdinha.		
Os legumes são gentis.		
O João ficou forte.		

4. Escreve as seguintes frases no plural.

a) A cenoura é saudável.

\_\_\_\_\_

b) O menino deve comer muitos legumes.

\_\_\_\_\_

c) A batata fornece energia.

\_\_\_\_\_

## II. Desafio

Depois de leres a história, deverás escolher dois ou mais legumes presentes na história e realizar pequenas falas onde estes se caracterizam com os seus aspetos físicos e os seus benefícios para a nossa saúde. Caso aches necessário acrescentar mais características ou benefícios, ou tenhas curiosidade em descobrir mais acerca dos legumes escolhidos, poderás recorrer à Internet.

É importante que possas trabalhar em conjunto com alguém da tua família: pai, mãe, irmãos ou outros familiares. Depois de realizadas as falas deverás construir um fantoche dos legumes escolhidos com os materiais que preferires e tiveres disponível em casa.

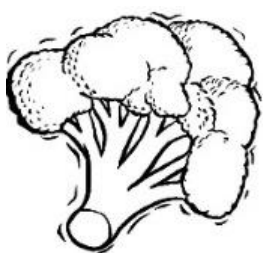
Por fim, com as falas e os fantoches já construídos deves realizar uma peça de teatro e filmá-la de forma a que depois a possas enviar para vermos o resultado final.

Bom trabalho!!!

### **Sugestão para o aluno**

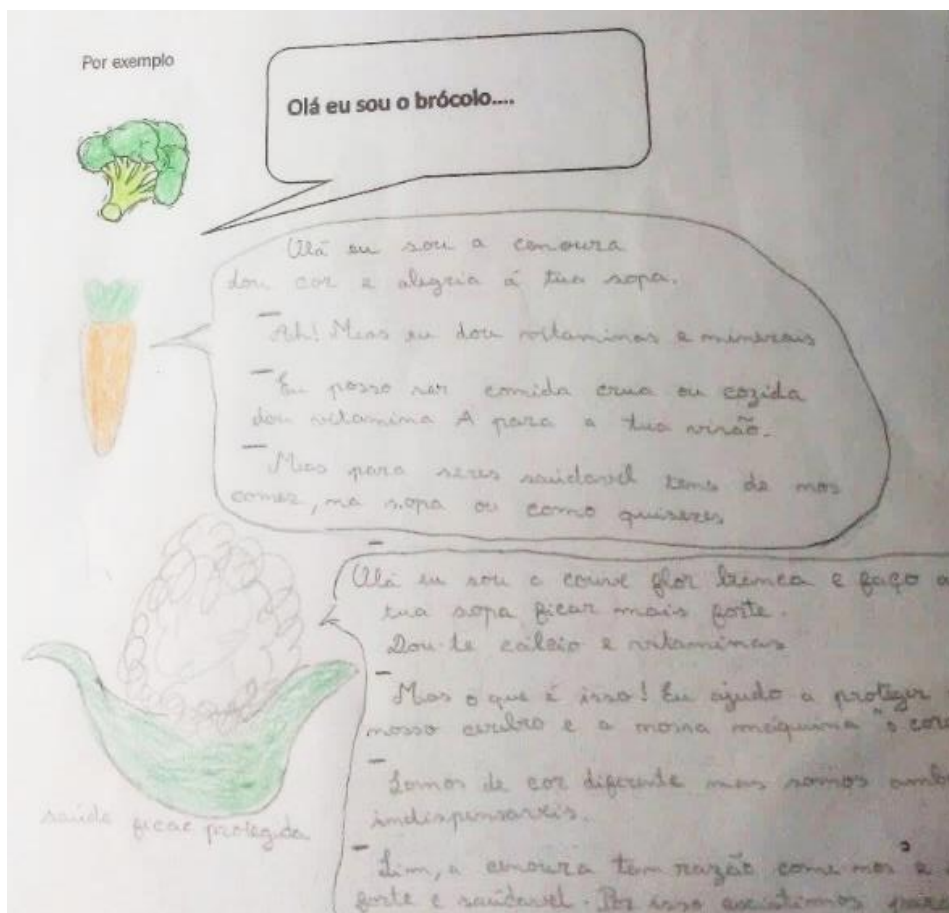
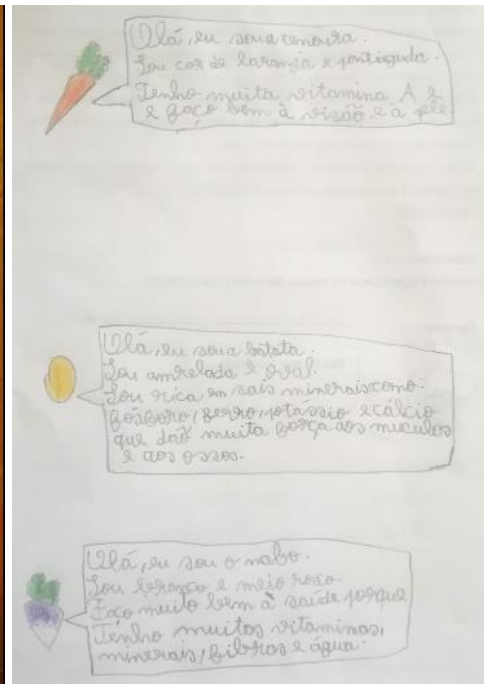
#### **Desenhar o legume e fazer um balão de fala onde o possa caracterizar**

**Por exemplo:**



Olá eu sou o brócolo....


**Anexo 31 – O Menino que não gostava de sopa**










Por exemplo




Olá eu sou o brócolo... sou verde e sou rico em cálcio.



Olá eu sou a cenoura sou laranja e tenho muita vitamina C.



Olá eu sou a batata sou amarela e tenho ferro.



Olá eu sou o feijão sou verde e sou rico em vitaminas B.

## **Anexo 32 – Desafio “Ser saudável em família”**

Olá meninos!

Antes de mais queremos agradecer a vossa participação no desafio anterior. Sabemos que ele era um pouco trabalhoso, no entanto, e dentro das possibilidades de cada um, todos realizaram o desafio com empenho e motivação.

Agora, lançamos um novo desafio onde, inicialmente, terás de visualizar duas curtas-metragens relacionadas com os hábitos saudáveis e com a colaboração. Após visualizares estes vídeos, deverás escrever um texto para cada um deles, onde nos explicas o que entendeste das mensagens transmitidas.

De seguida, partilhando ideias com os teus familiares, terás de planificar uma aula de Educação Física, ou seja, definir os exercícios que irás realizar ao longo da mesma.

Por fim, terás de realizar a aula que planificaste, com a companhia dos teus familiares, tirando fotografias sempre que possível.

Desta forma, toda a família irá manter-se saudável!

Bom trabalho!

## Anexo 33 – Ser saudável em família

No vídeo 1 assistimos a uma cidade onde se comia uma comida muito pouco saudável com muita gordura e açúcar, fazendo com que as pessoas e animais ficassem muito gordos e obesos.

De tudo isto podemos juntar a falta de exercício. Um dia um menino teve o sonho de voar e como era muito pesado não conseguiu, mas não desistiu do seu sonho. Começando a praticar exercício, juntando-lhe uma alimentação mais saudável, levando-o a conseguir o seu sonho.

No vídeo 2 assistimos a que se cooperamos e fizermos um trabalho de grupo iremos conseguir um resultado melhor, não importa de quem é a ideia desde que seja boa ideia, teremos de a seguir e apoiar.

### SAÚDE, EMAGRECIMENTO, MUDANÇA DE HÁBITO

Neste vídeo, aparece uma família e várias pessoas e animais com excesso de peso. Enquanto eles almoçavam, um menino ficou encantado com um pássaro a voar livremente lá fora.

Nos dias seguintes, fez de tudo para tentar voar como o pássaro, mas não conseguiu. Certa altura, o pássaro pousa numa árvore de fruto e, desta forma, o menino mudou os seus hábitos e começou a ter uma alimentação saudável. Assim, conseguiu emagrecer e, depois de construir umas asas, conseguiu voar, muito feliz.

Ter uma alimentação saudável é muito importante para o nosso bem-estar. Além de trazer benefícios para a nossa saúde, também nos faz sentir mais felizes e mais fortes para lutarmos pelo que queremos.



## SER SAUDÁVEL

### 1º VIDEO

Era uma vez um menino que ~~tudo~~<sup>toda</sup> na família dele eram gordos e felizes mas o menino estava sempre a ser um passaro e cada vez tinha mais vontade de voar. Mas cada vez que tentava não conseguia. Mas um dia o menino viu esse mesmo passaro a comer amoras depois desse dia começou a ser saudável comia mais doces e mais frutas. E ~~foi~~ feito isso ficou mais magro e conseguiu voar.

### 2º VIDEO

juntos somos mais fortes

Como nós podemos ver no vídeo nos juntos somos mais fortes porque sempre que nos unimos vencemos qual quer objetivo, Como por exemplo o Cordeiro 19 já está a desaparecer



## Anexo 34 – Questionário para Alunos e Encarregados de Educação

### Questionário para Alunos e Encarregados de Educação

\*Obrigatório

#### Somos amigos/solidários?

Nesta primeira secção apresentamos algumas questões acerca de como funcionam as relações entre os vários elementos da família, bem como os seus hábitos de entajuda e solidariedade.

Aqui em casa, quando alguém está com problemas, temos por hábito conversar e encontrar soluções em conjunto? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Sempre que é necessário tomar alguma decisão, ouvimos as ideias de todos os elementos da família? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Quando existem conflitos aqui em casa, ajudamos a resolvê-los? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Quando temos materiais, brinquedos ou roupas que já não necessitamos damos àqueles que mais precisam? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Temos por hábito agradecer uns aos outros? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Quando não gostamos de certas atitudes de alguém costumamos comentar de forma crítica e pouco amistosa? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Se responderam que não, na resposta anterior, então, digam o que costumam fazer para melhorar as atitudes das pessoas?

A sua resposta

---

Partilhamos tarefas e lidas da casa entre todos? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

## Questionário para Alunos e Encarregados de Educação

\*Obrigatório

### Somos saudáveis?

Nesta segunda secção, apresentamos algumas questões acerca dos estilos de vida saudável, nomeadamente acerca dos hábitos alimentares e de exercício físico que estão a ser praticados por todos os elementos da família.

Fazemos 5 refeições ao dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar)? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

A sopa é sempre consumida antes do almoço? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

A sopa é sempre consumida antes do jantar? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Os nossos pratos principais contêm sempre legumes? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

A nossa bebida principal, durante as refeições, é a água? \*

- Sim
- Não
- Às vezes
- Outra: \_\_\_\_\_

Comemos pelo menos 3 peças de fruta por dia? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Todos tomámos o pequeno almoço pela manhã cedo? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

Praticamos exercício físico com regularidade? \*

- Sim
- Não
- Às vezes

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

**Agradecimento!**

Agradecemos a vossa disponibilidade e colaboração para o preenchimento deste questionário.

[Anterior](#)

[Submeter](#)



## Anexo 35 – Vídeo explicativo



### Ser Saudável



- A brincadeira de pular cordão ajuda a fortalecer os músculos e a melhorar a coordenação motora. Também ajuda a desenvolver a concentração e a seguir regras.



- É importante lavar as mãos com água e sabão antes de comer e depois de usar o banheiro para evitar doenças.



- As frutas e os legumes são ricos em vitaminas e minerais, essenciais para manter a saúde e a energia.

Nunca te esqueças que:

- É melhor fazer uma refeição saudável do que comer muito e ficar com peso extra.
- Comer mais frutas e legumes ajuda a manter a saúde e a energia.
- Fazer exercício é o que te faz começar a viver e o que te faz continuar.

### Ser Amigo



- Quando brincamos com nossos amigos aprendemos a cooperar e a ajudar uns aos outros.



- Quando todos trabalham juntos, podemos fazer coisas grandes e melhores.



- Quando trabalhamos juntos, podemos alcançar nossos objetivos e superar todos os desafios.

Nunca te esqueças que:

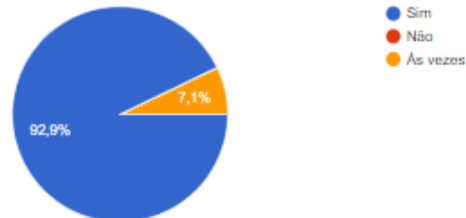
- Seguir o exemplo do líder, mas em equipe podemos ganhar constantemente.
- O trabalho em equipe é mais fácil e rápido, desde que todos tenham os mesmos objetivos.
- Trabalhar em equipe é uma ótima forma de fazer algo que não conseguimos fazer sozinhos.

## Anexo 36 – Conhecimento gera conhecimento

### Somos amigos/solidários?

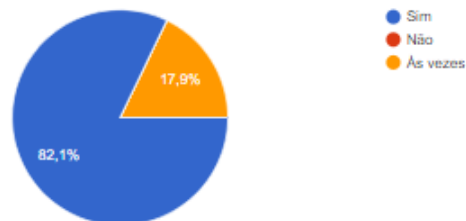
Aqui em casa, quando alguém está com problemas, temos por hábito conversar e encontrar soluções em conjunto?

28 respostas



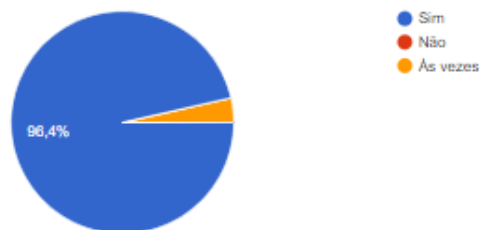
Sempre que é necessário tomar alguma decisão, ouvimos as ideias de todos os elementos da família?

28 respostas



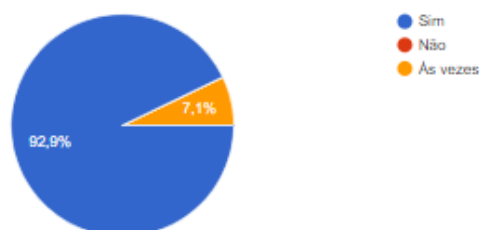
Quando existem conflitos aqui em casa, ajudamos a resolvê-los?

28 respostas



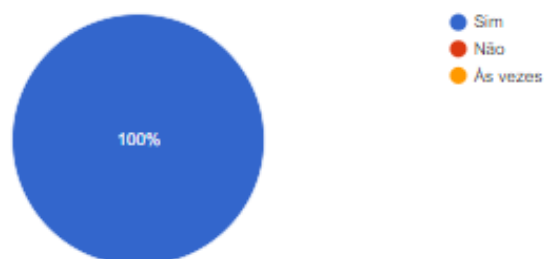
Quando temos materiais, brinquedos ou roupas que já não necessitamos damos àqueles que mais precisam?

28 respostas



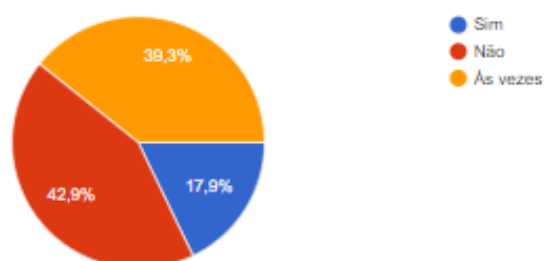
Temos por hábito agradecer uns aos outros?

28 respostas



Quando não gostamos de certas atitudes de alguém costumamos comentar de forma crítica e pouco amistosa?

28 respostas



Se responderam que não, na resposta anterior, então, digam o que costumam fazer para melhorar as atitudes das pessoas?

11 respostas

Deixamos a pessoa acalmar, depois conversamos com calma.

Damos tempo a pessoa para ela se acalmar e depois conversamos para resolver o assunto.

damos tempo a pessoa para se acalmar, e depois conversamos.

Damos o exemplo.

Tentamos fazer ver à pessoa que não teve a melhor atitude conversando sem a magoar

Respeitar opiniões

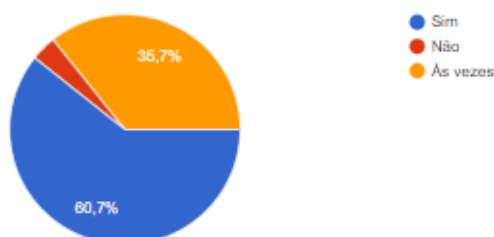
Conversar e fazer ver que não é a melhor atitude

Damos o exemplo.

Conversamos acerca do assunto

Partilhamos tarefas e lidas da casa entre todos?

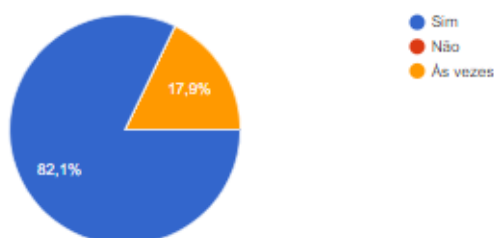
28 respostas



Somos saudáveis?

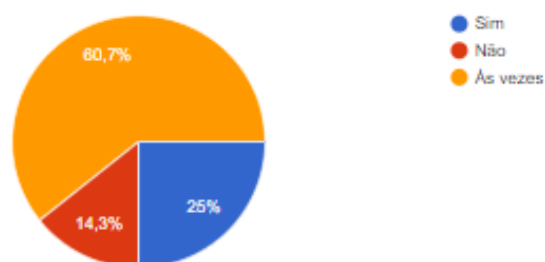
Fazemos 5 refeições ao dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar)?

28 respostas



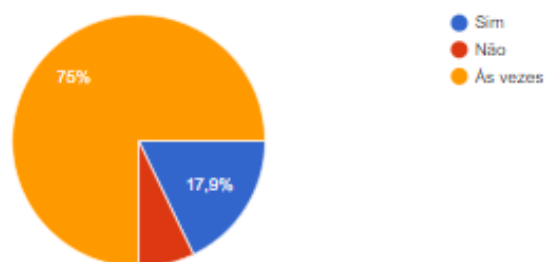
A sopa é sempre consumida antes do almoço?

28 respostas



A sopa é sempre consumida antes do jantar?

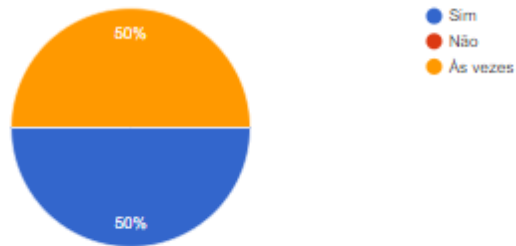
28 respostas



---

Os nossos pratos principais contêm sempre legumes?

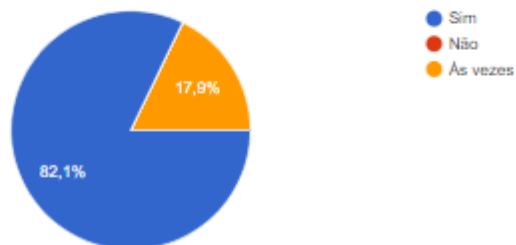
28 respostas



---

A nossa bebida principal, durante as refeições, é a água?

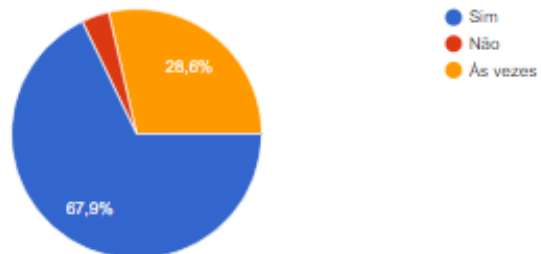
28 respostas



---

Comemos pelo menos 3 peças de fruta por dia?

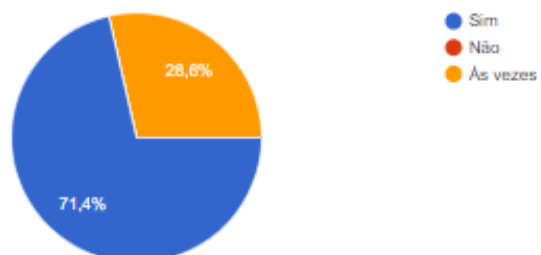
28 respostas



---

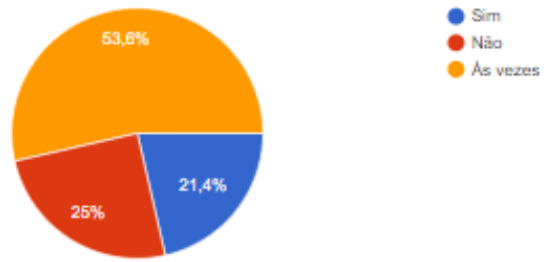
Todos tomámos o pequeno almoço pela manhã cedo?

28 respostas

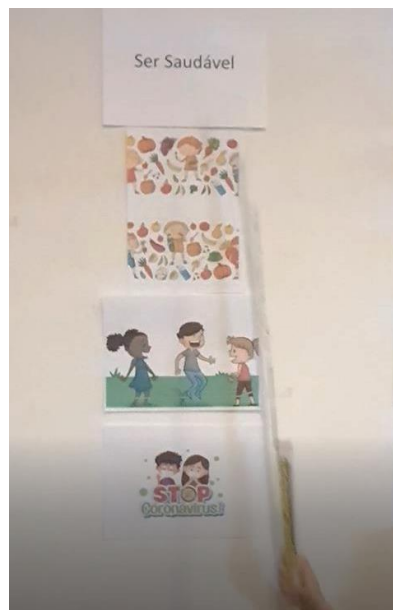


## Praticamos exercício físico com regularidade?

28 respostas



## Agradecimento!





Sete Saudável

Sete Saudável: beber muita água, manter a hidratação, fazer exercício físico e respirar mais ar puro.

Para ser saudável





precisamos ter uma boa alimentação e variedade, muito ar, água, exercício e estamos bem emocionalmente, mentalmente e fisicamente. Devemos consumir bastante água, muita fruta e hortaliças. Beber água

Amigos da escola

Ter amigos é ter alguém que nos ajuda de várias maneiras, carinho, sustento, complicidade, confiança, e principalmente de amor. Amizade sincera consiste no amor puro, desinteressado e solidário. Ser amigo é ter dois corações num só corpo.

Amigos das férias

Amigos de todos os dias




Ter amigo

Aqui sou eu e as minhas amigas, a fazer um jogo. Como é bom brincar com elas.

Aqui sou eu com os meus amigos de futebol a fazer um cantico no fim de um jogo.

Aqui estou eu com os meus amigos da escola no desporto escolar onde partilhamos as nossas ideias.

Quando trabalharmos em equipa e como os amigos é mais fácil de obtermos bons resultados.

Ter saudável

Aqui sou eu a fazer desporto para me manter saudável dentro de casa e na rua, eu adoro fazer desporto.

Aqui sou eu a regar os frutos e os legumes do quintal e a comer os que lá colhi.

