



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Inês Filipa Felgueiras Correia

**RELATÓRIO FINAL DE PRÁTICA
DE ENSINO SUPERVISIONADA**
Mestrado em Educação Pré-Escolar e
Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

*A Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar: um
estudo com crianças do 1.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico*

Trabalho efetuado sob a orientação da
Doutora Raquel Leitão

Fevereiro de 2017

RESUMO

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada II do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. O estudo de investigação intitulado “A Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar: um estudo com crianças do 1.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico” inscreve-se na área de Estudo do Meio, tendo como principais objetivos i) conhecer as ideias prévias das crianças relativamente à sua alimentação e ii) aferir das potencialidades da Roda dos Alimentos enquanto instrumento de Educação Alimentar. Para a prossecução dos objetivos referidos, e de modo a sensibilizar as crianças para a importância da alimentação saudável desenvolveram-se e implementaram-se diversas atividades no âmbito da Educação Alimentar. Com base numa metodologia de investigação qualitativa, a observação, registos fotográficos e o inquérito por questionário constituíram os métodos de recolha de dados para o estudo, que envolveu 25 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 7 anos, a frequentar o 1.º ano do Ensino Básico, numa escola pertencente ao concelho de Viana do Castelo.

A análise dos dados recolhidos ao longo da implementação das atividades em contexto escolar indica que a Roda dos Alimentos é, por excelência, um instrumento de Educação Alimentar vantajoso e significativo, reforçando a relevância da sua utilização com crianças desta faixa etária. Para além disso, este instrumento mostrou-se particularmente adequado a abordagens transversais, fomentando não só o desenvolvimento de aprendizagens relacionadas com o tema “Alimentação Saudável” mas também a exploração de conteúdos inseridos noutras áreas disciplinares. As crianças, que na fase inicial da investigação classificaram a sua alimentação como “saudável” e “muito saudável”, foram alterando as suas conceções ao longo do processo, tendo por fim concluído que os hábitos alimentares que tinham não eram concordantes com o conceito de alimentação saudável. Considera-se que esta mudança na perceção das crianças constitui um ponto de partida fundamental para o conhecimento, a atitude e a motivação necessários ao desenvolvimento de comportamentos alimentares salutar.

Palavras-chave: conceções das crianças; roda dos alimentos; educação alimentar; contexto escolar

ABSTRACT

The hereby report was completed within the curricular unit Supervised Teaching Practice II, of the Marter's in Preschool Education and Teaching the 1st Cycle of Basic Education. The investigation study named "Food wheel as instrument in Nutrition Education: a study with children on the first year of the Primary Education" linked to the Environment Study having as main objectives i) getting to know the previous ideas children had regarding their nutrition and ii) gauge the potentialities of the Food Wheel as an instrument of Food Education. To pursuit the above mentioned objectives in a way that children will be attentive to the importance of eating well and healthy, many activities in the Nutrition Education unit were developed and implemented. Based on a qualitative research methoddology, the observation, photographic registrations and the inquiry through a quiz constituted the data collection method for the study that involved 25 children ranging from 6 to 7 years old, attending the first year of a Primary School that belongs to Viana do Castelo council.

The analysis on the data collected during the implementation of the activities in a school context leads us to believe that the Food Wheel is indeed a relevant and meaningful instrument for Nutrition Education, reinforcing the relevance of its use with children on this age group. Furthermore, this instrument showed itself suitable for other approaches, encouraging students to explore not only the "healthy eating" theme but also related themes in other school subjects. Children that classified their nutrition as "healthy" or "very healthy" in the initial part of the research ended up changing their concept along the process. They analysed, compared and got to the conclusion that their nutrition habits didn't really suit the healthy eating concepts. It is considered that this change in the children's conception is one fundamental starting point for their knowledge about this theme, as well as attitude and necessary motivation to develop healthy nutrition habits.

Key words: children's conception; food wheel, nutrition education, school context

Índice

RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
Índice de Figuras, Gráficos e Tabelas.....	vii
Organização geral.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II	2
1.1 Caraterização do Meio Educativo	2
1.2 Caraterização do Espaço	3
1.3 Caraterização do Grupo Alvo	4
CAPÍTULO II – TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO	7
2.1 Orientação para o problema	7
2.2 Problema	8
2.3 Questões e Objetivos	9
2.4 Revisão da Literatura.....	10
Alimentação saudável na infância e a Educação Alimentar.....	10
A Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar	13
2.5 Metodologia	17
2.5.1 Opções metodológicas	17
2.5.2 Participantes	18
2.5.3 Instrumentos de recolha de dados	19
2.5.4 Intervenção educativa.....	22
2.6 Apresentação e análise de dados.....	27
2.7 Conclusões do estudo	65
2.8 Referências Bibliográficas	67
CAPITULO III – REFLEXÃO GLOBAL	70
ANEXOS	73

Índice de Figuras, Gráficos e Tabelas

Figura 1 - Primeira Roda dos Alimentos	14
Figura 2- A Nova Roda dos Alimentos	15
Figura 3 - Alunos que representam as quatro refeições principais	37
Figura 4 - As quatro refeições principais corretamente ordenadas	38
Figura 5 - As seis refeições do dia	39
Figura 6 - Comboio dos dias de festa e Comboio de todos os dias.....	50
Figura 7 - Comboios a circular pela sala.....	51
Figura 8 - Imagens dos alimentos recolhidos pelo comboio dos dias de festa.....	51
Figura 9 - Imagens dos alimentos recolhidos pelo comboio de todos os dias.....	51
Figura 10 - Realização do cartaz dos alimentos dos dias de festa	52
Figura 11 - Realização do cartaz dos alimentos dos dias de festa	52
Figura 12 - Realização do cartaz dos alimentos de todos os dias	53
Figura 13 - Realização do cartaz dos alimentos de todos os dias	53
Figura 14 - Alunos a desenhar o círculo no chão	56
Figura 15 - Observações para desenhar as divisões	56
Figura 16 - Alunos a marcar as divisões	57
Figura 17 - Alunos a marcar as divisões	57
Figura 18 - Alunos a marcar as divisões	58
Figura 19 - A Grande Roda dos Alimentos	58
Figura 20 - Alunos a posicionarem-se na Grande Roda	59
Figura 21 - Alunos a posicionarem-se na Grande Roda	59
Figura 22 - O grupo das Hortícolas.....	60
Figura 23 - O grupo da Fruta	60
Figura 24 - O grupo das Gorduras e óleos.....	61
Figura 25 - O grupo dos Laticínios.....	61
Figura 26 - O grupo da Carne, peixe e ovos	62
Figura 27 - O grupo das Leguminosas e derivados.....	62
Figura 28- O grupo dos Cereais e derivados e tubérculos	63

Figura 29 - A Água	63
Figura 30 - A Grande Roda dos Alimentos	64
Gráfico 1 - Auxílios económicos: Escalões ASE	4
Gráfico 2 - Número de elementos do agregado familiar	4
Gráfico 3 - Composição do agregado familiar	5
Gráfico 4 - Habilitações literárias dos pais	5
Gráfico 5 - Situação profissional dos pais	6
Tabela 1 - Alimentos referidos durante a atividade	49

Organização geral

A Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar: um estudo com crianças do 1.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico é um trabalho de investigação desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada II, do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, que se encontra estruturado três capítulos distintos.

O capítulo I reflete o enquadramento da Prática de Ensino Supervisionada II e está dividido em três subcapítulos: a caracterização do meio educativo; a caracterização do espaço e a caracterização do grupo alvo da investigação.

O capítulo II incide no trabalho de investigação e está dividido em nove subcapítulos. No primeiro subcapítulo são apresentadas as orientações que originaram este estudo. No segundo subcapítulo é descrito o problema no quadro nacional. No terceiro subcapítulo são formuladas as questões às quais o estudo pretende dar resposta e os objetivos principais. De seguida, é apresentado o subcapítulo Revisão da Literatura, no qual está mencionada toda a fundamentação teórica que susteve este estudo. O quinto subcapítulo, Metodologia de Investigação, referencia as opções metodológicas utilizadas neste estudo, assim como os participantes e as técnicas aplicadas na recolha de dados. É referenciado, também, a calendarização deste trabalho e a descrição das atividades realizadas para a investigação. No sexto subcapítulo, Apresentação e Análise de Dados, é apresentada a análise e interpretação dos dados. No sétimo subcapítulo são apresentadas as conclusões deste estudo. E por fim, no oitavo subcapítulo são apresentadas as referências bibliográficas consultadas para o desenvolvimento deste relatório.

O capítulo III apresenta a reflexão global sobre o percurso realizado ao longo Prática de Ensino Supervisionada I e II. Encerrando, são apresentados os anexos.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II

A PES II decorreu numa turma de 1.º ano do 1.º Ciclo de Ensino Básico, no concelho de Viana do Castelo, constituída por 25 alunos com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos.

1.1 Caraterização do Meio Educativo

A Instituição localiza-se na freguesia de Barroelas, pertencente ao concelho de Viana do Castelo. Esta instituição está integrada no Agrupamento de Escolas de Barroelas que conta com quatro jardins-de-infância, cinco escolas básicas de 1.º Ciclo e uma escola básica de 2.º, 3.º Ciclo e secundária.

Viana do Castelo é uma cidade no litoral norte, localizada na foz do Rio Lima, a 65km a norte do Porto e a 50km da fronteira de Valença. Capital de distrito e sede de concelho tem uma população de cerca de 40 000 habitantes, de acordo com os dados disponibilizados pela Câmara Municipal.

Viana do Castelo é uma cidade com tradições, hábitos e costumes, salientando-se a ligação que a população tem com o mar e as grandes romarias vividas nesta cidade, nomeadamente a conceituada romaria da Senhora d'Agonia. A dinâmica da cidade está muito ligada às suas potencialidades turísticas, ao seu rico património monumental e histórico, e à diversidade e riqueza da sua cultura popular e recursos naturais.

A freguesia de Barroelas, com cerca de 4 000 habitantes, dista cerca de 14 Km da cidade de Viana do Castelo. Ocupa uma área de aproximadamente 790 ha, estendendo-se desde o rio Neiva até aos pontos elevados da serra da Padela.

1.2 Caraterização do Espaço

A construção inicial deste complexo deu-se no ano de 2005 e tem capacidade para abranger oito turmas de 1.º Ciclo e ainda um grupo de crianças de pré-escolar, perfazendo, no presente ano letivo, um total de 187 alunos. O 1.º ciclo é frequentado por 171 alunos e o pré-escolar por um grupo de 16 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade.

O corpo docente é composto por 8 professoras do 1.º ciclo e uma educadora. Existem também 10 auxiliares educativas, incluindo o pessoal da cantina e ainda 1 professor de educação especial e 1 professora de apoio ao estudo.

Quanto aos espaços, podemos encontrar: nove salas de aula; uma sala de atividades; uma sala de apoio educativo; o refeitório; o polivalente; a biblioteca; a sala informática; o gabinete de coordenação; a sala de docentes; o balneário/vestiário; o campo de jogos; zonas de arrumação e wc's.

Este edifício sofreu uma intervenção, da responsabilidade da respetiva autarquia, com um projeto aprovado pela Direção Regional de Educação do Norte. Esta intervenção abrangeu vários espaços tanto interiores como exteriores e tinha como objetivo a “construção de todos os espaços necessários a uma efetiva qualificação do ensino/aprendizagem de todos os alunos da freguesia”. Permitiu que no 1.º ciclo houvesse uma “transferência dos alunos da antiga escola (...) e o funcionamento das turmas em regime normal” e que no pré-escolar existisse um “aumento de capacidade de acolhimento da educação pré-escolar, uma vez que a freguesia não possuía oferta da rede pública” (centroescolar.min-edu.pt). Para além da intervenção a nível estrutural foi ainda feito um grande investimento ao nível do mobiliário escolar, material didático e equipamento informático.

1.3 Caraterização do Grupo Alvo

Este estudo foi desenvolvido numa turma de 1.º ano de escolaridade, constituída por 25 alunos sendo 12 raparigas e 13 rapazes, com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos.

Destes 25 alunos, 5 beneficiam de apoio individualizado da professora principalmente nas áreas de português e matemática.

A maioria dos alunos reside na freguesia de Barroselas e apenas quatro residem em freguesias próximas, nomeadamente Tregosa, Darque e Balugães.

Na globalidade os alunos pertencem a um nível socioeconómico médio, sendo que apenas 9 beneficiam de auxílios económicos (gráfico 1).

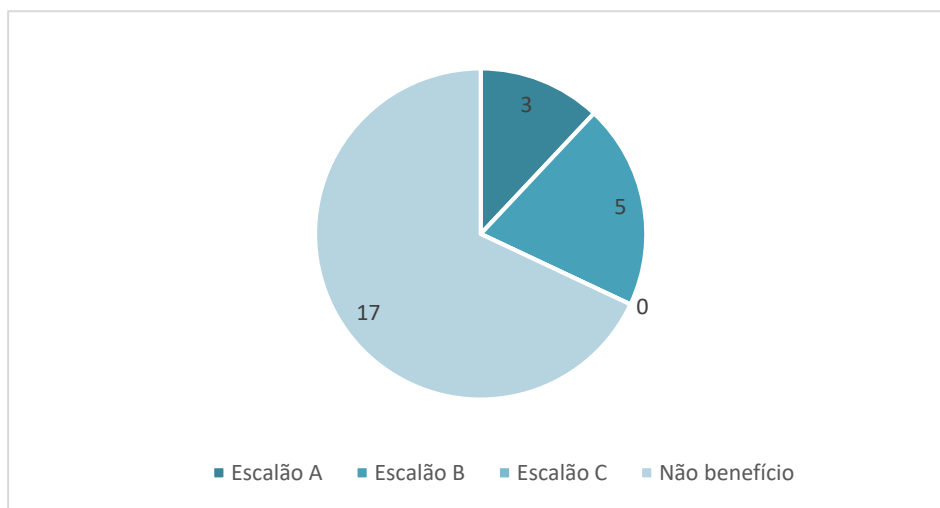


Gráfico 1 - Auxílios económicos: Escalões ASE

O agregado familiar da maioria dos alunos é composto por pais e irmãos (gráfico 2 e 3).

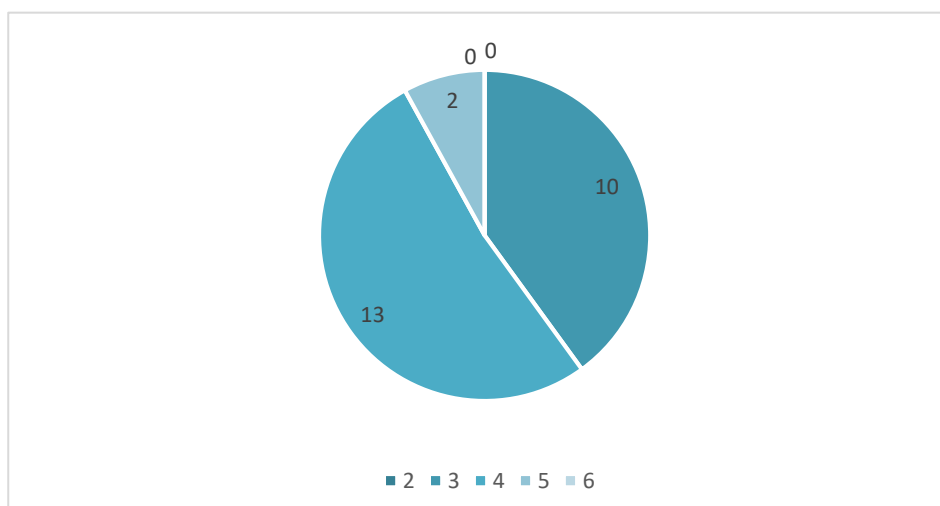


Gráfico 2- Número de elementos do agregado familiar

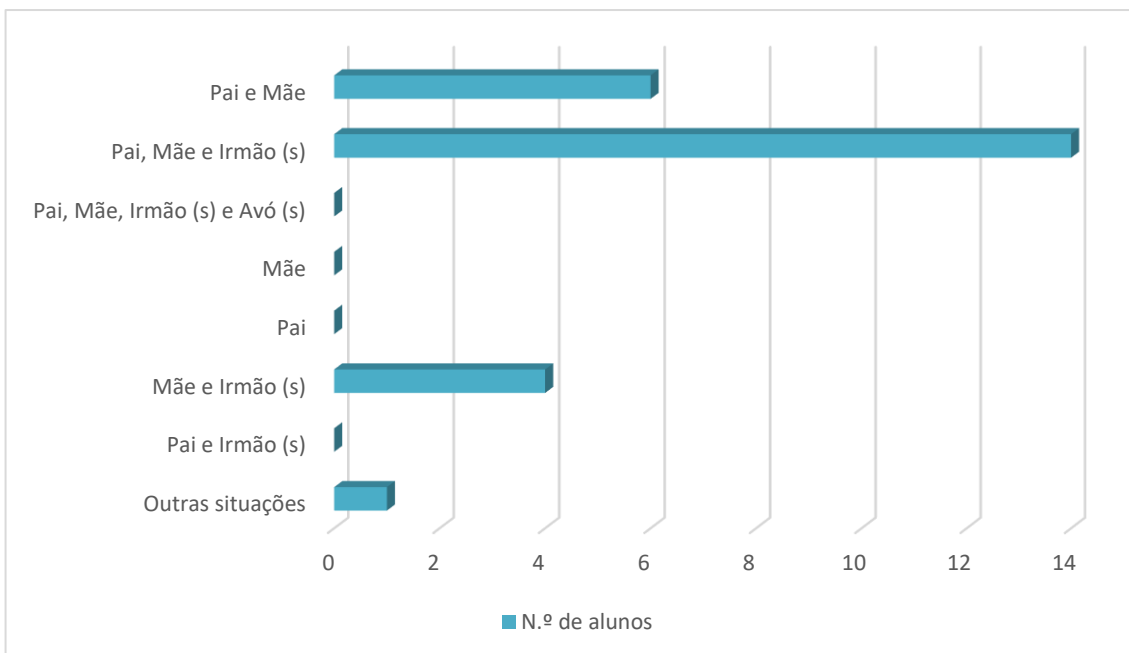


Gráfico 3- Composição do agregado familiar

As habilitações literárias/académicas das mães variam entre o 2.º ciclo e o mestrado, possuindo a maioria o 2.º ciclo e a licenciatura. As habilitações literárias/académicas dos pais variam entre o 2.º ciclo e licenciatura, possuindo a maioria o ensino secundário (gráfico 4).

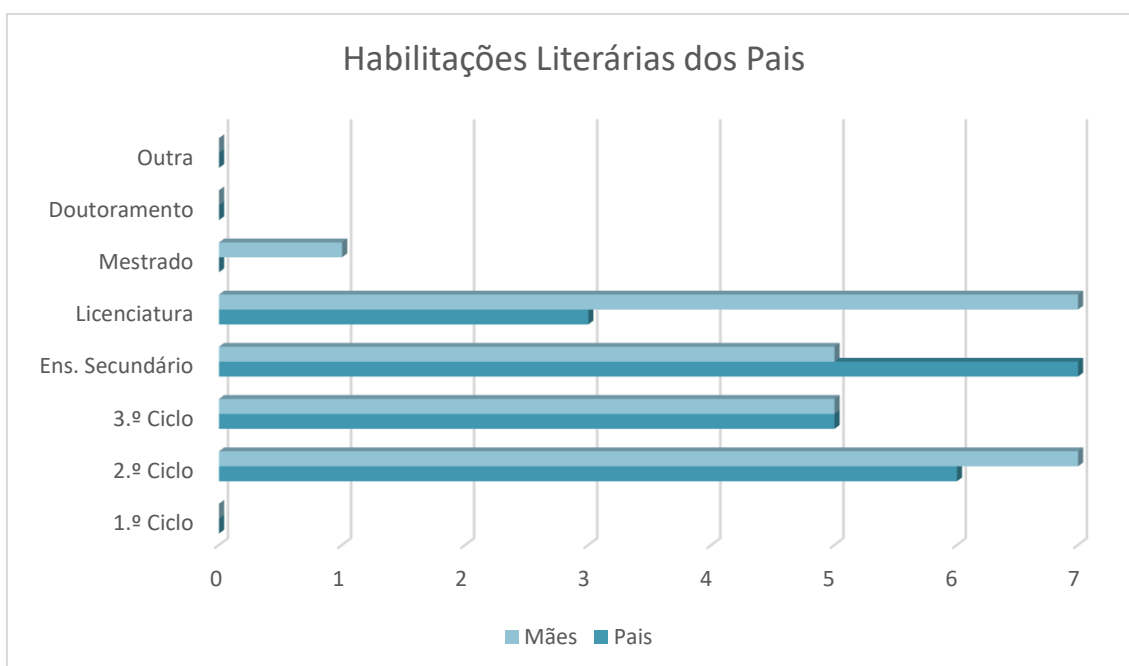


Gráfico 4- Habilitações literárias dos pais

A maioria dos encarregados de educação estão empregados, trabalhando por conta de outrem. Existem, no entanto, 2 mães e 1 pai desempregados (gráfico 5).

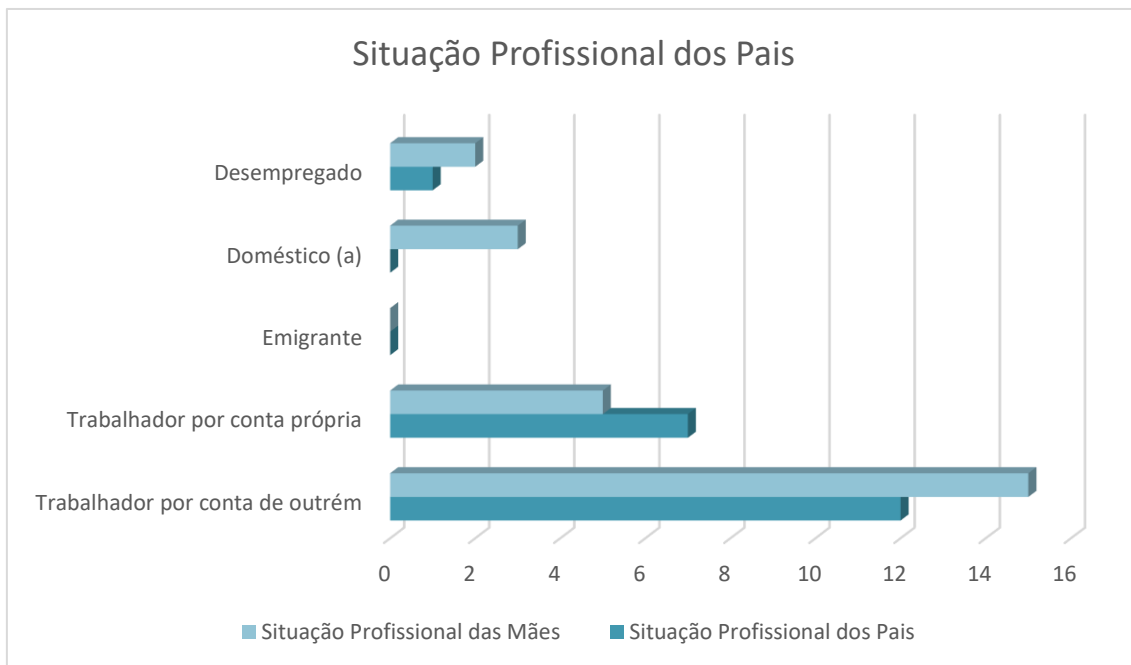


Gráfico 5- Situação profissional dos pais

2.1 Orientação para o problema

A alimentação tem um papel fulcral na nossa vida. Para além de ser essencial à sobrevivência, a alimentação constitui um dos fatores do ambiente que mais afetam a saúde.

Hoje em dia não basta ter acesso aos alimentos. É necessário “saber comer”, saber escolher os alimentos em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

É na infância que a grande maioria das crianças tem um primeiro contacto com a alimentação fora do seio familiar. Não só os pais se preocupam com a qualidade das refeições que são disponibilizadas, como também professores e auxiliares de ação educativa tentam promover hábitos e práticas alimentares para uma vida saudável.

Dadas as repercussões diretas, a curto e a longo prazo, que a alimentação tem sobre o estado nutricional, reconhece-se inequivocamente a importância acrescida que esta tem durante o período de crescimento. Assim, é imprescindível que, desde cedo, as crianças compreendam a importância e o significado de uma alimentação saudável, completa, variada, equilibrada e adequada às suas necessidades, para que possam construir hábitos alimentares corretos que estarão presentes ao longo da sua vida.

2.2 Problema

Dados do Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil (COSI:2008) elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) indicam que mais de 90% das crianças portuguesas consome fast-food, doces e bebe refrigerantes, pelo menos quatro vezes por semana. Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% ingere fruta fresca diariamente.

Num estudo realizado em dois momentos distintos entre 2005 e 2008, com um grupo de crianças em idade pré-escolar e escolar, avaliou-se que a prevalência de excesso de peso aumentou de 12,2% para 19,5%. Em 2005 a prevalência de peso normal, excesso de peso e obesidade foi de, respetivamente, 87,8%, 7,3% e 4,9%. Já em 2008 as percentagens alteraram-se para 80,5%, 17,1% e 2,4% respetivamente. Verificando-se assim um aumento da prevalência de excesso de peso de 12,2% em 2005, para 19,5% em 2008 (Rito & Lopes, 2009) . Estes resultados, bem como os de outros estudos (Antunes & Moreia, 2011) suscitam grande preocupação de excesso de peso e obesidade verificada nas últimas décadas. Portugal segue, desta forma, a tendência manifestada em grande parte dos países desenvolvidos. A nível mundial, as estimativas de 2010 indicam que 43 milhões de crianças em idade pré-escolar têm excesso de peso ou obesidade, sendo que 92 milhões estão em risco de desenvolver peso excessivo. Entre 1990 e 2010, a prevalência global de excesso de peso e obesidade pediátrica na referida faixa etária aumentou de 4,2% para 6,7% (Onis, Blossner, & Borghi, 2010)

O 1º Ciclo do Ensino Básico tem todas as circunstâncias necessárias para a abordagem à temática da alimentação pois, nesta fase, a relação entre aluno, professor e família é muito forte, existindo uma grande interação. Assim, uma vez que a introdução de hábitos alimentares saudáveis é tão importante na infância, determinou-se a incidência deste estudo na temática da alimentação infantil, utilizando como recurso a nova Roda dos Alimentos por ser considerada um instrumento de excelência para a educação para a saúde e pela simplicidade com que transmite os conceitos de alimentação saudável.

2.3 Questões e Objetivos

Refletindo sobre esta problemática foram formuladas duas questões tidas como ponto de partida:

- Qual é a opinião das crianças acerca do que é uma alimentação saudável?
- Qual a opinião das crianças em relação à sua própria alimentação?

A partir destas questões foram formulados os seguintes objetivos de investigação:

- Conhecer as ideias prévias das crianças relativamente à sua alimentação;
- Aferir das potencialidades da Roda dos Alimentos enquanto instrumento de Educação Alimentar.

2.4 Revisão da Literatura

Alimentação saudável na infância e a Educação Alimentar

A vida começa com a alimentação e esta desempenha um papel fundamental no desenvolvimento emocional, mental, físico e social de cada um, assumindo uma disposição crucial quanto à saúde e bem-estar das crianças e, posteriormente, dos adultos que virão a ser (Peres, 1991). Assim, conforme Nunes & Breda (2001) a alimentação é um processo de seleção de alimentos, baseado nas preferências, disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo. Hoje é consensual que a alimentação é um fator determinante da saúde, e que os excessos, carências e desequilíbrios influenciam a qualidade e a duração de vida. É importante “saber comer”, ou seja, escolher os alimentos corretamente e em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida, em concordância com Peres (1991). Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos na idade adulta e a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde, prevenindo as doenças associadas à má alimentação, como referido no Guia para a Alimentação em idade escolar da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Como referido por Afonso & Macedo (2009) citando Do Carmo, Dos Santos, Camolas, & Vieira (2006) e Moreira (2007), um preocupante aumento da prevalência de peso e obesidade nas crianças e adolescentes tem decorrido desde a última metade do século XX, um pouco por todo o mundo. Portugal não é exceção, mais de 30% das crianças apresentam excesso de peso/obesidade. Os hábitos alimentares dos portugueses têm sofrido grandes alterações, especialmente nas últimas décadas, fruto da profunda alteração dos estilos de vida (Peres 1994). De acordo com estudo de evolução do consumo alimentar entre 1995/1996 e 1998/1999 realizada por (Marques-Vidal, 2006) confirma-se a diminuição do consumo de sopa, peixe e fruta. Ainda que estes dados se referenciem à população adulta, estas modificações acabam por ter influência na alimentação das crianças que fazem parte do mesmo contexto. Com o objetivo de corrigir os vários erros alimentares praticados pelos portugueses foram desenvolvidas diversas iniciativas de educação para a

saúde, que, com o passar do tempo permitiu a prática de uma alimentação mais pensada e saudável.

Tal como referido por Silva (2009) as escolas, especialmente ao nível do Ensino Básico, são vistas como contextos ideais para o desenvolvimento de ações de educação alimentar. Nenhuma outra instituição usufrui de uma interação tão direta e intensa durante as primeiras décadas de vida (Silva, et al., 2009). A escola abrange um grande número de crianças e insere-se em todas as suas dimensões: ensino, relações lar-escola-comunidade, ambiente físico e emocional (Services, 1996). Por outro lado, existe o fator continuidade, criando a oportunidade de desenvolvimento de programas a longo prazo, necessários para que se possa atingir o sucesso, uma vez que o objetivo é alterar e melhorar comportamentos. E também, sendo que os conceitos de saúde estão ainda em formação nesta faixa etária, as oportunidades educativas são ainda mais significativas.

Consultando o *currículo* nacional do 1.º Ciclo do Ensino Básico, podemos constatar que os conceitos associados à alimentação e nutrição são tratados na disciplina de Estudo do Meio. Afonso & Macedo (2009) concluíram no seu estudo, que “de uma forma geral, os objetivos relativos à alimentação/nutrição são pouco claros e específicos, particularmente aqueles que correspondem ao 1º e 2º anos. Apenas 13% da totalidade de objetivos são específicos para a aprendizagem de regras para a alimentação saudável e/ou de higiene alimentar e esta percentagem diz respeito aos conceitos transmitidos no 1º e 2º anos”. No mesmo estudo, foram analisados aleatoriamente 4 manuais escolares de Estudo do Meio de cada ano, relativamente à abordagem de conteúdos relativos à alimentação/nutrição e sua coerência. Constatou-se “incoerência em alguns dos conceitos transmitidos, sendo, por exemplo, incluída a alimentação saudável na temática da higiene alimentar, nos manuais do 1.º e 2.º anos” também “foram detetados erros nas mensagens transmitidas como, por exemplo, a preconização de 4 refeições por dia e a apresentação da roda dos alimentos, mal cocebida, em manuais do 1º ano”. As conclusões do estudo apontam para a necessidade de colaboração de profissionais da área da saúde e nutrição na elaboração dos currículos, assim como para a necessidade de revisão dos manuais escolares. É referido também a importância da existência de equipas

“multidisciplinares que guiassem a intervenção do professor de 1.ºCiclo do Ensino Básico, no sentido da educação alimentar”.

O conceito de “Escola Promotora de Saúde” formou-se nos anos 80, fundamentado na Carta de Ottawa e na Convenção dos Direitos da Criança (Loureiro, 2004). Em Portugal, foi formalizada em 1994, pelos Ministérios da Saúde e Educação, uma parceria que propunha a colaboração ativa entre escolas e centros de saúde, formando a Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde (DGS, 2008). Em 2006 foi assinado um Protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde com o objetivo de desenvolver atividades para a Promoção da Educação para a Saúde em meio escolar (DGS, 2008) que, no mesmo ano, abordando a Educação Alimentar, passou a ser uma das temáticas obrigatórias do Projeto Educativo de Escola (ME, 2008) demonstrando a preocupação com a problemática dos hábitos alimentares das crianças. A partir da análise ao Edital de 2009 (Matias Lima, Abrantes, & Baptista, 2009), através do qual as Escolas do Sistema Educativo Português se candidataram a um financiamento para desenvolver os seus projetos de Educação para a Saúde, a escolha da Educação Alimentar e Atividade Física atingiu valores superiores a 90%, com a temática da “promoção de comportamentos alimentares adequados” como a mais escolhida, com 22%. Este estudo revelou também que, além do envolvimento das escolas, há ligação das famílias e dos alunos a esta temática, o que pode ser um bom princípio para a resolução dos problemas, como a inadequada seleção de géneros alimentícios. O Sistema Educativo está, deste modo a contribuir para a inversão dos números de prevalência da obesidade, principalmente em idade escolar. Em 2000/2001 cerca de 1700 escolas já faziam parte da Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde, R.N.E.S. e a educação alimentar foi apontada como tema prioritário por 500 escolas, demonstrando o interesse e necessidade crescente de abordar esta temática (Silva T. S., 2009).

Sendo a escola, por excelência, o meio favorável ao processo educativo, o professor é o membro central da equipa de saúde escolar, pois além de ter maior contacto com os alunos, está envolvido na sua realidade social e cultural. (Afonso & Macedo, 2009). Alguns estudos comprovam uma maior eficácia da educação nutricional aplicada por professores, quando comparada com a intervenção profissionais de saúde

(Roblin, 2007) & (Vargas & Lobato, 2007). O professor do 1º Ciclo do Ensino Básico tem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças por ser um professor único. Segundo a Teoria Social Cognitiva, de Bandura, comportamentos, fatores pessoais e ambientais interagem e influenciam o comportamento, conduzindo à mudança. Os professores do 1º Ciclo são responsáveis por criar conhecimentos, atuando como modelos de comportamento. Assim, quando informados e motivados, podem tornar-se agentes transformadores do comportamento alimentar das crianças, exercendo uma influência positiva, na formação de hábitos saudáveis (Kubik, Lytle, Hannan, Story, & Perry, 2002). O professor pode influenciar os hábitos alimentares dos seus alunos de diversas formas: pela transmissão adequada de conhecimentos; ao atuar positivamente como modelo e ao promover práticas alimentares saudáveis na sua sala de aula em detrimento de más escolhas alimentares (Afonso & Macedo, 2009). É fundamental que, para esse efeito, estes professores possuam conhecimentos suficientes sobre a prática de uma alimentação saudável e sobre as necessidades alimentares das crianças (Kealey, Peterson, Gaul, & Dinh, 2000)

A Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar

A Roda dos Alimentos foi criada com base num vasto conjunto de conhecimentos científicos com o objetivo de promover a alimentação saudável de uma forma simples e facilmente compreensível, focando em alguns aspetos básicos da nutrição, como, *“aumentar o consumo de leite e produtos lácteos”*, assim como *“manter o consumo de carne; aumentar o consumo de peixe e ovos; manter o consumo de azeite e manteiga; reduzir o consumo de outros tipos de gorduras”*, *“manter ou aumentar ligeiramente o consumo de cereais e leguminosas secas; reduzir o consumo de açúcar”* e por fim *“aumentar o consumo de produtos hortícolas e frutos”* (Almeida & Afonso, 1997, p.161), para atender às necessidades de uma população saudável.

A campanha “Saber comer é saber viver” executada em 1977, surge usando como seu símbolo a Roda dos Alimentos (figura 1).

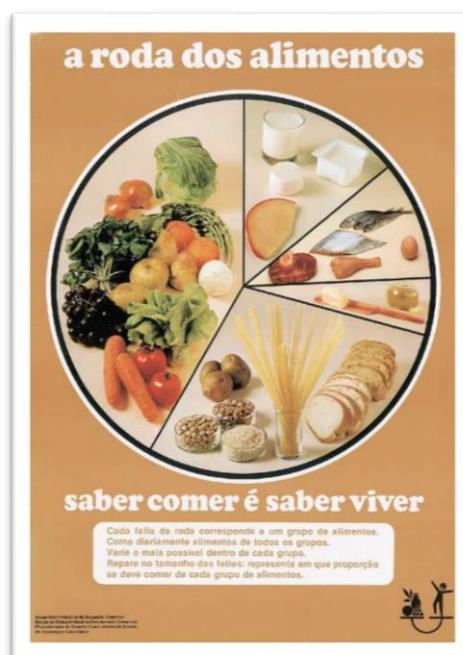


Figura 1 - Primeira Roda dos Alimentos

É exibida em forma circular, dividida desigualmente em diferentes secções, com a intenção de facilmente ser entendido qual o espaço que cada grupo alimentar deve ocupar nas refeições diárias de forma a realizar uma alimentação saudável. A divisão transmite também a ideia de que se deve consumir diariamente alimentos de todos os grupos, tal como referido por Coimbra & Amaral (1994) *em cada refeição, devemos escolher alimentos que façam parte de cada um dos sectores da roda. Uma regra de ouro da alimentação saudável é utilizar diariamente alimentos de todos os grupos da Roda, nas proporções em que cada um dos sectores está representado.* No entanto, este modelo, não apresenta nenhuma sugestão da quantidade de alimentos de cada sector que devem ser ingeridos.

Nas décadas seguintes observou-se a modificação dos hábitos alimentares portugueses, bem como o progresso dos conhecimentos científicos (Franchini, Rodrigues, Graça, & Almeida, 2004) o que permitiu que, em 1997, a Comissão Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN) criasse uma nova versão da Roda, com o lema “Coma bem, viva melhor” (figura 2).

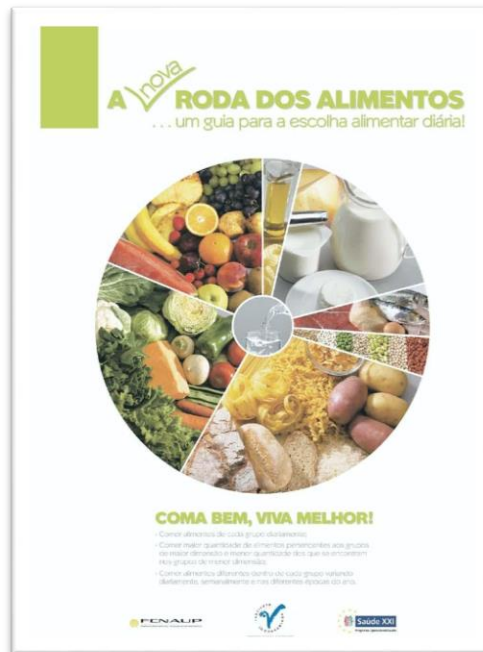


Figura 2- A Nova Roda dos Alimentos

A forma circular inicial manteve-se, pois foi adotada por poder ser associada à imagem de um prato de refeição. Na cultura portuguesa comer à mesa é comum e considerado muito importante, mantendo os hábitos de interação social durante os momentos de alimentação, tal como sugerem Franchini, Graça, Rodrigues, & de Almeida (2006). Os mesmos autores defendem também que a forma circular transmite a ideia da igual importância dos diferentes grupos e a sua complementariedade.

A nova Roda dos Alimentos, apresenta uma diferente organização dos grupos e a indicação das porções diárias a ser ingeridas com o objetivo de uma alimentação saudável (Franchini, Rodrigues, Graça, & Almeida, 2004; Rêgo & Peças, 2012). Inclui o grupo dos cereais, derivados e tubérculos, cuja proporção de alimentos ingeridos corresponde a quatro a onze porções diárias, correspondendo a 28% do valor total diário; o grupo dos hortícolas, cuja proporção de alimentos ingeridos corresponde a três a cinco porções diárias, correspondendo a 23% do valor total; o grupo referente à fruta, que deve contribuir em cerca de 20% da ingestão alimentar diária, ingerindo três a cinco peças de fruta; o grupo dos laticínios que deve contribuir em cerca de 18% da ingestão alimentar diária, ingerindo duas a três porções; o grupo da carne, pescado e ovos, contribuindo com cerca de 5% da ingestão total que corresponde a 1,5 a 4,5 porções; o

grupo das leguminosas que deve contribuir com cerca de 4% da ingestão diária, correspondendo a uma a duas porções diárias e, por fim, o grupo das gorduras e óleos, que deve fornecer cerca de 2% da ingestão alimentar, correspondendo a uma a três porções. A água, por ser essencial à sobrevivência humana e por estar presente na maioria dos alimentos, encontra-se na parte central da Roda. Assim, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações fundamentais para a prática de uma alimentação saudável (Franchini, Rodrigues, Graça, & Almeida, 2004).

A nova Roda dos Alimentos é considerada como uma ferramenta de excelência na educação para a saúde pois traduz o conceito de escolhas alimentares acertadas, de uma forma simples e didática constitui um guia de orientação que transmite mensagens para uma alimentação saudável e seguindo os seus princípios é plausível desenvolver uma alimentação:

- completa, ingerindo alimentos de todos os grupos apresentados;
- equilibrada, respeitando as proporções dos diferentes grupos de alimentos, adequando as quantidades recomendadas para cada indivíduo;
- variada, comendo diariamente alimentos diferentes dentro de cada grupo apresentado (Nunes & Breda, 2001).

2.5 Metodologia

2.5.1 Opções metodológicas

A metodologia é uma dimensão importante no processo de investigação, pois constitui o modo de dar resposta à pergunta/objetivo de investigação. Desta forma, qualquer investigação precisa de um método, que não é mais do que um meio para direcionar a investigação para o seu objetivo (Pardal & Correia, 1995).

O presente trabalho de investigação segue uma metodologia qualitativa, ou seja, um modelo que propõe a presença do investigador no trabalho de campo, para ser capaz de observar as relações que ocorrem, emitir juízos de valor e fazer análises. O investigador deve estar completamente envolvido na ação, uma vez que esta metodologia baseia-se principalmente em conversar, ouvir e permitir a expressão livre dos participantes.

Estes não são reduzidos a variáveis isoladas mas antes vistos como parte de um todo no seu contexto natural (Taylor & Bogdan, 1987).

A investigação qualitativa tem na sua essência, segundo Patton (1990), Bogdan & Biklen (1994), certas características:

- 1- *Naturalista* - A fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente na recolha desses mesmos dados, interagindo de forma “natural” e discreta. Assim, a validade e fiabilidade dos dados depende muito da sensibilidade, conhecimento e experiência do investigador;
- 2- *Descritiva* - Os dados que o investigador recolhe são essencialmente de carácter descritivo. A descrição deve ser rigorosa e resultar diretamente dos dados recolhidos. Os dados incluem transcrições das entrevistas, registos de observações, documentos escritos, fotografias e gravações vídeo;
- 3- *Holística* – Os investigadores têm em conta a “realidade global”, dando maior interesse ao processo em si do que propriamente aos resultados;
- 4- *Indutiva* - A análise dos dados é feita de forma indutiva. Os investigadores desenvolvem conceitos e chegam a compreensão dos fenómenos a partir de padrões provenientes da recolha de dados. A teoria é depois desenvolvida tendo

como base os dados que foram obtidos e a forma como estão inter-relacionados, é chamada de “teoria fundamentada” (Glaser & Strauss, 1967);

- 5- *Humanísticos* – Os investigadores tentam conhecer os sujeitos como pessoas e experimentar o que eles experimentam na sua vida diária;
- 6- *A importância do «significado»* - O investigador interessa-se, acima de tudo, por tentar compreender o significado que os participantes atribuem às experiências. Tentam viver a realidade da mesma maneira que eles, demonstrando empatia e identificam-se com eles para tentar compreender como encaram a realidade.

O presente estudo, segue, como já mencionado, uma metodologia qualitativa, incidindo particularmente no estudo de caso. O estudo de caso pode ter objetivos como: a) descrever e analisar situações únicas; b) adquirir conhecimentos; c) diagnosticar uma situação (Arnal, Latorre, & Rincón, 1992). Assim, pretendeu-se conhecer e caracterizar duas situações – os conhecimentos prévios das crianças sobre a Roda dos Alimentos, e aferir das potencialidades deste recurso enquanto instrumento de Educação Alimentar - e, seguindo este método, foi possível observar um grupo de indivíduos num contexto que lhes é natural e recolher informações diversificada a respeito da situação.

2.5.2 Participantes

Este estudo foi realizado durante o ano letivo 2013/2014 com uma turma de 1.º ano de escolaridade do 1.º Ciclo do Ensino Básico, numa escola pertencente ao distrito de Viana do Castelo. Todos os alunos da turma participaram no estudo, entre os quais, 12 são do sexo feminino e 13 são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 6 e os 7 anos de idade. Dos 25 alunos, todos, à exceção de um aluno, frequentaram o Jardim de Infância.

Esta turma era composta por alunos com boas capacidades de aprendizagem, participativos, responsáveis e empenhados no trabalho. Também, assíduos e pontuais e conhecem as regras de funcionamento da sala de aula e da escola, apesar de terem dificuldades em cumpri-las visto apresentarem, por vezes, comportamentos desajustados, tendo dificuldade em estar atentos, em manter uma postura correta na

cadeira e em respeitar a sua vez para falar. Estes foram aspetos a ter em conta durante a realização das atividades, e assim, nos momentos de exposição dos temas, exigia-se silêncio e atenção por parte dos alunos e recorria-se a estratégias para gerir adequadamente os momentos de diálogo.

Ao longo da realização das primeiras observações e da implementação das atividades foi possível compreender que os alunos estão em níveis de desenvolvimento bastante diferentes uns dos outros, o que para a concretização desta investigação foi uma mais-valia. Isto porque os alunos que se encontravam mais desenvolvidos ao nível do raciocínio, da compreensão e da capacidade de comunicação e expressão puderam enriquecer as atividades e o desenvolvimento dos restantes colegas com as suas experiências e conhecimentos, proporcionando diversas aprendizagens dentro da turma.

De um modo geral, pode-se concluir que a turma envolta nesta investigação era composta por alunos interessados, curiosos perante as diversas atividades propostas e comunicativos.

2.5.3 Instrumentos de recolha de dados

“Procurar compreender, procurar descrever, explorar um novo domínio, pôr ou verificar uma hipótese, ..., são alguns dos passos fundamentais cujo êxito está, antes da mais, ligado à qualidade das informações em que se apoiam” (De Ketele & Roegiers, 1999).

Já definidas as informações que se pretendem recolher, é necessário o recurso a métodos de recolha dos dados que as contêm. Visto tratar-se de um grupo de participantes que se encontrava no início do seu primeiro ano de escolaridade e que apesar de sentir ainda algumas dificuldades para fazer registos escritos era bastante ativo e participativo nas aulas, recorreu-se essencialmente a registos áudio pois seriam os mais eficazes para a recolha de dados no contexto em causa. Para além do referido método, também se recolheram dados através da observação participante, da análise de documentos, de inquéritos por questionário, bem como de registos fotográficos, com o intuito de responder às questões-problema deste estudo de investigação.

Observação participante

Neste estudo, optou-se pela observação participante, tendo em conta a importância do contexto numa investigação qualitativa. Assim, foi possível observar e compreender os pensamentos/raciocínios dos participantes ao longo das atividades. “A observação participante ambiciona tentar desvendar o sentido, a dinâmica e os processos dos atos e dos acontecimentos” Pourtois e Desmet (1988), citados por Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin (1994), o que implica que o investigador se inclua no campo de observação e se relacione ativamente com os participantes do estudo. Assim sendo, nesta metodologia particular de observação, o observador pode participar nas atividades envolvidas na investigação, influenciando-as de alguma forma, o que o retira de uma posição de observação “imóvel” (Yin, 2003).

Documentos

A análise de documentos pode ser realizada para complementar a informação contraída por outros métodos, esperando descobrir nos documentos informações úteis para a investigação (Bell, 1997). No presente estudo a análise de documentos envolveu, numa primeira fase, a análise dos dados contidos nos registos referentes aos agregados familiares e ao percurso curricular dos alunos (como idades, habilitações literárias e profissões dos pais e frequência dos alunos no pré-escolar).

Registos áudio

Foi através do áudio que a maioria dos dados foram registados. Este foi um instrumento valioso pois permitiu captar as dúvidas, as descobertas e aprendizagens ao longo das atividades de investigação. Uma vez que os participantes ainda não tinham adquirido a escrita, este instrumento revelou-se fundamental para registar as suas verbalizações, indicativas dos progressos relativos aos seus conhecimentos sobre a Roda dos Alimentos e sobre o conceito de *alimentação saudável*.

Registos fotográficos

Esta técnica de recolha de dados permite recordar e resguardar um determinado contexto (Patton M. Q., 2002). Desta forma, deve ser usada como um meio para lembrar e estudar detalhes que poderiam ser descurados se a imagem não estivesse disponível (Vale, 2004). Neste estudo, foram recolhidos registos fotográficos das resoluções de algumas atividades propostas, não havendo assim a preocupação da possível influência da presença da máquina fotográfica no comportamento dos participantes.

Inquérito por questionário

O inquérito por questionário é entendido como um agregado de questões, com relação a uma ou mais variáveis, para posteriormente serem analisadas (Sampieri, Fernández-Collado, & Lucio, 2006). Neste estudo foi realizado um inquérito por questionário composto por questões de caráter fechado, com a finalidade de reunir um conjunto de perceções acerca de certos aspetos da qualidade da alimentação dos alunos e das suas famílias.

Os questionários destinados aos pais foram levados para casa por cada um dos participantes e aí preenchidos. A aplicação dos questionários aos alunos decorreu na sala de aula, na presença da investigadora, uma vez que era necessário o apoio na leitura. A elaboração das questões exigiu um cuidado particular, de modo a que a linguagem utilizada fosse clara e adequada aos participantes do estudo. Esclarecidas as dúvidas, foi reforçada a ideia de que não existem respostas corretas ou incorretas, promovendo assim respostas sinceras e de acordo com a opinião e a realidade vivenciada por cada um.

2.5.4 Intervenção educativa

Calendarização

Este estudo decorreu entre outubro de 2013 e Fevereiro de 2017. A primeira fase decorreu entre outubro e dezembro de 2013 e teve como objetivo preparar o estudo e conhecer o contexto. Sabendo já qual o tema a investigar, começou-se por definir os objetivos principais do estudo e a metodologia a ser utilizada. Foram também recolhidas informações acerca do tema, para ampliar conhecimentos e iniciar a redação da revisão de literatura. Procedeu-se à recolha de informação para caracterizar a instituição de ensino e os participantes, recorrendo à ficha de caracterização de cada aluno e ao Projeto Curricular de Turma. Nesta fase, foram também selecionadas e planeadas as atividades que iriam ser implementadas e que foram objeto de análise crítica e aprovação. Depois de a investigadora conhecer a turma participante, enviou aos encarregados de educação um pedido de autorização, com o objetivo de apresentar os objetivos do estudo e solicitar a respetiva participação dos seus educandos (anexo I).

A segunda fase decorreu entre dezembro de 2013 e janeiro de 2014 e teve como objetivo a recolha de dados. Nesta fase foram implementadas, em contexto educativo, as atividades planeadas no âmbito da Educação Alimentar e da Educação para a Saúde, focalizadas no uso da Roda dos Alimentos enquanto instrumento de Educação Alimentar.

- 1.ª atividade – apresentação da Roda dos Alimentos
- 2.ª atividade – “Quantas refeições existem?”
- 3.ª atividade – “Tecendo Histórias”
- 4.ª atividade – “Os alimentos da Távola Redonda”
- 5.ª atividade – “Os comboios do País dos Alimentos”
- 6.ª atividade – “A Grande Roda dos Alimentos”

A terceira e última fase decorreu entre outubro de 2016 e fevereiro de 2017, a fim de realizar a análise dos dados e a redação deste relatório.

Descrição das atividades

1.ª atividade- Apresentação da Roda dos Alimentos

Esta atividade teve como objetivo registar as ideias prévias dos alunos em relação à qualidade da alimentação que praticavam e também dar a conhecer a Roda dos Alimentos. Assim, para iniciar o tema, foi pedido aos alunos para pensarem sobre a sua própria alimentação, e também a dos seus pais. Que pensassem se consideravam ter uma alimentação pouco saudável, saudável, ou muito saudável.

Para que as suas ideias ficassem registadas foi então preenchido um questionário individual (anexo III). Como os alunos estavam a iniciar a aprendizagem da leitura, foi projetado no quadro um questionário igual ao que foi distribuído e foi lido, para que eles soubessem qual a resposta que queriam assinalar.

De seguida, foi iniciado um diálogo para lhes apresentar a Roda dos Alimentos. Este diálogo teve como base uma adaptação do texto do documento *A Roda dos Alimentos*, do Programa Educativo “Apetece-me”, desenvolvido pela Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação e pela Nestlé Portugal. O diálogo foi acompanhado da projeção de imagens retiradas do referido documento.

De forma a familiarizar os alunos com a Roda dos Alimentos, foi-lhes distribuído, individualmente, um exemplar da Roda dos Alimentos (anexo IV) e uma folha de papel vegetal. Os alunos fizeram o decalque da Roda e colaram as folhas de papel vegetal no caderno.

As atividades n.º 2, 3, 4 e 5 foram retiradas do documento *Educação Alimentar no 1.º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular*, do Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE)

2.ª atividade – “Quantas refeições existem?”

Esta atividade foi realizada com o objetivo de nomear quais são e em que momentos se realizam as refeições diárias

Para iniciar a atividade foi iniciado um diálogo, onde foram lembrados conteúdos abordados na atividade anterior. De seguida, foram mostrados aos alunos seis cartões representativos de cada uma das refeições: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia (anexo V). Seis alunos foram escolhidos para representar cada uma das refeições, e os colegas orientaram-nos para que se organizem corretamente seguindo a ordem cronológica do dia alimentar. Numa primeira fase, foram organizadas as refeições tidas como “principais”: o pequeno-almoço, o almoço, o lanche e o jantar, e de seguida, foram inseridas a merenda da manhã e a ceia. Durante a atividade, foi reforçada a importância do pequeno-almoço e a necessidade de fazer a ceia ou não.

3.ª atividade – “Tecendo Histórias...”

Esta atividade foi realizada com o objetivo de identificar os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos.

Foi contado à turma o seguinte início de história:

“ – Eu sou o queijo, tenho uma capa vermelha e sou amarelo por dentro. Fui procurar amigos para brincar e encontrei o pão. É o meu melhor amigo...”.

A partir desta frase, os alunos, um a um, continuaram a inventar acontecimentos, seguindo duas regras: os acontecimentos têm que ter alguma lógica entre si, e só podem ser utilizados alimentos da Roda do Alimentos. No final da atividade, houve um diálogo sobre a diversidade de alimentos que foram referidos e uma discussão sobre se as histórias inventadas poderiam ser consideradas como ilustrativas de uma alimentação saudável ou não e porquê.

4.ª atividade – “Os alimentos da Távola Redonda”

Esta atividade foi realizada seguindo o mesmo objetivo, que era a identificação de alimentos pertencentes à Roda.

Com todos os alunos sentados no chão, formando um círculo, foi-lhes explicado, de forma breve, a história dos *Cavaleiros da Távola Redonda*. Este momento teve a intenção de promover a compreensão de que, tal como os cavaleiros que se reuniam em volta da tábola eram igualmente importantes, os alimentos ali referidos, o eram também.

Nesta atividade, cada aluno, na sua vez, deveria referir um alimento da Roda. Os alimentos ditos não podiam ser repetidos. Para terminar a tarefa, tinha que se dar, pelo menos, três voltas ao círculo. Por fim, em grande grupo, discutiu-se a importância do consumo de fruta em detrimento de outras sobremesas e a necessidade do consumo da sopa como meio prático de atingir a dose diária recomendada de legumes.

5.ª atividade – “Os comboios do País dos Alimentos”

Esta atividade teve como objetivo a distinção de alimentos saudáveis, chamados aqui de alimentos “de todos os dias”, de alimentos considerados não saudáveis, chamados aqui de alimentos “de dias de festa”.

Pela sala de aula estavam distribuídas imagens de vários alimentos. Os alunos, divididos em dois grupos – representando o comboio dos dias de festas e o comboio dos dias normais – tinham que circular pela sala, selecionar e recolher as imagens que cumprissem os seus critérios. Assim, um dos grupos poderia apenas recolher imagens de alimentos saudáveis (de todos os dias) e o outro, apenas recolher imagens de alimentos que só devem ser consumidos em dias de festas. Para finalizar a atividade, foram construídos dois cartazes. Um com as imagens dos alimentos a ser consumidos só em dias de festa, e outro com os alimentos saudáveis, que devem ser consumidos todos os dias.

6.ª atividade – “A Grande Roda dos Alimentos”

Na última atividade envolvida no processo de recolha de dados foi proposto aos alunos a construção de uma Roda dos Alimentos gigante da qual todos fizessem parte. Cada aluno escolheu um alimento da roda para representar e coloriu-o a seu gosto.

Foi sugerido que imaginassem ser engenheiros incumbidos de construir uma roda em que todos coubessem lá dentro, usando uma corda, um pauzinho de madeira e giz. Fez-se um levantamento de ideias acerca de como se poderia então desenhar a Roda e passou-se à construção: um aluno segura o pauzinho e outro segura na corda (que está presa ao pauzinho por uma das extremidades), esticando-a e movimentando-se lentamente de forma a descrever um círculo no chão. Outro aluno segue o colega, desenhando o círculo no chão, com giz. De seguida decidiu-se onde deveriam ser desenhados os riscos que formam os diferentes grupos, tendo em conta o espaço que cada um ocupa. Por fim, todos os alunos pegaram no seu alimento e, um de cada vez, distribuíram-se pela Roda, colocando-se no grupo a que pertencia o seu alimento.

2.6 Apresentação e análise de dados

Atividade 1 – Apresentação da Roda dos Alimentos

Tal como já foi referido, a primeira atividade foi iniciada com o preenchimento de inquéritos em que os alunos avaliavam a sua alimentação e a dos seus pais. Para haver um ponto de comparação, foi entregue aos pais um questionário que contemplava as mesmas questões: *como considera a sua alimentação e como considera a alimentação do seu filho*. Assim, aqui apresentam-se os resultados obtidos e a respetiva discussão.

Questionário aos 25 alunos da turma

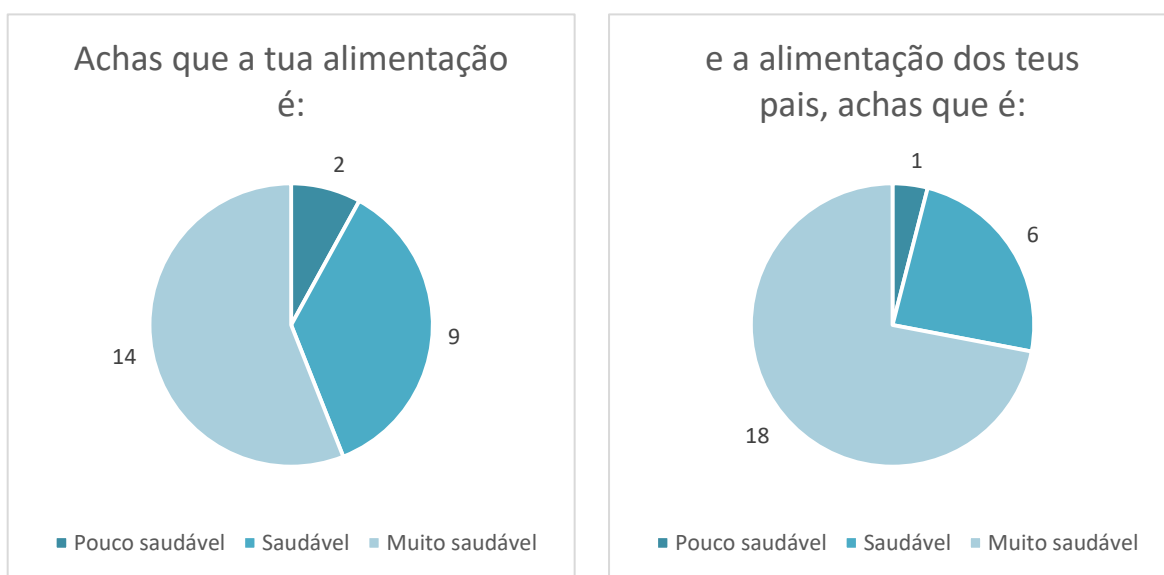


Gráfico 6 - Resultados dos questionários aos alunos

Questionário aos pais dos 25 alunos

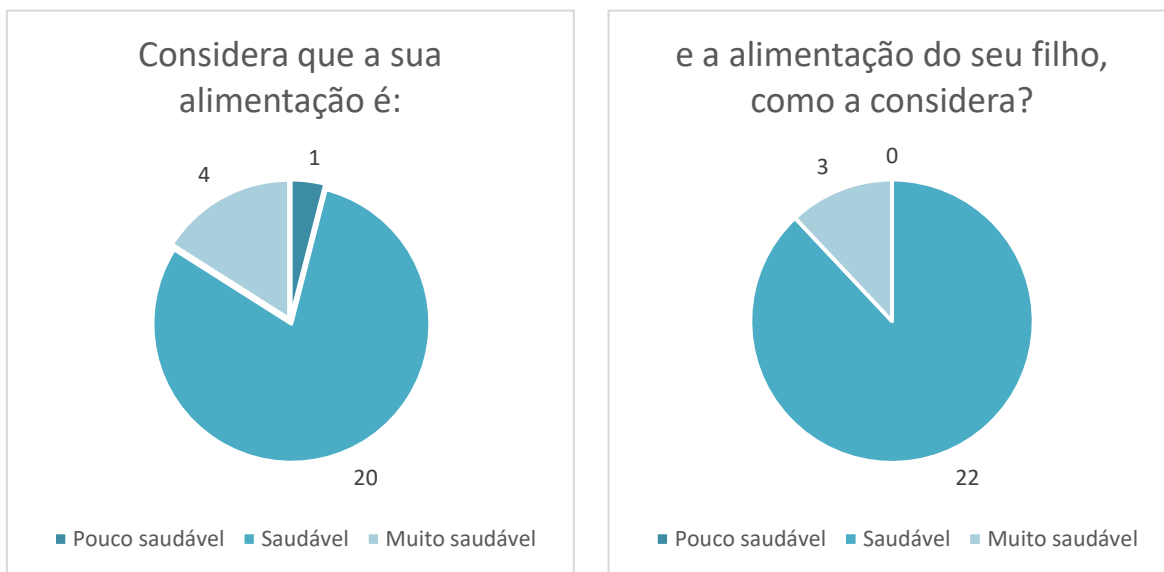
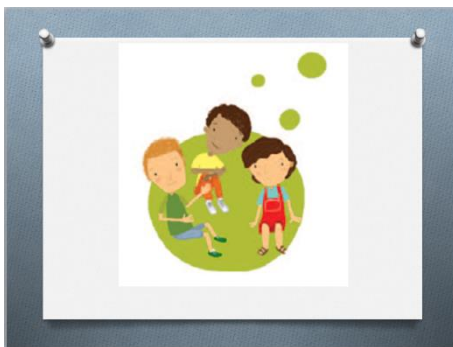


Gráfico 7- Resultados dos questionários aos pais

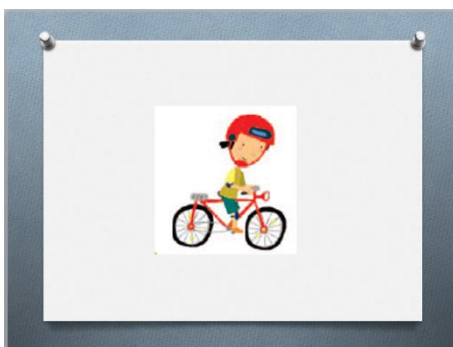
Analisando os gráficos, é possível concluir que em relação à qualidade da alimentação dos alunos, 8% consideram que a sua alimentação é pouco saudável, 36% consideram que é saudável e 56% consideram que é muito saudável. Já para os pais, nenhum considera que a alimentação dos seus filhos é pouco saudável, 88% consideram que é saudável e 12% muito saudável. Em síntese, a maioria dos alunos classifica a sua alimentação como muito saudável e saudável, enquanto os pais a classificam como saudável. Em relação à qualidade da alimentação dos seus pais, 4% dos alunos consideram que a alimentação é pouco saudável, 24% consideram que é saudável e 72% muito saudável. Na perspetiva dos pais, 4% consideram que a sua alimentação é pouco saudável, 80% consideram que é saudável e 16% muito saudável. Ou seja, os resultados obtidos indicam que a maioria dos alunos classifica a alimentação dos pais como muito saudável, enquanto os pais a classificam como saudável. Várias pesquisas sugerem que a percepção da qualidade da alimentação das crianças é subvalorizada pelos pais e nem sempre reflete a realidade (KE & KB, 2014)

Na sequência da atividade, foi introduzido o seguinte diálogo para apresentar a Roda dos Alimentos:

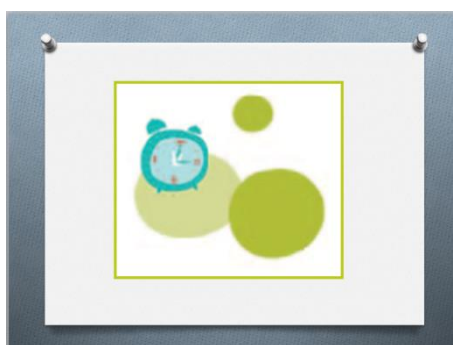
“Quando nos sentamos em círculo no chão com os nossos amigos...fazemos uma roda!”



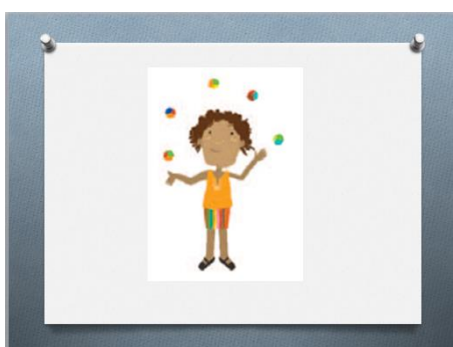
Quando pedalamos nas nossas bicicletas, são as rodas que nos levam...



Quando queremos saber as horas, olhamos para uma roda com números e ponteiros...



Já repararam que o mundo está cheio de rodas e de coisas redondas? Desta vez, vão conhecer uma roda muito importante. Chama-se Roda dos Alimentos.



A Roda dos Alimentos ajuda-nos a escolher bem os alimentos. Ao olharmos para ela, ficamos a saber a que grupos pertencem os alimentos e em que quantidades os devemos comer todos os dias. Na Roda estão representados os diferentes grupos de alimentos. Cada grupo está arrumado dentro de uma “fatia”.



As fatias têm tamanhos diferentes, umas são maiores e outras mais pequenas. Porque é que isto acontece?

FF – os que estão em fatias maiores tem vitaminas mais saudáveis

INVESTIGADORA - Mas vocês sabem que todos os alimentos da Roda são saudáveis

HR – eu acho que as fatias que são maiores são os alimentos que nós devemos comer mais.

INVESTIGADORA – exatamente! As fatias têm diferentes tamanhos para sabermos quais são os grupos que devem ocupar mais espaço no nosso prato e os que só devem ocupar um bocadinho. Então olhem aqui para os legumes, a fatia é muito grande. Isso quer dizer que devemos comer muitos ou devemos comer poucos?

TURMA – muitos!

INVESTIGADORA- Certo, significa que devemos comer vários legumes por dia...o nosso corpo agradece! Reparem agora na fatia das gorduras, o que é que acham?

TURMA – devemos comer pouco!

INVESTIGADORA – então quais são os grupos que ocupam fatias maiores da Roda e devemos comer em maior quantidade?

TURMA – os legumes, as frutas, o grupo do pão, arroz, massa e batatas e o grupo do leite, queijo e iogurte!

INVESTIGADORA - E quais são os grupos que ocupam as fatias mais pequenas?

TURMA – o grupo das gorduras, carne, peixe e ovos, e o grupo dos feijões.

INVESTIGADORA – estes grupos ocupam menos espaço na Roda mas também são importantes! Em cada dia, devemos comer alimentos de todos os grupos, sem deixar nenhum de fora. Sabem porquê? Porque cada grupo tem um papel diferente no nosso corpo, e todos os grupos nos ajudam de maneiras diferentes.



Por exemplo as gorduras e os óleos são alimentos que têm muita energia e por isso ajudam a proteger-nos do frio. Já os lactícínios dão-nos cálcio e outros minerais que são muito importantes para os ossos e para os dentes e ajudam-nos a crescer. A carne, o peixe e os ovos são muito importantes para os nossos músculos, a pele e o cabelo. As leguminosas e os cereais dão-nos muita energia. As hortícolas dão-nos vitaminas e protegem-nos das doenças. As frutas dão-nos também muitas vitaminas e ajudam o nosso corpo a funcionar bem, ajudam os nossos intestinos, ajudam a fazer a digestão e melhoram a memória e concentração.

A roda também serve para nos dar ideias sobre como podemos variar dentro do mesmo grupo. Por exemplo, já reparam na variedade de frutas que existem? Já viram a quantidade de frutas que aparecem na Roda?

TURMA – tangerinas, bananas, maçã, melancia, uvas...

INVESTIGADORA – e a variedade de legumes que existem? Já provaram todos?

GA – Eu como muitas vezes legumes, mas como sempre os mesmos...

MB – Eu também como sempre os mesmos, os outros têm mau aspeto!

INVESTIGADORA – é importante provarmos todos os alimentos porque só assim é que sabemos o que gostamos ou não!

Dentro de cada fatia, temos muitas opções de alimentos, por isso devemos comer umas vezes uns e outras vezes outros, devemos variar a nossa alimentação! Já tinham ouvido esta palavra, variar?

TURMA – sim!

MP – quer dizer não escolher sempre o mesmo

TN – quer dizer escolher umas vezes umas coisas e outras vezes outras

INVESTIGADORA- é mesmo isso, variar! Então, meninos, todos os dias devemos comer alimentos de todos os grupos e variar dentro de cada grupo!”

Durante o diálogo os alunos foram demonstrando ter alguns conhecimentos sobre hábitos de alimentação saudável. Foram capazes de reconhecer a importância de praticarmos uma alimentação saudável – *para nos sentirmos fortes, com energia e saudáveis* – seguindo as indicações que a Roda dos Alimentos nos dá, relativamente aos alimentos que devem ser consumidos, as quantidades e à variedade de alimentos que estão presentes em cada um dos grupos.

Quando foi perguntado quais eram os grupos que ocupam mais e os que ocupavam menos espaço na Roda, os alunos responderam acertadamente mas utilizando os seus termos para descrever alguns dos grupos, nomeadamente o grupo dos laticínios a que chamaram *“grupo do leite, queijo e iogurte”*, o grupo das leguminosas a que chamaram *“grupo dos feijões”*, o grupo dos cereais, derivados e tubérculos, a que chamaram *“grupo do pão, arroz, massa e batatas”* e o grupo dos produtos hortícolas, a que chamaram de *“legumes”*. Como já foi referido, este grupo de alunos está a iniciar o processo de aprendizagem da leitura, não podendo assim, auxiliar-se da legenda da Roda que estava projetada no quadro para a identificação. Uma vez que foram capazes de recorrer às imagens que compunham cada um dos grupos para os identificar, os termos que usaram não foram corrigidos, pois nesta fase inicial, o foco é que consigam identificar os grupos e os alimentos que lhes pertencem, que conheçam a Roda, e não a aprendizagem da correta nomenclatura.

Atividade 2 – “Quantas refeições existem?”

Como descrito anteriormente, a segunda atividade consistiu na nomeação e organização das refeições diárias. Foi iniciado um pequeno diálogo para introduzir a atividade e também lembrar os conteúdos já abordados. Em seguida, descreve-se o desenvolvimento da atividade com base nos dados recolhidos através de registos áudio e fotográficos.

“INVESTIGADORA - Na última atividade estivemos a falar sobre uma roda, lembram-se do nome dessa roda?”

TURMA - Sim, a roda dos alimentos

INVESTIGADORA - Então, falamos da roda dos alimentos e da sua importância....qual é a importância da roda dos alimentos? Em que é que ela nos ajuda?

TB – diz-nos quais os alimentos que devemos comer

MP- diz-nos quais são os alimentos saudáveis

TS – diz-nos quais os alimentos que devemos comer para sermos saudáveis

GS – diz-nos quais são os alimentos que temos que comer mais e os que temos que comer menos e também que não devemos comer sempre a mesma coisa

INVESTIGADORA - Exatamente. Foram já ditas aqui coisas muito importantes. Primeiro, que a roda dos alimentos nos diz quais os alimentos que devemos comer para nos mantermos saudáveis. E, o GS falou em dois aspetos muito importantes. Disse-nos que a roda dos alimentos nos indica a quantidade que devemos ingerir de cada tipo de alimento. Lembram-se que a roda estava dividida em fatias de diferentes tamanhos?

TURMA – sim, as fatias maiores são dos alimentos que devemos comer mais e as fatias mais pequenas são dos que devemos comer menos!

INVESTIGADORA- e mais do que isso, o GS também disse que devemos comer alimentos diferentes. Por exemplo, na fatia da fruta, só aparece um tipo de fruta?

TURMA – não, aparecem muitas frutas diferentes.

MP – é para nós nos lembrarmos que há muitas frutas que são saudáveis.

INVESTIGADORA – dentro de cada fatia da roda estão vários alimentos e todos são importantes.

TURMA – por isso é que devemos comer de todos e não sempre os mesmos.

INVESTIGADORA- Exatamente, não comer sempre os mesmos... vocês lembram-se da palavrinha que aprendemos e que significa não fazer sempre igual? Começa por “v”...

TURMA -

INVESTIGADORA - Variar, lembram-se?

TURMA – sim

GS – variar quer dizer não escolher sempre o mesmo

INVESTIGADORA – Exato, devemos variar na escolha dos alimentos que comemos, chama-se a isso, como já tínhamos falado, praticar uma alimentação variada.

TURMA – alimentação variada...

INVESTIGADORA - Hoje vamos falar sobre as refeições. Nós temos várias refeições, eu vou mostrar algumas imagens e, quero que vocês descubram a que refeição corresponde. Cá está a primeira imagem, CC, sabes-me dizer que refeição é esta?

CC – é o pequeno-almoço.

INVESTIGADORA - Muito bem. E quais são os alimentos que vemos na imagem?

TURMA – vemos um pão, manteiga, leite e uma fruta.

INVESTIGADORA - Vocês já ouviram dizer que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia?

TURMA – Sim

INVESTIGADORA - E sabem porquê?

TURMA - Não

INVESTIGADORA - Então, como durante a noite nós estamos muito tempo sem comer, é muito importante tomarmos um bom pequeno-almoço. Nunca devemos sair de casa sem fazer esta refeição. E de preferência devemos tomar o pequeno-almoço sentados à mesa, com calma. O pequeno-almoço é fundamental para nós termos energia para corrermos, para aprender e para todas as atividades que fazemos.

MB- a minha mãe hoje não tomou o pequeno-almoço, tinha que ir levar uma pica e não podia comer.

INVESTIGADORA - Essa é uma situação diferente. Quando nós temos que fazer análises, o médico manda-nos ir em jejum, sem nada na barriga. Porque tudo o que nós comemos vai para o nosso estômago e durante a digestão desfaz-se, e os bocadinhos mais pequeninos vão para o nosso sangue e espalham-se pelo nosso corpo. Quando vamos fazer a análise e os médicos tiram um bocadinho do nosso sangue, se nós já tivermos comido vai aparecer lá a nossa comidinha, e não é isso que os médicos querem saber. Eles querem saber como é que está o nosso corpo. Mas estas situações são exceções, pois as análises não se fazem todos os dias, só de vez em quando.

A próxima refeição é a merenda, que é o lanche que fazemos a meio da manhã. Devemos comer, pão ou uma peça de fruta e beber leite ou iogurte.

A refeição seguinte é o almoço. Ao almoço, devemos comer sempre sopa, beber sempre água e ter no nosso prato carne ou peixe, arroz, massa ou batata, legumes e hortícolas.

TURMA – e a sobremesa?

INVESTIGADORA – Devemos comer fruta como sobremesa.

Depois do almoço vem a próxima refeição, sabem qual é?

TURMA – o lanche

INVESTIGADORA - Ao lanche, tal como no pequeno-almoço, devemos comer pão, beber leite ou iogurte e comer uma peça de fruta.

A refeição seguinte é o jantar, tal como ao almoço, devemos comer sempre sopa, beber água e ter no nosso prato carne ou peixe, arroz, massa ou batata, legumes e hortícolas.

Por fim, temos a última refeição. Alguém sabe o nome da refeição que falta?

EL – é a ceia.

INVESTIGADORA - Muito bem, a ceia, alguém sabe o que é a ceia?

GA – é uma refeição leve que devemos fazer para não termos fome quando formos para a cama.

INVESTIGADORA – Muito bem GA, a ceia, é uma refeição leve, tal como disseste, pois se comemos muito vamos estar a fazer a digestão durante o sono e vamos dormir mal.

Acham que devemos fazer sempre a ceia?

TURMA - Sim!

INVESTIGADORA – Só devemos comer alguma coisa antes de dormir se já tiverem passado 3h desde a hora de jantar. Pois vocês sabem que é importante comer de três em três horas. Ou então, se formos dormir durante muito tempo, muitas horas, devemos comer alguma coisa para o estômago não ficar muito tempo sem ter alimentos lá dentro. Assim, esta refeição deve ser, por exemplo, um copinho de leite quente.

Agora que já falamos sobre todas as refeições que devemos fazer ao longo do dia, vamos passar para a nossa atividade de hoje. Vou escolher quatro meninos para representarem quatro refeições: o jantar, o pequeno-almoço, o almoço e o lanche.



Figura 3 - Alunos que representam as quatro refeições principais

INVESTIGADORA - Acham que estas refeições estão pela ordem certa?

TURMA – não, estão todas trocadas!

INVESTIGADORA - Então vamos precisar de fazer aqui umas alterações. E vamos precisar da vossa ajuda. Qual é a primeira refeição do dia?

TURMA – o pequeno-almoço

INVESTIGADORA- Então a MP tem que passar para onde?

TURMA – para primeiro lugar, para o lugar da CC.

INVESTIGADORA - Qual é a refeição que segue?

TURMA – o lanche

INVESTIGADORA - O lanche? Mas o lanche é refeição que fazemos depois do almoço...

TURMA- o almoço, o AM tem que se por depois da CC

INVESTIGADORA - De seguida temos o...

TURMA – o lanche

INVESTIGADORA - E por fim...

TURMA – o jantar. Assim as refeições já estão pela ordem correta.



Figura 4- As quatro refeições principais corretamente ordenadas

INVESTIGADORA - Já representamos todas as refeições?

TURMA - não, faltam a ceia e a merenda.

INVESTIGADORA - Então vou escolher dois meninos para representarem estas duas refeições. Temos então todas as refeições, mas estão pela ordem correta?

TURMA – não!

INVESTIGADORA - Então vamos ter que os organizar mais uma vez. Qual é a primeira refeição do dia?

TURMA – o pequeno-almoço

INVESTIGADORA - E o menino que representa o pequeno-almoço está bem posicionado?

TURMA – sim!

INVESTIGADORA - E a refeição seguinte, qual é?

TURMA – a merenda!

nome da refeição após o pequeno-almoço, a merenda da manhã, pois não faz parte do vocabulário que utilizam no dia-a-dia mas no entanto todos reconheciam a sua existência.

Durante o diálogo introdutório da atividade, os alunos foram já capazes de referir aspetos importantes sobre a Roda, nomeadamente *“diz-nos quais os alimentos que devemos comer”, “diz-nos quais são os alimentos saudáveis”, “diz-nos quais os alimentos que devemos comer para sermos saudáveis”* demonstrando o reconhecimento de que na Roda só estão presentes os alimentos que são necessários à nossa alimentação, e ainda *“diz-nos quais são os alimentos que temos que comer mais e os que temos que comer menos e também que não devemos comer sempre a mesma coisa”, “as fatias, maiores são dos alimentos que devemos comer mais e as fatias mais pequenas são dos que devemos comer menos”, “devemos comer de todos e não sempre os mesmos”, “variar quer dizer não escolher sempre o mesmo”* indicando a compreensão da Roda relativamente à intenção de uma alimentação equilibrada e variada. A relevância destas aprendizagens tem vindo a ser sustentada pelos resultados da investigação que mostram que as crianças com melhor conhecimento nutricional apresentam hábitos alimentares mais saudáveis do que aquelas em que este é mais limitado (Kostanjevec, Jerman, Koch, 2013), facto que justifica a importância da educação alimentar, formal e não formal, desde cedo.

Atividade 3 – “Tecendo Histórias”

Tal como descrito anteriormente, esta atividade teve como objetivo a identificação dos alimentos presentes na Roda dos Alimentos. Assim, foi apresentado aos alunos um início de história para completar, usando apenas alimentos que estão presentes na Roda. Apresentam-se de seguida as histórias obtidas, recolhidas através de registos áudio.

INVESTIGADORA - Hoje vamos inventar uma história em que os alimentos são as nossas personagens. Mas têm que ter atenção, porque só os alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos é que podem entrar nesta história. Deem-me exemplos de alimentos que não podem entrar na história.

TURMA – chocolates, chupas e rebuçados, coca-cola, batatas fritas, bolos...

INVESTIGADORA- Muito bem, esses são alguns dos alimentos. Eu vou começar a história, e um de vocês vai ter que a continuar. Agora vou fazer uma pergunta, preferem que seja eu a escolher quem continua a história ou preferem que quem tiver ideias ponha o dedo no ar?

TURMA – ideias

INVESTIGADORA - Então vai ser assim, eu vou começar a história e quem tiver ideias põe o dedo no ar. Se ninguém tiver ideias sou eu que escolho quem vai continuar. Ok? Vamos começar...

“Eu sou o queijo, tenho uma capa vermelha e sou amarelo por dentro. Fui procurar amigos para brincar e encontrei o pão, é o meu melhor amigo.

BG - os dois amigos foram passear

GS- e encontraram o leite

FF- todos juntos começaram a conversar sobre o que iam fazer nesse dia

BR- continuaram a andar e começou a chover, e apareceu uma pinga de água

HR- a pinga de água encheu um copo de água para cada um dos amigos, que veio mesmo a calhar porque depois de tanto passear eles já estavam com sede. E nós sabemos que não há nada melhor para matar a sede do que água.

LD- continuaram a passear e encontraram o iogurte

LA- ficaram todos amigos e foram brincar

DM- num campo de flores encontraram o arroz, mais um amigo

EL- todos juntos, foram brincar às escondidinhas

BG- e encontraram uma pera escondida atrás de uma árvore

GS- durante a brincadeira descobriram um carreirinho de sementes, seguiram-nas e encontraram uma laranja

LD - continuaram a andar, todos juntos, e apareceu uma broa e um pãozinho que eram vizinhos.

CC - apareceu a carne

TB- apareceu também uma maçã, um tomate e uma cenoura que estavam escondidos numa horta

RF- apareceram também uns feijões, que são leguminosas

MS- apareceu um esparguete enroladinho num garfo, os amigos agarraram no garfo, lançaram o esparguete para o rio e ele pescou um peixe

SR- todos juntos os amigos fizeram uma festa dos alimentos

TS- quando já estava a escurecer apareceu uma uva que estava perdida e juntou-se à festa

GA- como a música estava muito alta, apareceram também dois ovos e um feijão

MP- no fim da festa, arrumaram tudo e foram dormir cada um para o seu cantinho

INVESTIGADORA – Muito bem meninos. Vamos inventar mais uma história? Já sabem o que têm que fazer, vou começar:

“Eu sou a maçã, sou verde mas tenho uma irmã vermelha e outra irmã amarela. A Mariana leva-me sempre para a escola. Ao lanche sou a sua melhor amiga...

LR- um dia, no lanche, encontraram um morango que se apaixonou pela maçã e ficaram namorados

MB- foram todos jantar e convidaram mais amigos

TN- a cereja, a banana, a tangerina a cenoura

INVESTIGADORA – Ah, eu pensei que esta festa estava a ser só para alimentos de um grupo da nossa Roda...em que grupo é que eu estava a pensar?

TURMA – o grupo das frutas!

INVESTIGADORA - mas apareceu a cenoura, faz parte do grupo da fruta?

AM - não, esta é uma festa de frutas e hortícolas!

INVESTIGADORA – Ah, estão está bem, vamos lá continuar com a festa

DM - apareceram também os brócolos e resolveram fazer uma festa do pijama

MG- montaram tendas e fizeram uma luta de almofadas e foi o tomate que ganhou mas quase ficava esmagado!

FF- já era muito tarde e decidiram ir dormir.

MB- quando apareceram dez uvas e agora sim foram todos dormir.

GS- Na manhã seguinte, apareceram todos os alimentos da roda

TB- e todos juntos foram tomar um grande pequeno-almoço, porque é muito importante

RF- e ficaram felizes para sempre.

INVESTIGADORA – Ótimo. Ainda temos um tempinho, vamos a mais uma história? Esta começam vocês....

LD- Era uma vez os feijões e o arroz, eles encontraram-se

TS- foram para casa, que era a roda dos alimentos

BR- a alface, que era vizinha deles disse: “onde é que vocês estavam? As vossas mães andam à vossa procura!

DM- elas precisam que vocês ponham a mesa para o jantar

LA- o frango apareceu

HR- e foram ajudar a mãe a por a mesa

MS- havia arroz, ervilhas e feijões para comer

GA- peixe e batatas cozidas

SR- jantaram e resolveram ir para o jardim brincar à cabra cega

RN- no dia seguinte voltaram a brincar

TN- tinha nevado e com o sol a neve derreteu e apareceu a gotinha de água

MG- vestiram todos os casacos, calçaram as luvas e puseram os gorros

CC- depois de brincarem muito voltaram para casa, para a roda dos alimentos.

Durante a atividade os alunos foram muito participativos e houve a necessidade de começar várias histórias. Dos alimentos que foram referidos, pode-se concluir que o grupo da Roda com mais alimentos presentes foi a Fruta (com oito referências – pera, laranja, maçã, uva, morango, cereja, banana e tangerina), seguido dos Cereais, derivados e tubérculos (com cinco – arroz, batatas, massa, broa e pão,); a Carne, peixe e ovos (com quatro – peixe, frango, carne e ovo); as Hortícolas (com quatro – cenoura, brócolos, tomate e alface); os Laticínios (com duas – leite e iogurte) e as Leguminosas (com duas – feijões e ervilhas). Concluiu-se que os alimentos referidos pelos alunos são aqueles que com mais facilidade fazem parte da sua alimentação diária e por isso, aparentemente, os que eles melhor conhecem e recordam.

Há também a necessidade de referir a presença constante da água nas histórias, indicando que os alunos têm já com eles o conhecimento de que a água é fundamental

para a saúde. Houve também uma referência à importância do pequeno-almoço, remetendo para o diálogo da atividade anterior.

Após a atividade, em grande grupo, foi avaliado se os alimentos presentes na história poderiam ou não representar uma alimentação saudável. Os alunos chegaram à conclusão que sim, referindo no entanto, que muitas vezes nas histórias, os alimentos comiam na mesma refeição arroz, batatas e massa, ou seja muitos alimentos do mesmo grupo, o que não era a melhor opção, uma vez que *“variar é muito importante”* - EL e *“não precisamos de tantas dessas vitaminas ao mesmo tempo”* - GA. Pela sua natureza metodológica, esta atividade proporcionou a participação ativa das crianças com ênfase no estímulo da sua criatividade, que é considerada uma das características necessárias à eficácia das estratégias de educação nutricional (Pérez & Aranceta, 2003).

Atividade 4 – Os alimentos da Távola Redonda

Tal como na atividade anterior, e uma vez que este é um dos objetivos basilares desta investigação, o objetivo desta atividade é a identificação dos alimentos presentes na Roda dos Alimentos e a perceção de que todos os alimentos nela incluídos têm importância na nossa alimentação. Apresenta-se de seguida a respetiva descrição:

“INVESTIGADORA - Alguém já ouviu falar da tábua redonda?”

BR- É a roda dos alimentos

HR- É uma tábua redonda

INVESTIGADORA - E dos cavaleiros da tábua redonda, já ouviram falar?

SR- São os alimentos

INVESTIGADORA - Os cavaleiros da tábua redonda foram uns cavaleiros que existiram há muitos muitos anos, no tempo dos reis. Eles não eram portugueses, moravam na Inglaterra. Havia um rei chamado Artur, que precisava de ajuda para proteger o reinado dele. Então ele chamou os melhores cavaleiros que havia no reinado e convidou-os para serem os seus cavaleiros. Esses cavaleiros tinham reuniões, tinham que conversar sobre as

melhores estratégias para proteger o rei. Então, o rei Artur mandou construir uma mesa redonda, a tábua redonda, em que todos os cavaleiros se sentavam com o rei e conversavam. Porque é que acham que a mesa era redonda?

MG- Para quando estivessem a falar conseguirem ver-se a todos

INVESTIGADORA - Pois é, quando estamos em roda, todos nos conseguimos ver e ninguém está numa posição melhor que os outros. São todos igualmente importantes.

Vamos então jogar aos alimentos da tábua redonda. Cada um de vocês vai ter que dizer um alimento que faça parte da roda dos alimentos. Eu digo quem começa e o colega do lado vai ter que dizer o nome de outro alimento e sempre assim até chegar ao menino que disse o primeiro alimento. Só que vocês vão ter que estar com muita atenção porque não podemos repetir alimentos.

Quem conseguir não repetir nomes de alimentos, vai ser nomeado cavaleiro dos alimentos

Vamos lá

TURMA-laranja, maçã, limão, morango, banana, brócolos, melancia, cenoura, carne, massa, arroz, sardinhas, alface, cereja, pão, iogurte, leite, pera, ananás, pêsego, peixe, queijo, ovos, batata, kiwi

INVESTIGADORA - Conseguimos dar uma volta completa a dizer alimentos diferentes!

Vamos tentar dar mais uma volta, mas desta vez vamos só dizer alimentos que estejam no grupo das frutas

TURMA - ananás, limão, morango, pêsego, pera, melão, maçã, laranja, melancia, kiwi, manga, cereja, banana, noz, avelã, tangerina, maracujá, pera abacate, amêndoa, coco, castanha, amendoim, uvas, amora, framboesa.

INVESTIGADORA - E conseguimos dar mais uma volta!

Agora, só podemos dizer alimentos que estejam no grupo das hortícolas e das leguminosas. Lembrem-se quais os alimentos que pertencem ao grupo das hortícolas?

GA- os que nascem na horta

INVESTIGADORA - E os alimentos que pertencem às leguminosas?

RN- feijões, ervilhas...

INVESTIGADORA - Vamos lá começar!

- couve, cenoura, ervilhas, alface, tomate, brócolos, couve flor, grão de bico, feijão vermelho, abóbora, favas, feijão verde, coração, couve roxa, couve branca, feijão preto, espinafres, tomate, pimento, nabo, beterraba, feijão branco, alho francês, nabijas, curgete.

INVESTIGADORA - E assim conseguimos dar mais uma volta!

Nós já olhamos muitas vezes para a roda dos alimentos. Se quisermos comer sobremesa, o que podemos comer, por exemplo?

MB- maçã

INVESTIGADORA - Muito bem, e a maçã faz parte de que grupo?

TURMA - da fruta

INVESTIGADORA - Pois é. Para a sobremesa nós devemos escolher alimentos que façam parte do grupo da fruta. Digam lá sobremesas que vocês costumam comer.

TURMA - gelado, mousse, bolo, leite-creme

INVESTIGADORA - Estas sobremesas não aparecem na roda dos alimentos, porquê?

RP - porque nos fazem mal

INVESTIGADORA - Porque não são saudáveis, certo? Por isso devemos comer sempre fruta. Mas nós dissemos muitas leguminosas e hortaliças não foi? Então qual será a melhor maneira de comermos muitas leguminosas e hortaliças só de uma vez?

TURMA - na sopa

INVESTIGADORA - Pois é, na sopa! Na sopa estão muitas leguminosas e hortaliças, mais do que aquelas que conseguimos comer no nosso prato. Por isso, é que é tão importante comermos sopa ao almoço e ao jantar todos os dias."

EL- eu quando como sopa não sinto os legumes

INVESTIGADORA - Pois, e isso é bom não é? Porque há meninos que não gostam de todos os legumes e quando a sopa está muita passadinha nós não sentimos os legumes e estamos a receber todas as vitaminas! Mas no entanto, não temos que comer sempre sopa passada, temos dentinhos para trincar os legumes.

INVESTIGADORA – então lembrem-se meninos: à sobremesa sempre fruta, e ao almoço e ao jantar sempre um pratinho de sopa!”

Com base nos dados em análise verificou-se que todos conseguiram mencionar corretamente os alimentos e quando algum dos alunos não era capaz de se lembrar de um novo alimento foi permitido que os colegas colaborassem. Durante esta atividade foi possível notar que os alunos aumentaram os seus conhecimentos em relação à variedade de alimentos que estão presentes na Roda. Efetivamente foram capazes de referir vários alimentos, sendo que as frutas e os hortícolas foram os mais mencionados, demonstrando que já não enunciam apenas alimentos que conhecem dos seus pratos diários. Foram referidos alimentos pertencentes a todos os grupos da Roda com exceção do grupo das Gorduras e Óleos. Apresenta-se, em seguida, uma tabela com os alimentos que surgiram na atividade, organizados, para que sejam de mais fácil observação e análise (tabela 1).

1.ª volta	2.ª volta	3.ª volta
ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS	FRUTAS	HORTÍCOLAS E LEGUMINOSAS
Laranja	Ananás	Couve
Maçã	Limão	Cenoura
Limão	Morango	Alface
Morango	Pêssego	Tomate
Banana	Pera	Brócolos
Melancia	Melão	Couve-flor
Cereja	Maçã	Abobora
Pera	Laranja	Curgetes
Ananás	Melancia	Coração
Pêssego	Kiwi	Couve roxa

Kiwi	Manga	Couve branca
Brócolos	Cereja	Espinafres
Cenoura	Banana	Tomate
Alface	Noz	Pimento
Carne	Avelã	Nabo
Peixe	Tangerina	Beterraba
Sardinhas	Maracujá	Alho francês
Ovos	Pera abacate	Nabiça
Massa	Amêndoa	Feijão-verde
Arroz	Castanha	Feijão preto
Batata	Amendoim	Feijão branco
Pão	Uvas	Favas
Iogurte	Amora	Feijão vermelho
Leite	Framboesa	Grão-de-bico
Queijo	Cocô	Ervilhas

LEGENDA

FRUTAS

HORTÍCOLAS

LEGUMINOSAS

CEREAIS, DERIVADOS E

TUBÉRCULOS

CARNE, PEIXE E OVOS

LACTICÍNIOS

Tabela 1 - Alimentos referidos durante a atividade

Atividade 5 – “Os comboios do País dos Alimentos”

O objetivo desta atividade, como previamente indicado, foi a distinção entre alimentos saudáveis e que devem ser consumidos diariamente e, alimentos não saudáveis, que devem apenas ser consumidos em dias de festa.

Para marcar a diferença entre os dois grupos foram distribuídos relógios aos alunos que representavam o *comboio de todos os dias* e chapéus de festa aos alunos que representavam o *comboio dos dias de festa* (figura 6).



Figura 6- Comboio dos dias de festa e Comboio de todos os dias

Foram criados percursos na sala, utilizando as mesas dos alunos, para que os comboios pudessem circular. Começaram de lados opostos da sala, acabando por fazer o mesmo percurso mas de forma alternada. Cada comboio tinha que circular pela sala e recolher imagens de alimentos até que cada uma das crianças da turma tivesse a sua imagem.



Figura 7 - Comboios a circular pela sala



Figura 8 - Imagens dos alimentos recolhidos pelo comboio dos dias de festa



Figura 9 - Imagens dos alimentos recolhidos pelo comboio de todos os dias

Por fim, foram realizados dois cartazes, em que os alunos colaram as imagens dos alimentos que tinham recolhido.



Figura 10- Realização do cartaz dos alimentos dos dias de festa



Figura 11- Realização do cartaz dos alimentos dos dias de festa



Figura 12- Realização do cartaz dos alimentos de todos os dias



Figura 13 - Realização do cartaz dos alimentos de todos os dias

Depois de terminados, os cartazes foram afixados no quadro para que todos os pudessem ver.

Concluiu-se que apesar de todos gostarem dos alimentos categorizados como “alimentos dos dias de festa” estes não podiam fazer parte da nossa alimentação diária, pois, apesar de alguns deles até serem confeccionados com alimentos da Roda, todos os outros ingredientes necessários não o são. Assim, estes devem ficar reservados apenas

para as ocasiões especiais. A imagem do leite-creme foi a que causou maiores dúvidas, pois apesar de identificarem este alimento com um “alimento dos dias de festa”, alguns alunos também o consideravam saudável, porque continha leite. Para que as dúvidas fossem esclarecidas, procuramos na internet a receita de leite-creme e verificamos todos os ingredientes necessários para a sua confeção. Desta forma, os alunos perceberam que esta sobremesa apesar de incluir leite, contém açúcar adicionado, e, por isso, não deve ser consumida todos os dias. Refira-se que o excesso de açúcar é considerado um dos principais problemas da alimentação dos portugueses nas várias faixas etárias (Graça et al., 2014). Em relação aos alimentos categorizados como “alimentos de todos os dias”, concluiu-se que, por serem igualmente saborosos, além de serem consumidos diariamente também podem estar presentes nos dias de festa. Como refletem os registos fotográficos apresentados, esta atividade decorreu com um grande envolvimento e motivação das crianças, fomentados por uma metodologia de aprendizagem ativa, intencionalmente definida. Os resultados da meta-análise realizada por Freeman, et al., (2013) apoiam esta opção, questionando o tradicional método expositivo, e sustentando a vantagem da eleição da aprendizagem ativa como prática regular de ensino em contexto de sala de aula, validada empiricamente.

Atividade 6 – A Grande Roda dos Alimentos

Para finalizar a sequência de atividades propostas, culminando o processo de recolha de dados, foi proposto aos alunos a construção de uma grande Roda dos Alimentos, da qual todos fizessem parte. Assim, começou-se por desenhar, no chão do recreio, um grande círculo e um mais pequeno bem no centro. Em seguida analisou-se a Roda mais uma vez e começou-se então a desenhar as linhas que iriam dividir os grupos. Por fim, um aluno de cada vez posicionou-se no grupo da Roda a que o alimento que estava a representar pertencia, até que todos tivessem assumido o seu lugar.

Todos os alunos conseguiram encontrar o “seu lugar” na Grande Roda, terminando assim as atividades com um sentimento de conquista. Pois agora, todos são íntimos da Roda dos Alimentos e têm os conhecimentos necessários para usar este instrumento no dia-a-dia e praticarem uma alimentação completa, equilibrada e variada, ou seja, uma alimentação saudável.

De uma forma geral, as atividades que foram realizadas para exploração da Roda, mostram-na como um instrumento de ensino transversal, que proporciona aprendizagens de várias áreas do saber. Esta atividade em específico, além dos objetivos alcançados na área do Estudo do Meio, permitiu que os alunos tivessem contacto com a Geometria – fazendo medições e experimentando novas formas de desenhar figuras geométricas utilizando materiais do quotidiano. Também permitiu que o grupo pudesse ir para o exterior, construindo novas aprendizagens num ambiente diferente da habitual sala de aula. Vários estudos indicam, que o trabalho de campo adequadamente concebido, planeado e devidamente acompanhado oferece aos alunos oportunidades de desenvolver os seus conhecimentos e habilidades, valorizando as experiências do dia-a-dia da sala de aula (Dillon, et al., 2006).



Figura 14- Alunos a desenhar o círculo no chão



Figura 15 - Observações para desenhar as divisões



Figura 16 - Alunos a marcar as divisões



Figura 17 - Alunos a marcar as divisões



Figura 18 - Alunos a marcar as divisões



Figura 19 - a Grande Roda dos Alimentos



Figura 20 - Alunos a posicionarem-se na Grande Roda



Figura 21 - Alunos a posicionarem-se na Grande Roda



Figura 22 - O grupo das Hortícolas



Figura 23 - O grupo da Fruta



Figura 24 - O grupo das Gorduras e óleos



Figura 25 - O grupo dos Laticínios



Figura 26 - O grupo da Carne, peixe e ovos



Figura 27 - O grupo das Leguminosas e derivados



Figura 28- O grupo dos Cereais e derivados e tubérculos



Figura 29- A Água



Figura 30 - A Grande Roda dos Alimentos

2.7 Conclusões do estudo

As conclusões deste estudo desenvolvido no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada II, são apresentadas com base nos resultados da análise das atividades de exploração da Roda dos Alimentos. O grupo de participantes foi constituído por 25 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 7 anos, pertencentes a uma turma do 1.º ano do 1.º ciclo do Ensino Básico.

Este estudo teve como objetivos principais i) conhecer as ideias prévias das crianças relativamente à sua alimentação, ii) aferir das potencialidades da Roda dos Alimentos enquanto instrumento de Educação Alimentar. O conjunto de atividades realizadas durante esta investigação tiveram como propósito alcançar os objetivos referidos.

Assim, em relação ao primeiro objetivo de investigação, é possível concluir que, segundo a análise dos dados obtidos através das atividades realizadas, tanto os alunos como os seus pais, atribuem a classificação de saudável e muito saudável à alimentação que praticam. Os hábitos alimentares dos pais e familiares mais próximos exercem uma forte influência na aquisição e preferências alimentares das crianças (Silva et al., 2009) sendo por isso importante incluir a família nas iniciativas de educação alimentar para alcançar o sucesso.

Em relação ao segundo, e último, objetivo de investigação, é possível concluir que o recurso à Roda dos Alimentos como instrumento de educação alimentar é extremamente vantajoso e significativo, ainda mais quando trabalhado com crianças desta faixa etária. A Roda dos Alimentos possibilita que, com facilidade, os conceitos de alimentação completa, equilibrada e variada sejam compreendidos. As suas características, nomeadamente a forma circular – que passa a ideia de conjunto, a dimensão dos grupos – que permite identificar a proporção de consumo, a representação de variados alimentos – que alarga o conhecimento e promove o consumo de alimentos diferentes, e a determinação da água como bem essencial – que promove o consumo de água em detrimento de outras bebidas, permitem que várias noções de educação alimentar sejam interiorizadas.

Assim, conclui-se que a utilização da Roda dos Alimentos como instrumento de Educação Alimentar, por ser tão vantajosa e eficaz, deve ser amplamente explorada, de forma multidisciplinar e envolvendo as crianças no processo de desenvolvimento de conceitos alimentares saudáveis.

2.8 Referências Bibliográficas

- Afonso, L., & Macedo, S. (2009). Educação Alimentar do Currículo Escolar Básico do 1ºCiclo- Manuais Escolares e a Acção do Professor. *Nutricias*, 40-43.
- Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Almeida, M., & Afonso, C. (1997). *Princípios básicos de alimentação e nutrição*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Antunes, A., & Moreira, P. (2011). Prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes portugueses. *Acta Médica Portuguesa*, 279-284.
- Arnal, J., Latorre, A., & Rincón, D. (1992). *Investigación Educativa - Fundamento y metodología*. Barcelona: Labor.
- Bell, J. (1997). *Como Realizar um Projeto de Investigação*. Gradiva.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Carmo, H., & Manuela, F. (2008). *METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO Guia para Auto-Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Coimbra, M., & Amaral, T. (1994). *Alimentação: Crescer saudável*. Porto: Porto Editora.
- De Ketele, J., & Roegiers, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados, Fundamentos dos Métodos de Observação, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget, Coleção Epistemologia e Sociedade.
- Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *School Science Review*, 107-112.
- Do Carmo, I., Dos Santos, D., Camolas, J., & Vieira, J. (2006). Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Reviews*, pp. 7(3):233-237.
- Educação, M. d. (2004). *Organização Curricular e Programas Ensino Básico - 1º Ciclo 4ed*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Educação, M. d. (Janeiro de 2008). *Novas disposições sobre a Educação para a Saúde e identificação de áreas prioritárias*. Obtido de www.dgidec.min-edu.pt
- Franchini, B., Graça, P., Rodrigues, S., & de Almeida, M. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol.38 n.3, 189-193.
- Franchini, B., Rodrigues, S., Graça, P., & Almeida, M. (2004). A nova Roda dos Alimentos...um guia para a escolha alimentar diária. *Nutricias*, (4) 54-56.
- Freeman, S., Eddy, S., McDonough, M., Smith, M., Okoroafora, N., Jordt, H., & Wenderotha, M. (2014). Active learning increases student performance in science, engineering, and

mathematics. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol.111 no.23.

- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1993). *Oinquerito, teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. U.S.A and U.K: Aldine Transaction.
- KE, B., & KB, A. (2014). Parental perceptions and childhood dietary quality. *Matern Child Health Journal*, 18(4):978-95. doi: 10.1007/s10995-013-1326-6.
- Kealey, K., Peterson, A., Gaul, M., & Dinh, K. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Education and Behavior* (pp. 64-81).
- Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2013). Nutrition knowledge in relation to the eating behaviour and attitudes of Slovenian schoolchildren. *Butrition & Food Science*, 564-572.
- Kubik, M., Lytle, L., Hannan, P., Story, M., & Perry, C. (2002). Food-related beliefs, eating behavior and classroom food practices of middle school teachers. *Journal of School Health*, 339-45.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1994). *Investigação qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 22(2).
- Marques-Vidal, P. R. (2006). Trends of food intake in Portugal, 1987-1999. *European Journal of Clinical Nutrition*, 60, 1414-1422.
- Matias Lima, R., Abrantes, E., & Baptista, I. (2009). Abordagem da Educação Alimentar em Meio Escolar - A realidade Portuguesa. *Nutricias*, 36-39.
- Meirinhos, M., & Osório, A. (2010). O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. *EduSer: revista de educação vol. 2, nº 2*, 49-65.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education 2nd ed*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moreira, P. (2007). Overweight and obesity in Portuguese children and adolescents. *Journal of Public Health*, 155-61.
- Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa, Portugal: Ministério da Saúde, Direção Geral de Saúde.
- Onis, M., Blossner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1257-64.
- Pardal, L., & Correia, E. (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills: Sage.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods 3rd ed*. United States of America: Sage.

- Peres, E. (1991). *Alimentação de crianças e adolescentes in Alimentação Saudável*. Lisboa: Caminho.
- Peres, E. (1994). *Saber comer para melhor viver: Versão atualizada de alimentação saudável 2ª ed.* Lisboa: Editorial Caminho.
- Pérez, R., & Aranceta. (2003). Nutrition education in schools: experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, Suppl 1, S82–S85.
- Rêgo, C., & Peças, A. (2012). *Crescer para cima - Prevenção e tratamento da obesidade infantil*. Lisboa: Marcador.
- Rito, A., & Lopes, S. (2009). Avaliação da evolução da pré-obesidade e obesidade em crianças em idade pré-escolar e escolar. *Nutícias*, 12-13.
- Roblin, L. (2007). Childhood obesity: food, nutrient and eating-habits trend and influences. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 32(4):635-45.
- Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Lucio, P. (2006). *Metodología de La Investigación*. Mexico: McGrawHill.
- Saúde, D. G. (2008). *Promoção da Saúde: o papel das escolas promotores de saúde*. Obtido de www.dgs.pt
- Services, U. D. (1996). *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*. Georgia.
- Silva, D., Rego, C. M., Freitas, G., Valente, A., Dias, C., & Azevedo, L. F. (2009). Estudo das Dificuldades Comportamentais na Abordagem Terapêutica da Obesidade Pediátrica. *Nutícias*, 6-10.
- Silva, T. S. (2009). Educação, Educação para a Saúde e Educação Alimentar. *Nutícias*, 24-30.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Vale, I. (2004). Algumas Notas sobre a Investigação Qualitativa em Educação - O Estudo de Caso. *Revista da ESE n.º5*, 171-202.
- Vargas, V. & Lobato, R. (2007). *O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental*. Vita et Sanitas.
- Yin, R. K. (2003). *Estudo de caso: Planejamento e métodos (Tradução: Daniel Grassi)*. Brazil: Bookman.

O Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino de 1.º Ciclo do Ensino Básico tem a duração de três semestres. A unidade curricular Prática de Ensino Supervisionado I (PES I) insere-se no segundo semestre e direciona a prática para a Educação Pré-Escolar. A Prática de Ensino Supervisionada II (PES II) insere-se no terceiro semestre e direciona a prática para o 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Não desfazendo todas as aprendizagens realizadas ao longo da licenciatura, as unidades curriculares de didática presente no 1.º semestre do Mestrado, foram essenciais para consolidar todos os conhecimentos e para entender como é que o saber deve ser utilizado na prática, adquirindo valiosas estratégias de ensino.

A preparação psicológica para a PES foi, para mim, um processo um pouco difícil de gerir. A consciência de que, durante 12 semanas, eu iria ter responsabilidade sobre o processo de aprendizagem de um grupo de crianças e, também, ter responsabilidade por gerir o ambiente de sala e os comportamentos do grupo, deixou-me bastante nervosa mas acima de tudo, curiosa. Era a oportunidade pela qual tanto tinha esperado, eu iria ser a professora. Com certeza que o mais difícil seriam as primeiras implementações, o início, saber o que fazer, o que dizer, como resolver as situações com que me iria deparar. E assim foi, mas rapidamente todas as incertezas desaparecem e eu percebi que realmente tinha feito a escolha certa quando escolhi educação como área de estudo e posterior profissão, tinha encontrado o meu lugar. Na realidade, no final deste estágio percebi que a parte difícil não tinha sido começar, mas sim ir embora e pensar que, com a situação geral do país, talvez fossem passar alguns anos até eu poder voltar a ser a “educadora Inês”.

O estágio da PES I foi desenvolvido num jardim-de-infância no concelho de Viana do Castelo, com um grupo composto por 25 crianças de idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos. Durante a fase de observação, tive a possibilidade de perceber e de me familiarizar com as rotinas diárias, as estratégias utilizadas, a organização geral das atividades e a gestão de comportamento realizada pela educadora. Esta educadora, já no final de carreira e por isso com muito saber e experiência, fez-me uma recomendação aquando da minha primeira implementação, que até hoje trago comigo, “calma, é preciso

ter calma. As crianças precisam de sentir que estás segura daquilo que estás a fazer e que enquanto estiverem contigo, estão bem.”. Lembro-me várias vezes destas suas palavras e sei que influenciaram a minha forma de ser e estar na sala de atividades.

O período de observação foi também muito importante para conhecer as crianças, identificar as suas dificuldades e motivações e criar alguns laços de confiança, para que se relacionassem comigo com mais facilidade e à-vontade.

As semanas de observação passaram a voar. Abracei todas as oportunidades de aprender, melhorar e evoluir que as crianças, a educadora cooperante, os meus professores e a minha colega de estágio me proporcionaram. Vivi ao máximo toda aquela experiência e sempre que ia para o infantário, sentia que aquele espaço já tinha um bocadinho de mim, eu também já fazia parte.

Ainda não tinha experienciado o ensino do 1.º ciclo, mas já sabia que o pré-escolar era a minha eleição. Poder acompanhar as crianças nesta fase de desenvolvimento é extremamente recompensador, elas estão a descobrir mundo, a formar as suas ideias sobre aquilo que são e tudo o que as rodeia. E enquanto educadora, e por não haver no pré-escolar a necessidade de cumprir um programa de ensino, é possível explorar todos os temas, todos os assuntos que surjam e lhes desperte atenção, colocar na cabecinha das crianças todas as sementinhas para que cresçam curiosos sobre o mundo que as rodeia.

Seguiu-se a PES II e a experiência de estagiar numa escola de 1.º ciclo, numa turma de 1.º ano, composta por vinte e cinco crianças com idades entre os 6 e os 7 anos. As idades eram muito próximas às das crianças com quem trabalhei na PES I, por isso sentia-me agora mais preparada. As semanas de observação serviram para compreender que as diferenças entre os dois contextos eram muitas. Aqui existiam conteúdos programáticos bem delineados e objetivos a cumprir. Os alunos tinham que desenvolver aprendizagens e adquirir novos conceitos, que os iriam acompanhar talvez durante todo o percurso escolar e podiam ser determinantes. A responsabilidade e o medo de falhar eram muito maiores.

Ao longo das implementações fui melhorando as minhas estratégias e desenvolvendo novas habilidades para lidar com as diferentes situações que surgiam na

sala de aula. Percebi que o trabalho a pares e em pequenos grupos, e as atividades que envolviam ativamente os alunos no processo de aprendizagem eram a melhor forma de conseguir que os alunos permanecessem interessados e participativos. Atribuí ainda mais importância aos momentos de partilha e reflexão com a professora cooperante e com os meus professores supervisores neste contexto educativo, pois a necessidade de seguir o caminho mais certo e eficaz era extremamente necessário.

Assim, considero que esta unidade curricular foi essencial para entender o que a minha futura profissão poderia exigir de mim e foi, sem dúvida, o período de todo o meu percurso académico em que aprendi e evoluí mais. Exigiu grande esforço e dedicação, muita vontade e empenho, para conseguir alcançar os objetivos e ser mais e melhor para aquelas crianças e alunos. No fim, só me restou agradecer por ter tido esta oportunidade e ter partilhado esta experiência com crianças encantadoras e excelentes profissionais.

Anexo I

Pedido de autorização aos pais para a participação no estudo

Exmo. Sr. Ou Sra.

Encarregado(a) de Educação

No âmbito do curso de Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico da ESE-IPVC, pretendemos realizar um estudo com a turma do seu educando, centrado na área curricular de Estudo do Meio. Este estudo tem como objetivo perceber quais as ideias das crianças sobre alimentação saudável e desenvolver diversas atividades didáticas sobre a Roda dos Alimentos.

Desta forma, será necessário proceder à recolha de dados através de registos fotográficos, audiovisuais e de documentos com tarefas realizadas pelos alunos. Importa, ainda, referir que todos os dados recolhidos são confidenciais e para uso exclusivo neste trabalho de investigação, garantindo-se a o anonimato dos participantes.

Contamos ainda com a sua preciosa colaboração mediante o preenchimento do brevíssimo questionário enviado em anexo.

Gratas pela atenção

Barroelas, 19 de novembro de 2013

A mestranda,

A professora,

(Inês Correia)

(Conceição Cancela)

.....

Eu _____ Encarregado(a) de
Educação do aluno(a) _____ declaro
que autorizo a participação do meu educando nas atividades propostas.

(Assinatura)

Anexo II

Inquérito realizado aos pais.

QUESTIONÁRIO

- Considera que a sua alimentação é:
 - Pouco saudável
 - Saudável
 - Muito saudável

- E a alimentação do seu filho, como a considera?
 - Pouco saudável
 - Saudável
 - Muito saudável

Obrigada pela sua colaboração.

Anexo III

Inquérito realizado aos alunos

QUESTIONÁRIO

- Achas que a tua alimentação é:

Pouco saudável

Saudável

Muito saudável

- E a alimentação dos teus pais, achas que é:

Pouco saudável

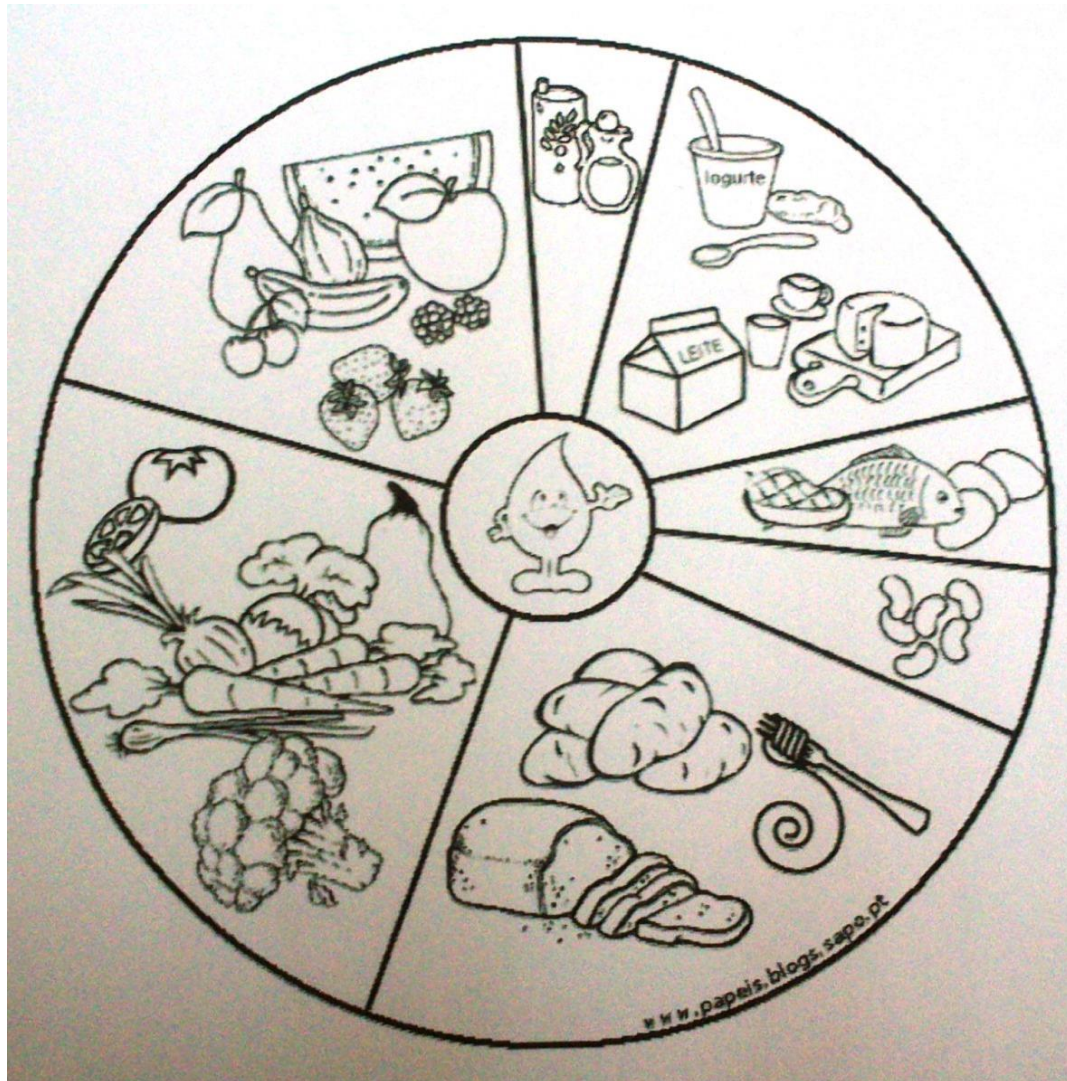
Saudável

Muito saudável

Nome: _____

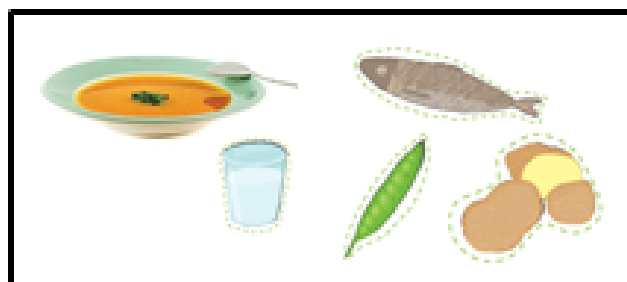
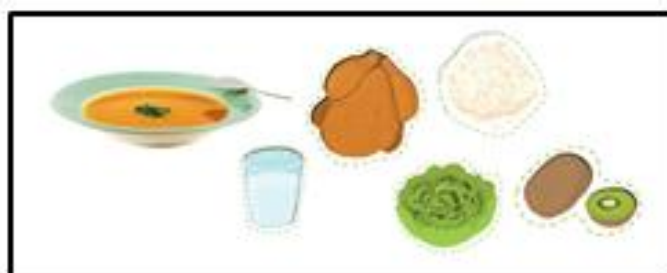
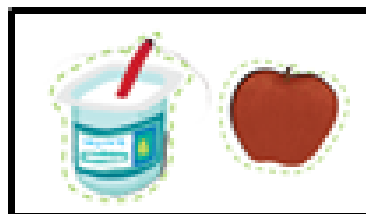
Anexo IV

Material utilizado na 1.ª atividade



Anexo V

Material utilizado na 2.ª atividade



Anexo VI

Planificações das duas semanas referentes à implementação das atividades.

Escola: Centro Escolar de Barroelas		Ano/Turma: 1.º A	Data: 25 de Novembro de 2013		
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Segunda-feira	Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho	Materiais/recursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
ORALIDADE	Respeitar regras da interação discursiva.	Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.			
		Português 9h – 10h30min			
LEITURA E ESCRITA	<ul style="list-style-type: none"> • Escutar os outros e esperar pela sua vez para falar. 	<p>Para iniciar a atividade a professora estagiária diz uma frase (ex. O menino toca piano.), pausadamente, batendo com o pé no chão cada vez que produz uma palavra. Os alunos repetem, batendo também com os pés, identificando, no final, o número de palavras da frase (quatro, neste exemplo). Repete-se o exercício com outras frases.</p> <p>Em seguida, a professora estagiária distribui pelos alunos uma folha com um pequeno exercício (anexo 1). O professor faz a leitura de cada imagem, e, os alunos, contam o número de palavras e pintam os respetivos retângulos.</p> <p>Posteriormente, a professora estagiária apresenta algumas imagens (anexo 2), uma de cada vez, e explica aos alunos:</p> <p>- "Podemos explicar o que está a acontecer nesta imagem (por exemplo, uma menina a beber água) usando apenas quatro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Exercício (anexo 1) • Imagens (anexo 2) 	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>60 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuta os outros e espera pela sua vez para falar; • Divide, corretamente, as frases em palavras

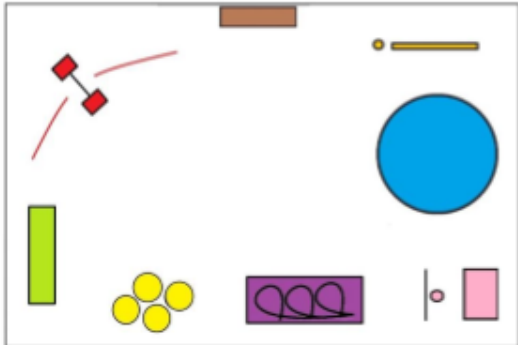


JOGOS	capacidade de dividir as frases em palavras	<p>palavras. Assim como fizemos na ficha, vamos fazer de conta que cada um destes retângulos é uma palavra” (fixa os retângulos no quadro, ao lado da imagem, alinhando-os da esquerda para a direita). “Estes retângulos estão a esconder uma frase de quatro palavras” (a professora estagiária exemplifica o ritmo, apontando para cada triângulo e batendo com o pé no chão, mas sem verbalizar). Os alunos tentam então “preencher” os retângulos, descrevendo a imagem com quatro palavras (ex. A menina bebe água).</p> <p>Posto isto, a professora estagiária explica que vai fazer a frase crescer e acrescenta um retângulo à direita dos restantes. Os alunos repetem a frase que disseram anteriormente (ex. A menina bebe água) e acrescentam uma palavra, para “preencher” o último retângulo (ex. A menina bebe água fria).</p> <p>Desta vez, a professora estagiária explica que vai fazer a frase ficar mais pequenina, e tira o primeiro retângulo. Os alunos repetem a frase, omitindo a palavra inicial (ex. menina bebe água).</p>			
		<p>Intervalo 10h30min – 11h</p>			
		<p>Educação Físico-Motora 11h – 12h</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Predispor o 	<p><u>Aquecimento:</u> Esta atividade foi realizada na semana anterior. Iremos realizá-la novamente para que os alunos aprendam o código (um</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginásio; 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Predispõe o organismo











<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>organismo para a atividade a desenvolver;</p> <ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras do jogo. <ul style="list-style-type: none"> Saltar a pés juntos com saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente; Atravessar o banco e as 	<p>apito para parar, dois para parar e dirigir-se à professora estagiária, e três para parar, dirigir-se à professora estagiária e sentar).</p> <p>“O Apito”: A professora estagiária irá explicar aos alunos que irão andar distribuir pelo espaço livremente. Quando ouvirem o apito devem prestar atenção: se apitar uma vez os alunos devem ficar parados no sítio e esperar que a professora estagiária lhes dê uma nova indicação; se apitar duas vezes os alunos devem ir para junto da professora estagiária e ouvir novas indicações; e se apitar três vezes, os alunos devem ir para junto da professora estagiária, sentar-se no chão e ouvir as novas indicações. As indicações podem ser andar para trás, fazer uma corrida lenta, corrida rápida, correr no sentido contrário, saltar, etc.</p> <p><u>Parte fundamental:</u> (Esta atividade foi realizada na semana anterior. Uma vez que os alunos demonstraram muitas dificuldades em realizar o circuito, vamos voltar a realizá-la.)</p> <p>“Corrida louca”: A estagiária explica aos alunos que esta atividade irá conter oito estações e irá demonstrar o que é suposto que eles façam em cada uma delas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estação 1: saltar, com pés juntos, entre quatro arcos dispostos em ziguezague; Estação 2: percorrer um banco sueco sem se desequilibrar; Estação 3: andar por cima de uma corda e passar para a corda seguinte, saltando sob uma corda que se encontra a 	<ul style="list-style-type: none"> Bolas; Arcos; Banco sueco; Cordas; Cadeiras ; Fita para marcar o chão; Colchão; Cesto; 	<p>30 min</p>	<p>para a atividade a desenvolver;</p> <ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras do jogo. <ul style="list-style-type: none"> Salta a pés juntos com saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente; Atravessa o banco e as cordas
------------------------------------	---	---	---	---------------	--



<p>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</p>	<p>cordas mantendo o equilíbrio;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar sobre uma corda que se encontra a 20 cm do chão; • Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e a outra mão; • Rolar sobre si próprio. • Fazer um percurso com uma bola entre as pernas sem deixar a tocar no solo; 	<p>20 cm do chão;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estação 4: subir e descer de um espaldar; • Estação 5: andar sobre uma linha no chão com uma bola entre as pernas; • Estação 6: atirar uma bola contra a parede e apanhar com as duas mãos; • Estação 7: encestar a bola num recipiente; • Estação 8: rebolar no chão três vezes. <p>Em seguida, irá dividir a turma em quatro grupos e cada grupo ficará em duas estações durante cinco minutos. Após este tempo e tendo cada grupo realizado as ações necessárias nas duas estações onde ficaram, a estagiária irá pedir para que passem para as duas estações seguintes, realizando as ações exemplificadas anteriormente.</p> <p>Circuito:</p> 			<p>mantendo o equilíbrio;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salta sobre uma corda que se encontra a 20 cm do chão; • Sobe e desce o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e a outra mão; • Rola sobre si próprio. • Faz um percurso com uma bola entre as pernas sem a deixar tocar no solo; • Recebe a bola com as
------------------------------	--	--	--	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo; Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. Retorno à calma 	<ul style="list-style-type: none">  saltar, com pés juntos, entre quatro arcos dispostos em ziguezague;  percorrer o banco sueco sem se desequilibrar;  andar por cima de uma corda e passar para a corda seguinte, saltando sob uma corda que se encontra a 20 cm do chão;  subir e descer de um espaldar;  andar sobre uma linha no chão com uma bola entre as pernas;  atirar a bola contra a parede e receber com as duas mãos;  encestar a bola num recipiente;  rebolar no chão três vezes. <p><u>Relaxamento:</u> Durante a realização dos próximos exercícios, os alunos encontram-se deitados no chão, de barriga para cima e de olhos fechados, a ouvir as indicações da professora estagiária:</p> <ul style="list-style-type: none"> A gruta: inspirar pelo nariz e expirar pela boca, mantendo sempre a boca aberta em forma de “o”. 		10 min	<p>duas mão, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo;</p> <ul style="list-style-type: none"> Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. Retorna à calma.
--	---	--	--	--------	---



NÚMEROS E OPERAÇÕES	Números naturais: <ul style="list-style-type: none"> Realizar contagens de até 20 objetos; Realizar 	<ul style="list-style-type: none"> A bola grande: pôr as mãos sobre o ventre, ao nível do umbigo. Encher o ventre de ar, ao inspirar, como se o fosse transformar numa bola muito grande. Ao expirar, deixar que se esvazie. O guarda-chuva: pôr as mãos de cada lado da cintura. Ao inspirar, imaginar que a caixa torácica é um grande guarda-chuva que se abre. Ao expirar, o guarda-chuva fecha-se. O bolo de aniversário: imaginar um bolo de aniversário à sua frente: soprar longa e profundamente para apagar todas as velas A florzinha: colher uma flor imaginária e inspirar suave e longamente o seu perfume. Expirar suavemente pela boca. 			
		<p style="text-align: center;">Almoço 12h – 13h30min</p>			
		<p style="text-align: center;">Matemática 13h30min – 15h</p>			
		<p>Para aprofundar o sentido do número, a próxima atividade envolve contagens a partir da reta numérica. A professora estagiária afixa no quadro os cartazes de jogo (anexo 4), um de cada vez, e distribui pelos alunos uma ficha de registo (anexo 5). Em seguida, pergunta aos alunos se ainda se lembram do nome daquele recurso depois de ouvir as</p>			



BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO	contagens progressivas e regressivas;	respostas, chama dez alunos ao quadro, um de cada vez, para que realizem as tarefas dos cartazes. Todos os alunos devem registar nas suas folhas as tarefas realizadas no quadro.	4); • Ficha de registo (anexo 5).	20 min	contagens progressivas; • Realiza contagens regressivas; • Representa os números na reta numérica.
	• Representar números na reta numérica.				
	Intervalo 15h – 15h15min				
	Estudo do Meio 15h15min – 16h15min				
A saúde do seu corpo:	Para iniciar o tema da alimentação, a professora estagiária pede aos alunos para pensarem sobre a sua própria alimentação, e também a dos seus pais. Devem pensar se têm uma alimentação pouco saudável, saudável ou muito saudável. A professora estagiária informa que, para que as respostas fiquem registadas, vão preencher um questionário que coloca essas mesmas questões (anexo 6). Mas que este questionário é individual, por isso não devem partilhar as suas respostas com os colegas. A professora estagiária distribui os questionários pelos alunos e projeta um exemplar no quadro, de forma a facilitar a explicação e realização da tarefa. Lê as questões e as opções de resposta, indicando o texto no exemplar projetado	• Sala de aula; • Projetor; • Computador; • Questionário; (anexo 6); • Documento	• Reconhece a importância da Roda dos Alimentos; • Reconhece a importância de uma alimentação saudável.		
• Conhecer a Roda dos Alimentos;					
• Conhecer a importância de uma alimentação variada.					



		<p>para que todos possam observar. Os alunos vão preenchendo o questionário à medida que a professora estagiária o vai lendo.</p> <p>Em seguida, a professora estagiária inicia um diálogo em que apresenta a Roda dos Alimentos. Este diálogo tem como base uma adaptação do texto no documento <i>A Roda dos Alimentos</i>, do Programa Educativo “Apetece-me”, desenvolvido pela Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação e pela Nestlé Portugal (anexo 7).</p> <p>Durante o diálogo, será projetada uma apresentação, em formato <i>power point</i>, com as imagens retiradas do documento <i>A Roda dos Alimentos</i> (anexo 8).</p> <p>“Quando nos sentamos em círculo no chão com os nossos amigos...fazemos uma roda! (2.º diapositivo) Quando pedalamos nas nossas bicicletas, são as rodas que nos levam... (3.º diapositivo) Quando queremos saber as horas, olhamos para uma roda com números e ponteiros... (4.º diapositivo) Já repararam que o mundo está cheio de rodas e de coisas redondas? Desta vez, vão conhecer uma roda muito importante. Chama-se Roda dos Alimentos. A Roda dos Alimentos ajuda-nos a escolher bem os alimentos. Ao olharmos para ela, ficamos a saber a que grupos pertencem os alimentos e em que quantidades os devemos comer todos os dias. (5.º diapositivo) “Na Roda dos Alimentos estão representados os diferentes grupos de alimentos. Cada grupo está arrumado dentro de uma fatia.” (6.º diapositivo) “As fatias têm diferentes tamanhos para sabermos quais são os grupos que devem ocupar mais espaço no</p>	<p>nto <i>A Roda dos Alimentos</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Power point</i> com as imagens (anexo 8); • Exemplo da Roda dos Alimentos (anexo 9) 	20 min	
--	--	---	---	--------	--



		<p>nosso prato e os que só devem ocupar um bocadinho.” (6.º diapositivo)</p> <p>“Quais são os grupos que ocupam as fatias maiores da Roda? Por exemplo, as frutas ocupam uma grande fatia. Isto significa que devemos comer várias peças por dia...o nosso corpo agradece!</p> <p>E quais são os grupos que ocupam as fatias mais pequenas?” (6.º diapositivo)</p> <p>“Em cada dia, devemos comer alimentos de todos os grupos, sem deixar nenhum de fora. Sabem porquê? Porque cada grupo tem um papel diferente no nosso corpo.” (7.º diapositivo)</p> <p>“A roda também serve para nos dar ideias sobre como podemos variar dentro do mesmo grupo. Por exemplo, já reparam na variedade de frutas e legumes que existem? Já provaram todos?” (7.º diapositivo)</p> <p>Por fim, a professora estagiária distribui pelos alunos um exemplar da Roda dos Alimentos (anexo 9) e uma folha de papel vegetal. Os alunos devem decalcar, com o lápis de grafite, a imagem da Roda na folha de papel vegetal. A professora estagiária afixa no quadro o exemplar da Roda, mas com as dimensões de uma folha A4, e exemplifica a tarefa, fazendo o decalque no papel vegetal, para que os alunos observem. No final, as folhas de papel vegetal serão coladas no caderno de cada um dos alunos.</p>		20 min	
--	--	--	--	--------	--



Escola: Centro Escolar de Barrocelas		Ano /Turma: 1.º A	Data: 26 de Novembro de 2013		
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Terça-feira	Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho	Materiais/re cursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
NUMEROS E OPERAÇÕES	Números naturais: <ul style="list-style-type: none"> Realizar contagens de até 20 objetos; Realizar contagens progressivas e regressivas; 	Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.		90 min	<ul style="list-style-type: none"> Realiza contagens de até 20 objetos; Realiza contagens progressivas; Realiza contagens
		Matemática 9h – 10h30min			
		Para iniciar a atividade, a professora estagiária entrega uma ficha a cada aluno (anexo 10). Em seguida, projeta a ficha no quadro, para que as tarefas possam ser resolvidas em grande grupo. Em cada uma das tarefas, os alunos terão de resolver pequenos problemas que envolvem a adição e a subtração.			
		<ul style="list-style-type: none"> Sala de aula; Ficha de tarefas (anexo 10); Computador; Projektor. 			



ORALIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Representar números na reta numérica. • Resolver problemas envolvendo relações numéricas; 				<ul style="list-style-type: none"> regressivas; • Representa os números na reta numérica; • Resolve problemas envolvendo relações numéricas.
		Intervalo 10h30min – 11h			
		Português 11h – 12h			
	<p>Respeitar regras da interação discursiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escutar os outros e esperar pela sua vez para falar. <p>Dividir palavras silabicamente;</p>	<p>Para introduzir a letra “D” a professora estagiária propõe aos alunos algumas adivinhas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é, o que é, que está dentro da boca e serve para trincar? (R: dentes) • Quem serão os dez irmãos que estão nas nossas mãos? (R: dedos) • Qual será, qual será, o animal que já não existe mais? (R: dinossauro) • O que é, o que é, que usamos para pagar tudo o que compramos? (R: dinheiro) • O que é, o que é, que usamos em alguns jogos e tem 	<ul style="list-style-type: none"> • Imagens (anexo 12); • Poema do D (anexo 13); • Imagem do 	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Escuta os outros e espera pela sua vez para falar; • Divide palavras silabicamente;
LEITURA E ESCRITA					



	<p>Desenvolver a consciência fonológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar sons que constituem a palavra <p>Conhecer o alfabeto e os grafemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer corresponder as formas minúsculas e maiúsculas da maioria das letras do alfabeto 	<p>pintas? (R: dado)</p> <p>Há medida que os alunos vão dando as respostas, a professora estagiária cola no quadro, a respetiva imagem (anexo 12). De seguida, pede aos alunos para observarem as imagens e descobrirem o que estas têm em comum (todas começam com o som “d”).</p> <p>Posteriormente, a professora estagiária apresenta o poema do D (material da pasta de materiais ALFA do professor) (anexo 13) e, cola no quadro a imagem do <i>Damião</i> (personagem do livro ALFA) (anexo 14). Em primeiro lugar, pede aos alunos para dividirem silabicamente a palavra <i>Damião</i>. Em seguida pede para identificarem os sons presentes na 1.ª sílaba da palavra. Depois disto, a professora estagiária lê uma vez o poema do D, e pede aos alunos, para, ao ouvirem a segunda leitura, acompanharem o texto, batendo uma palma sempre que ouvirem o som “d”.</p> <p>A professora estagiária pede aos alunos para realizarem o exercício 5 da página 47, o exercício 1 da página 48 e da página 49 (anexo 15). Depois de os alunos terminarem a tarefa, a estagiária distribui uma folha com uma pequena atividade (anexo 16). Para trabalho de casa, a professora estagiária marca a página 24 do livro de fichas (anexo 17)</p>	<p><i>Damião</i> (anexo 14);</p> <ul style="list-style-type: none"> Manual (anexo 15); Atividade e (anexo 16) Livro de fichas (anexo 17) 	25 min	<ul style="list-style-type: none"> Identifica o som “d” nas palavras; Escreve corretamente a forma maiúscula e minúscula da letra “D”.
		<p style="text-align: center;">Almoço 12h – 13h30min</p>		20 min	
		<p style="text-align: center;">Estudo do Meio 13h30min – 15h</p>			



<p>BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO</p>	<p>A saúde do seu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os momentos em que se realizam as refeições diárias 	<p>Esta atividade foi retirada do documento <i>Educação Alimentar no 1º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular</i>, do Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASS).</p> <p>“Quantas Refeições Existem?”</p> <p>Para iniciar a atividade, a professora estagiária mostra aos alunos seis cartões representativos de cada uma das refeições existentes: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia (anexo 11). De seguida, escolhe quatro alunos, que vão representar o pequeno-almoço, o almoço, o lanche e o jantar. Os quatro alunos saem da sala por uns momentos e na sua ausência, a professora estagiária distribui as duas refeições em falta por dois alunos. Pede aos ausentes que regressem e entrega-lhes os cartões representativos das quatro refeições. Explica à turma que têm que construir um dia alimentar, dando indicações aos colegas que representam as refeições para se organizarem corretamente numa linha cronológica. Explica aos alunos que representam as quatro refeições que além dessas, existem outras e que dois dos seus colegas estão a representá-las. Os quatro alunos, devem realizar perguntas à turma, no sentido de adivinharem quem são os dois colegas em causa. No entanto, as perguntas têm regras. Devem ter por base as características pessoais dos alunos e devem ser formuladas de modo a permitirem que a turma só responda “sim” ou “não”. Por exemplo, <i>usa óculos? Tem cabelo castanho? Tem uma camisola vermelha?</i> Quando a identidade de um dos colegas for descoberta, repetem o procedimento de modo a conseguirem adivinhar o segundo. Uma vez encontrados os dois alunos, a professora estagiária</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Cartões representativos das seis refeições (anexo 11); 	<p>45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nomeia os momentos em que se realizam as refeições diárias
---	--	---	---	---------------	--



		<p>entrega-lhes os dois cartões que representam essas refeições e pergunta à turma em que altura do dia se realiza cada uma delas. Mais uma vez, a turma deve dar indicações aos colegas para que se organizem corretamente seguindo a ordem cronológica do dia alimentar que representam: pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia. Por fim, com o objetivo de consolidar a informação, a professora estagiária introduz um diálogo em grande grupo onde são abordadas algumas questões como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quais as refeições que se devem ter ao longo do dia; • O pequeno-almoço deve ser tomado sempre antes de sair de casa; • A ceia deve ser tomada se: <ul style="list-style-type: none"> o Decorram mais de três horas e meia entre o jantar e a hora de deitar, isto é, não deve passar mais do que três horas e meia sem comer enquanto se está acordado; o Decorra mais de 10 horas entre a última refeição do dia e a primeira do dia seguinte. 		15 min	
<p>Intervalo 15h – 15h15min</p>					



BLOCO 3 – EXPLORAÇÃO DE TECNICAS DIVERSAS DE EXPRESSÃO	Recorte, colagem, dobragem: • Fazer dobragens	Expressão Plástica 15h15min – 16h15min	• Instruções para as dobragens (anexo 18)	60 min	• Executa corretament e as dobragens
		A professora estagiária inicia a atividade perguntando aos alunos se já fizeram origamis. Em seguida, explica que para se fazer <i>origami</i> temos que fazer várias dobragens, todas muito certinhas, para que a folha de papel se transforme naquilo que nós queremos. A professora estagiária distribui três folhas a cada aluno e diz-lhes que vão fazer construir três figuras diferentes, um cão, um gato e um panda. A professora estagiária projeta no quadro as dobragens necessárias para a construção das três figuras, uma de cada vez (anexo 18). Em grande grupo, seguem os vários passos.			

Escola: Centro Escolar de Barroelas		Ano /Turma: 1.º A	Data: 27 de Novembro 2013		
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Quarta-feira	Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho	Materiais/re cursos/espac os físicos	Tempo	Avaliação
		Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.			

<p>BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO</p>	<p>A saúde do seu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos 	<p>Estudo do Meio 9h – 10h30min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sala de aula; 	<p>65 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica quais os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos
		<p>Esta atividade foi retirada do documento Educação Alimentar no 1º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular, do Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASS). “ Tecendo Histórias...” A professora estagiária apresenta à turma o seguinte início de história: “Eu sou o queijo, tenho uma capa vermelha e sou amarelo por dentro. Fui procurar amigos para brincar e encontrei o pão. É o meu melhor amigo...” A partir desta frase, os alunos, um a um, continuam a inventar acontecimentos, seguindo duas regras: os acontecimentos têm que ter alguma lógica entre si, e só podem ser utilizados alimentos da Roda dos Alimentos. No caso de serem mencionados alimentos que não existam na roda, a história não será interrompida. Essas situações devem ser discutidas após a finalização da história. Repetem a atividade com um novo início de história sugerido pela professora estagiária, como por exemplo: “Eu sou a maçã. Sou verde mas tenho uma irmã vermelha e outra amarela. A Mariana leva-me sempre para a escola. Ao lanche sou a sua melhor amiga...” Ou com um início sugerido pelos alunos. A atividade termina com uma discussão em grande grupo sobre se as histórias inventadas poderiam ser consideradas</p>			

LEITURA E ESCRITA		como ilustrativas de uma alimentação saudável ou não saudável e porquê.			
		Intervalo 10h30min – 11h			
		Português 11h – 12h			
	<p>Conhecer o alfabeto e os grafemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer corresponder as formas minúscula e maiúscula da maioria das letras do alfabeto <p>Desenvolver o conhecimento da ortografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escrever corretamente a grande 	<p>Para iniciar a primeira atividade, a professora estagiária distribui pelos alunos algumas frases recortadas de jornais e revistas. Pede aos alunos para rodearem a vermelho todas as letras “D” que encontrarem, maiúsculas e minúsculas. De seguida, chama ao quadro dois alunos para mostrarem as letras que conseguiram encontrar. A tarefa repete-se, procurando as letras “P”, “T” e “L”, uma de cada vez, e rodeando-as de cores diferentes.</p> <p>A atividade que se segue é uma modificação da atividade planeada para a semana de 11 de novembro. Como não houve tempo para a explorarmos corretamente, achamos pertinente voltar a realizá-la. Mas desta vez, serão acrescentadas as sílabas da, de, di, do, du e também al, el, il, ol, ul.</p> <p>Para iniciar a atividade, a estagiária organiza os alunos em grupos de dois e, entrega-lhes as sílabas e os ditongos destacados, do livro de materiais manipuláveis (pa, pe, pi, po, pu, ta, te, ti, to tu, la, le, li, lo, lu, da, de, di, do, du, al, el, il, ol, ul, ui, iu, oi, ou, ai, au, ão, eu, ei, ãe e õe)</p> <p>Em seguida, diz algumas palavras formadas pelas sílabas e pelos ditongos já referidos em voz alta, e os alunos têm que escolher os cartões necessários e colocam-nas em cima da</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sala de aula; Recortes de jornais; Lápis de cor; Livro de materiais manipuláveis; 	<p>20 min</p> <p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica as formas maiúsculas e minúsculas das letras “D”, “P”, “T” e “L”; Escreve corretamente as palavras; Escreve frases respeitando as regras de correspondência som-grafema.



NÚMEROS E OPERAÇÕES	<p>maioria das sílabas CV e CVC, em situação de ditado;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escrever uma frase simples, respeitando as regras de correspondência som-grafema. 	<p>mesa, formando a palavra. Escrevem-na no caderno e um dos alunos vai ao quadro escrevê-la, para que os colegas possam corrigir os seus trabalhos.</p> <p>Por fim, a estagiária dita algumas frases como “É o pato, a pata e o patito. É a tia, o dado e o pote. É o pai, o apito e a pipa. É o tio, a teia e o pião. O Tó dá a paleta e o dado ao pai. A Dalila dá a dália à tia. A Lia dá o pão à Ilda.” Os alunos escrevem-nas no caderno e alguns deles vão escrevê-las no quadro, para os colegas poderem confirmar se o que escreveram está correto.</p>		20 min	
		<p>Almoço 12h – 13h30min</p>			
		<p>Matemática 13h30min – 15h</p>			
		<p>Números naturais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar contagens de até 20 objetos; 	<p>Para continuar a abordagem da reta numérica, em situação de resolução de problemas, a estagiária entrega uma ficha (anexo 19) a cada aluno, e projeta-a no quadro. Vai chamando um, ou dois alunos de cada vez para virem resolver o problema no quadro, e todos registam a resolução na ficha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Ficha de trabalho (anexo 	90 min



SER CIDADÃO Viver com os outros/valores	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar contagens progressivas e regressivas; • Representar números na reta numérica. • Resolver problemas envolvendo relações numéricas; 		19)		<ul style="list-style-type: none"> contagens progressivas; • Realiza contagens regressivas; • Representa os números na reta numérica; • Resolve problemas envolvendo relações numéricas.
		Intervalo 15h – 15h15min			
		Oferta complementar 15h15min – 16h15min			
	Reconhecer valores como: <ul style="list-style-type: none"> • Respeito mútuo; • Cooperação; • Amizade; 	Na sala de aula, a professora estagiária distribui a cada aluno um pequeno coração de papel, e pede-lhes para nele escreverem os seus nomes. Em seguida, dirigem-se para o hall do corredor e sentam-se formando um círculo. A professora estagiária pergunta se ainda se lembram quais foram os	<ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Projetor. 	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhece e dá exemplos de valores como o respeito



NÚMEROS E OPERAÇÕES	<p>maioria das sílabas CV e CVC, em situação de ditado;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escrever uma frase simples, respeitando as regras de correspondência som-grafema. 	<p>mesa, formando a palavra. Escrevem-na no caderno e um dos alunos vai ao quadro escrevê-la, para que os colegas possam corrigir os seus trabalhos.</p> <p>Por fim, a estagiária dita algumas frases como “É o pato, a pata e o patito. É a tia, o dado e o pote. É o pai, o apito e a pipa. É o tio, a teia e o pião. O Tó dá a paleta e o dado ao pai. A Dalila dá a dália à tia. A Lia dá o pão à Ilda.” Os alunos escrevem-nas no caderno e alguns deles vão escrevê-las no quadro, para os colegas poderem confirmar se o que escreveram está correto.</p>		20 min	
		<p>Almoço 12h – 13h30min</p>			
		<p>Matemática 13h30min – 15h</p>			
		<p>Números naturais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar contagens de até 20 objetos; 	<p>Para continuar a abordagem da reta numérica, em situação de resolução de problemas, a estagiária entrega uma ficha (anexo 19) a cada aluno, e projeta-a no quadro. Vai chamando um, ou dois alunos de cada vez para virem resolver o problema no quadro, e todos registam a resolução na ficha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Ficha de trabalho (anexo 	90 min



	<ul style="list-style-type: none"> Realizar contagens progressivas e regressivas; Representar números na reta numérica. Resolver problemas envolvendo relações numéricas; 		19) <ul style="list-style-type: none"> Computador; Projektor. 		contagens progressivas; <ul style="list-style-type: none"> Realiza contagens regressivas; Representa os números na reta numérica; Resolve problemas envolvendo relações numéricas. 	
		Intervalo 15h – 15h15min				
		Oferta complementar 15h15min – 16h15min				
		SER CIDADÃO Viver com os outros/valores				Reconhecer valores como: <ul style="list-style-type: none"> Respeito mútuo; Cooperação; Amizade;



	<p>Reconhecer e aceitar a diversidade de situações, gostos e preferências;</p> <p>Expressar opinião e respeitar a opinião dos outros.</p>	<p>valores explorados na semana anterior, depois da visualização do vídeo <i>"Partly Cloudy"</i>. Em grande grupo, lembram-nos e procuram alguns exemplos para cada um deles. A professora estagiária explica que vão jogar um jogo, "o jogo das mensagens", em que cada um deles, um de cada vez, vai ao centro rodar a garrafa para escolher um colega, retira uma palavra da <i>caixa dos valores</i>, e tem que dizer uma mensagem ao colega escolhido, em que demonstre o valor que lhe saiu (exemplo: valor amizade – eu sou teu amigo porque gosto de passar o meu tempo contigo). O colega que diz a mensagem recebe o <i>coração</i> do colega que escolheu.</p>	<p>(um para cada aluno);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hall do corredor ; • Caixa; • Cartões com as palavras: amizade, respeito mútuo e cooperação; • Garrafa. 		<p>mútuo, a cooperação e a amizade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece e aceita a diversidade de situações, gostos e preferências; • Expressa opinião e respeita a opinião dos outros.
--	---	---	---	--	--

Bibliografia

- Ministério da Educação (1990). *Organização Curricular e Programas – 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.
- Ministério da Educação (2013). *Programa de Matemática do Ensino Básico – 1.º Ciclo*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.
- Ministério da Educação (2013). *Metas Curriculares de Português do Ensino Básico – 1.º Ciclo*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.
- Choque, J. (2007). *1000 Exercícios e Jogos de Ginástica Recreativa para Crianças. 7 Dias 6 Noites*
- Freitas, M. J., Alves, D., Costa, T. (2007). *O Conhecimento da Língua: desenvolver a consciência fonológica*. Ministério da Educação.
- Tinoco, R., Cláudio, D., Sousa, N., Menezes, Â. (2008). *Educação Alimentar no 1.º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular*. PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR (PASSE).

Escola: Centro Escolar de Barroelas		Ano /Turma: 1.º A	Data: 9 de Dezembro de 2013		
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Segunda-feira	Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho	Materiais/re cursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
ORALIDADE	Escutar discursos breves para aprender e construir conhecimentos. • Cumprir instruções.	Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.	• Sala de aula; • Cartões manipuláveis; • Cadernos diários	20 min	• Escreve corretamente duas ou três pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas;
		Português 9h – 10h30min			
LEITURA E ESCRITA	Desenvolver o conhecimento da ortografia • Escrever corretamente mais de metade	Para continuar a desenvolver a consciência fonológica a estagiária irá pedir que os alunos inventem vocábulos utilizando as letras aprendidas até ao momento (a, e, i, o, u, p, t, l, d e m). Para isso, irão utilizar os cartões manipuláveis (das letras necessárias) que vêm junto ao seu manual, e no seu lugar, irão construir entre duas a três palavras. Em seguida, a estagiária irá pedir que os alunos apresentem oralmente algumas das suas pseudopalavras e, ao mesmo tempo, irá escrevê-las no quadro, para que todos os alunos as visualizem e as escrevam no seu caderno diário. À medida que os alunos estiverem a apresentar as suas palavras inventadas, a estagiária irá repetir a palavra apresentada e pedirá que os restantes alunos a repitam. Para a segunda parte da atividade e continuando a		30 min	• Lê pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas; • Repete
				20 min	



	<p>de uma lista de 60 pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas</p> <p>Ler em voz alta palavras, pseudopalavras e textos</p> <ul style="list-style-type: none"> Ler pelo menos 45 de 60 pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas (em 4 sessões de 15 pseudopalavras cada) <p>Desenvolver a consciência fonológica e operar com fonemas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Repetir imediatamente depois da apresentação 	<p>desenvolver a consciência fonológica, desta vez através da capacidade de segmentar o contínuo sonoro, a estagiária irá apresentar uma atividade que segue a estrutura de uma outra atividade já realizada. A diferença é que esta irá ter por base as pseudopalavras, inventadas anteriormente. Assim a estagiária explicará aos alunos, que mais uma vez, irá apresentar oralmente frases, mas que estas frases serão frases diferentes, “frases malucas”, pois têm as palavras que eles inventaram. Após as apresentar oralmente, a estagiária irá questionar os alunos sobre quantas palavras inventadas tem cada uma das frases malucas. Uma vez que os alunos não conseguem associar as “frases” ouvidas a qualquer tipo de significado, terão de se concentrar na identificação das pausas que separam cada unidade. Portanto, inicialmente a estagiária irá ler pausadamente cada uma das “frases malucas” e irá aumentando gradualmente a velocidade de elocução. Por fim, a estagiária irá pedir que os alunos façam a divisão silábica de algumas das pseudopalavras e, depois, que as repitam sem dizerem a primeira sílaba.</p>		20 min	<p>pseudopalavras depois da apresentação oral;</p> <ul style="list-style-type: none"> Repete pseudopalavras omitindo a primeira sílaba.
--	--	--	--	--------	--



BLOCO 3 – EXPLORAÇÃO DE TECNICAS DIVERSAS DE EXPRESSIONÃO	<p>oral, sem erros de identidade ou de ordem pseudopalavras constituídas por pelo menos 3 sílabas CV ou CCV;</p> <ul style="list-style-type: none"> Repetir uma pseudopalavra dissilábica sem dizer a primeira sílaba. 				
		<p>Intervalo 10h30min – 11h</p>			
		<p>Expressão Plástica 11h – 12h</p>			
	<p>Recorte, colagem, dobragem:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer dobragens 	<p>A professora estagiária explica aos alunos que vão voltar a fazer <i>origamis</i>. Uma vez que se está a aproximar o Natal, vão construir duas figuras, uma árvore de natal e um gorro do Pai Natal. Distribui duas folhas a cada aluno e projeta no quadro as dobragens necessárias para a construção das duas figuras, uma de cada vez (anexo 2). Em grande grupo, os alunos seguem os vários passos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Instruções para as dobragens (anexo 2); Duas 	60 min	<ul style="list-style-type: none"> Executa corretamente as dobragens



NÚMEROS E OPERAÇÕES	Números naturais: <ul style="list-style-type: none"> Saber de memória a sequência dos nomes dos números naturais até 25 e utilizar 		folhas de papel, já recortadas em forma de quadrado, por aluno; <ul style="list-style-type: none"> • Projetor; • Computador. 	90 min	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe a sequência dos nomes dos números naturais até 25; • Resolve corretamente o problemas. 	
			Almoço 12h – 13h30min			
			Matemática 13h30min – 15h			<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Ficha de trabalho (anexo 3); • Computador; • Projetor.
		Para iniciar a atividade, a professora estagiária entrega uma ficha a cada aluno (anexo 3). Em seguida, lê um problema de cada vez e dá aos alunos algum tempo para o resolverem individualmente. Após a leitura dos enunciados, a professora estagiária questiona os alunos sobre a interpretação do próprio enunciado, de forma a que compreendam o que lhes está a ser pedido e, também, que percebam os dados que devem ter em atenção para puderam resolver os problemas. A ficha é projetada no quadro, para que os problemas possam ser corrigidos em grande grupo. Uma vez que os alunos podem				



	<p>corretamente os numerais do sistema decimal para os representar;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar contagens progressivas e regressivas envolvendo números até 25; Resolver problemas envolvendo relações numéricas. <p>Adição e subtração</p> <ul style="list-style-type: none"> Saber que o sucessor de um número na ordem natural é igual a esse número mais 1; 	<p>ter utilizado diferentes estratégias para chegar à solução, aquando da correção, a professora estagiária coloca algumas questões como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Alguém pensou de forma diferente? Estarão todas as estratégias corretas? Porquê? Existirá alguma estratégia que nos ajuda a chegar mais facilmente ao resultado? Qual? Porquê?</i> 			
--	---	---	--	--	--



BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO	<ul style="list-style-type: none"> Resolver problemas de um passo envolvendo situações de juntar, de acrescentar retirar, de comparar ou de completar. 				
		Intervalo 15h – 15h15min			
		Estudo do Meio 15h15min – 16h15min			
	<p>A saúde do seu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os alimentos que pertencem à 	<p>Esta atividade foi retirada do documento Educação Alimentar no 1º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular, do Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASS). “Os alimentos da Távola Redonda” A professora estagiária encaminha os alunos para o hall do corredor. No hall, os alunos devem ser dispostos em círculo, sentando-se com as pernas à chinês, formando uma tábola imaginária. A professora estagiária refere o nome da atividade, associando-o aos cavaleiros da tábola redonda, especialmente aos conceito de tábola. Se os alunos não conhecerem os</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hall do corredor 	60 min	<ul style="list-style-type: none"> Identifica quais os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos.



	<p>Roda dos Alimentos</p>	<p>conceitos, a professora estagiária deve explicá-lo (Os Cavaleiros da Távola Redonda, segundo a lenda, foram os homens premiados com a mais alta ordem da Cavalaria, na corte do Rei Artur na Inglaterra. A <i>Távola Redonda</i>, a mesa ao redor da qual eles se reuniam, foi criada com este formato para que não tivesse cabeceira, representando a igualdade de todos os seus membros.) A professora estagiária explica então a atividade à turma. Cada aluno, na sua vez, tem que referir um alimento da Roda. De seguida, é a vez do colega que se encontra à sua esquerda, seguindo-se deste modo, o sentido dos ponteiros do relógio. Os alunos não podem repetir nenhum alimento já dito pelos colegas. Tem que se dar, pelo menos, três voltas ao círculo. No final, os alunos que não repetiram nenhum alimento, são nomeados <i>Cavaleiros da Alimentação</i>.</p> <p>Repete-se o jogo com a variante de só se poder mencionar frutas e, mais uma vez, com a variante de só se poder mencionar legumes.</p> <p>Por fim, realiza-se uma discussão em grande grupo, focalizando a importância do consumo da fruta em detrimento de outras sobremesas e a necessidade do consumo da sopa como um meio prático de atingir a dose diária recomendada de legumes.</p>			
--	---------------------------	---	--	--	--

Escola: Centro Escolar de Barroelas		Ano /Turma: 1.º A	Data: 10 de Dezembro de 2013		
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Terça-feira	Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho	Materiais/re cursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
NÚMEROS E OPERAÇÕES	Números naturais: <ul style="list-style-type: none"> Saber de memória a sequência dos nomes dos números naturais até 25 e utilizar corretamente os numerais do sistema decimal para os 	<p>Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.</p>		90 min	
		<p style="text-align: center;">Matemática 9h – 10h30min</p> <p>A professora estagiária distribui pelos alunos pequenas tiras de papel com o enunciado de problemas, uma tira de cada vez (anexo 4). Os alunos devem colar o enunciado no caderno diário. Tal como na aula anterior, a professora estagiária lê o enunciado e questiona os alunos sobre a interpretação. Após a leitura e análise do problema, a professora estagiária dá algum tempo para os alunos o resolverem de forma individual. Para a correção, mais uma vez, os problemas serão projetados no quadro e alguns alunos irão resolvê-los tal como fizeram no seu caderno. Dá-se então uma pequena discussão sobre as várias possibilidades de resolução.</p>			
			<ul style="list-style-type: none"> Sala de aula; Problemas (anexo 4); tubo de cola para cada aluno; Cadernos diários; Computador; 		<ul style="list-style-type: none"> Sabe a sequência dos nomes dos números naturais até 25; Resolve corretamente o problemas.

	<p>representar;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar contagens progressivas e regressivas envolvendo números até 25; • Resolver problemas envolvendo relações numéricas. <p>Adição e subtração</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber que o sucessor de um número na ordem natural é igual a esse número mais 1; • Resolver problemas de um passo envolvendo situações de 		<ul style="list-style-type: none"> • Projetor. 		
--	---	--	---	--	--



	juntar, de acrescentar retirar, de comparar ou de completar.				
		Intervalo 10h30min – 11h			
		Estudo do Meio 11h – 12h			
		Esta atividade foi retirada do documento Educação Alimentar no 1º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular, do Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASS). “Os Comboios do País dos Alimentos” A professora estagiária divide os alunos em dois grupos, que corresponderão aos dias de festa e aos dias normais. Organiza duas filas indianas, comboios, e escolhe dois alunos que serão os condutores dos dois comboios do País dos Alimentos. Os restantes alunos serão as carruagens de cada um dos comboios. Para distinguir os dois comboios, serão entregues chapéus de festa aos alunos do comboio dos dias de festa e relógios aos alunos do comboio dos dias normais (anexo 5). Em vários locais da sala estão colocadas várias imagens de alimentos (anexos 6 e 7), em número igual ao número de alunos presentes. A professora estagiária explica que estes alimentos serão os passageiros dos comboios que atravessam	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula; • Doze chapéus de festa (anexo 5); • Treze relógios (anexo 5); • Doze imagens 	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue os alimentos de todos os dias dos alimentos de dias de festa.
BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO	<p>A saúde do seu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir os alimentos de todos os dias dos alimentos de dias de festa 				



		<p>o País dos Alimentos. Os condutores deverão conduzir cada um dos seus comboios aos locais (estações de comboio) onde se encontram os alimentos, devem recolhê-los e passá-los aos colegas atrás de si, até que todas as carruagens e o próprio condutor tenham um alimento. O condutor do comboio dos dias normais deve apenas recolher alimentos saudáveis, enquanto o condutor do comboio dos dias de festa pode recolher alimentos de dias de festa e alimentos saudáveis, uma vez que se os alimentos de festa devem ser consumidos apenas naqueles dias, os saudáveis devem ser consumidos todos os dias. Neste caso, haverá carruagens do comboio dos dias normais que não transportarão nenhum passageiro e haverá alimentos de dias de festas que permanecerão na estação. O jogo termina quando todos os alimentos da Roda dos Alimentos forem recolhidos.</p> <p>Em seguida a professora estagiária promove uma breve discussão em grande grupo sobre os hábitos alimentares em dias normais e os alimentos consumidos em dias de festa. Deve ser ressaltado que se os alimentos dos dias de festa devem ser consumidos apenas naqueles dias, os dos dias normais podem e devem ser consumidos nos dias de festa. Uma vez que nos estamos a aproximar da época natalícia, a professora estagiária pede exemplos de alimentos que são consumidos neste dias de festa.</p> <p>Por fim, a professora estagiária organiza os elementos de cada um dos comboios em dois grupos de trabalho e distribui um cartaz a cada grupo. Devem colar num cartaz os alimentos a ser consumidos em dias de festa e no outro, os alimentos a ser consumidos todos os dias.</p>	<p>de alimentos para os dias de festa (anexo 6);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treze imagens de alimentos para os dias normais (anexo 7). 	<p>20 min</p>	
--	--	---	---	---------------	--



		Almoço 12h – 13h30min			
		Português 13h30min – 15h			
ORALIDADE	<p>Respeitar regras da interação discursiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escutar os outros e esperar pela sua vez para falar. 	<p>Para iniciar a atividade e para que os alunos descubram qual a letra que vão aprender, a professora estagiária começa por mostrar uma caixa aos alunos, referindo que dentro dela se encontram algumas imagens de objetos e animais (anexo 8). Alguns alunos, um de cada vez, vão até ao quadro, retiram uma imagem da caixa sem deixar que os colegas a vejam, e tem que descrever a imagem de forma que os colegas adivinhem o nome daquele objeto ou animal. Há medida que os alunos vão adivinhando, a professora estagiária cola as imagens no quadro. De seguida, pede aos alunos para as observarem e descobrirem o que estas têm em comum (todas começam com o som “v”).</p> <p>Posteriormente, a professora estagiária apresenta o poema do V (material da pasta de materiais ALFA do professor) (anexo 9) e, cola no quadro a imagem da <i>Violeta</i> (personagem do livro ALFA) (anexo 10). Em primeiro lugar, pede aos alunos para dividirem silabicamente a palavra <i>Violeta</i>. Em seguida pede para identificarem os sons presentes na 1.ª sílaba da palavra. Depois disto, a professora estagiária lê uma vez o poema do V, e pede aos alunos, para, ao ouvirem a segunda leitura, acompanharem o texto, batendo uma palma sempre que ouvirem o som “V”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Imagens (anexo 8); • Poema do V (anexo 9); • Imagem da <i>Violeta</i> (anexo 10); • Manual de Português (anexo 11); • Uma folha de jornal para cada aluno; 	<p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuta os outros e espera pela sua vez para falar; • Divide palavras silabicamente; • Identifica o som “v” nas palavras; • Escreve corretamente a forma maiúscula e minúscula da letra “v”; • Resolvem
LEITURA E ESCRITA	<p>Dividir palavras silabicamente;</p> <p>Desenvolver a consciência fonológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar sons que constituem a palavra <p>Conhecer o alfabeto e os</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Manual de Português (anexo 11); • Uma folha de jornal para cada aluno; 	<p>30 min</p>



	<p>grafemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer corresponder as formas minúsculas e maiúsculas da maioria das letras do alfabeto <p>Desenvolver o conhecimento da ortografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escrever corretamente os grafemas que dependem do contexto em que se encontram 	<p>A professora estagiária pede aos alunos para realizarem o exercício 1 da página 57 e todos da página 58 (anexo 11). Depois de os alunos terminarem a tarefa, a estagiária distribui uma folha de jornal a cada aluno. Devem procurar palavras que tenham a letra V minúscula ou maiúscula e rodear a letra com um lápis de cor. Em seguida, recortam as palavras e colam-nas no caderno. Para trabalho de casa, a professora estagiária marca a página 13 do Caderno Caligráfico e Ortográfico (anexo 12) e a página 26 do Livro de Fichas (anexo 13)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lápis de cor; Caderno diário; Cola e tesoura para cada um dos alunos; Trabalhos para casa (anexos 12 e 13) 	40 min	corretamente e os exercícios.
	Intervalo 15h – 15h15min				
	Expressão Físico-Motora 15h15min – 16h15min				
	<ul style="list-style-type: none"> Elevar o nível da resistência 	<p>“Se eu escapasse ao intruso” A turma encontra-se dividida em três equipas, duas com 8</p>		<ul style="list-style-type: none"> Ginásio; 	



<p>JOGOS</p> <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>geral;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevar o nível da velocidade de reação e de execução de ações motoras básicas e deslocamentos; • Elevar o nível de agilidade. • Cumprir as regras do jogo. • Realizar deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade 	<p>elementos e uma com 9. Joga apenas uma equipa de cada vez e escolhe-se 3 voluntários das restantes crianças que formarão uma nova equipa. A equipa que está em jogo, representa os alimentos da Roda dos Alimentos e a equipa de 3 elementos, representa as gulodices, que são alimentos que se querem introduzir também na Roda. Assim, a professora estagiária explica o nome do jogo, dizendo que as gulodices são os intrusos e que os alimentos da Roda devem escapar-se deles. Cada equipa tem como objetivo transportar alimentos saudáveis (bolas) de um extremo do campo para o outro. O campo está marcado no chão com fita de pintor. Nenhuma das crianças pode sair do campo de jogo marcado, tendo como consequência ser desclassificado.</p> <p>Inicialmente, encontra-se numa das extremidades do campo a equipa que vai jogar. No meio do campo, encontram-se 3 crianças, a equipa das gulodices, que tentam apanhar o maior número de elementos da equipa em jogo, impedindo-os de chegar ao fim do campo e colocar lá o alimento saudável (bola). Sempre que uma gulodice apanhar um alimento saudável, este fica parado e não se pode mexer mais, podendo a gulodice ir apanhar outro alimento. Ganha a equipa cujo maior número de crianças atingiu a extremidade do campo.</p> <p>Jogos de estafetas</p> <p>Em todos os jogos seguintes, os alunos devem estar divididos em grupos de cinco elementos e organizados em filas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O jogo do túnel: A equipa, com as pernas bem afastadas, os braços estendidos e as mãos colocadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 9 bolas; • Fita de pintor; • Um cone por equipa; • Uma folha de jornal para cada aluno; • Um balão para cada um dos alunos. 	<p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre as regras do jogo; • Realiza deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; • Contorna o
---	--	---	---	---------------	---



		<p>sobre os ombros do colega da frente. Coloca-se um cone diante de cada fila, a uns dez metros. Dado o sinal, o primeiro de cada fila corre até ao cone, contorna-o, volta e passa sob as pernas dos parceiros, levanta-se e bate no ombro do último, que transmite a batida, que vai passando um a um, até que o primeiro da fila parta novamente. O jogo repete duas vezes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo da entrega dos jornais: O primeiro de cada equipa corre com uma página de jornal no peito, sem usar as mãos para a segurar. Faz o percurso de ida e volta, e entrega a folha de jornal ao próximo companheiro de equipa. • Corrida dos camarões: Os alunos vão e voltam até à marca colocada no chão a andar com as mãos nos tornozelos. Tocam no primeiro elemento da fila e assim sucessivamente. Ganha a equipa mais rápida. O jogo repete duas vezes. • Corrida dos balões: Os alunos correm até aos balões e rebentam um, o mais rápido possível, sentando-se em cima dele. Voltam em corrida para o ponto de partida. Tocam no primeiro elemento da fila e assim sucessivamente 			<p>cone, e rasteja por de baixo das pernas dos colegas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorre o trajeto com a folha de jornal no peito, sem usar as mãos para a segurar; • Anda com as mãos nos tornozelos; • Corre e rebenta o balão sentando-se em cima dele.
--	--	---	--	--	--

Escola: Centro Escolar de Barroelas		Ano /Turma: 1.º A	Data: 11 de Dezembro 2013			
Mestrando: Inês Correia, n.º 4559 e Patrícia Ferreira, n.º 4580		Dia da semana: Quarta-feira		Período: 1.º Período		
Temas /Conteúdos /Blocos/ Domínios	Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho		Materiais/re cursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
BLOCO 1 – À DESCOBERTA DE SI MESMO	A saúde do seu corpo: <ul style="list-style-type: none"> Identificar os grupos a que pertencem os alimentos. 	Ao iniciar a aula a estagiária escreve a data no quadro. Os alunos passam-na para o seu caderno acrescentando também o seu nome.			90 min	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os grupos a que pertencem os alimentos; Posiciona-se na roda de acordo com o grupo a que pertence o alimento que está a
		Estudo do Meio 9h – 10h30min				
		De forma a terminar a abordagem à Roda dos Alimentos, os alunos vão construir a <i>Grande Roda dos Alimentos</i> . Previamente, a professora estagiária pediu a cada um dos alunos para desenhar e pintar um alimento presente na roda. Todos desenharam um alimento diferente e é esse alimento que vão representar. Para iniciar a atividade, a professora estagiária projeta no quadro a Roda dos Alimentos para que os alunos relembrem quantos grupos a constituem e quais são as maiores e as menores “fatias”. De seguida, explica que vão construir uma Roda dos Alimentos, mas que tem que ser suficientemente grande para que todos caibam lá dentro. Assim, dirigem-se para o hall do corredor e depois de estarem todos sentados, a				
		<ul style="list-style-type: none"> Desenhos dos diferentes alimentos feitos pelos alunos; Materiais necessários para desenhar a Roda: 				



LEITURA E ESCRITA	Desenvolver	o professora estagiária pede que imaginem que são engenheiros, apresenta os materiais a utilizar (corda, um pauzinho e giz) e em grande grupo, faz-se um levantamento de ideias à cerca de como podemos então desenhar a nossa Grande Roda. Passa-se então à construção, um aluno fica a segurar no pauzinho, outro segura na corda (que está presa ao pauzinho por uma das extremidades), esticando-a e movimentando-se lentamente de forma a descrever um círculo no chão, e outro aluno, segue o colega, desenhando no chão, com o giz, o círculo. De seguida, decidem onde devem ser desenhados os riscos para formarem os diferentes grupos, e seguem o mesmo processo para os desenhar. Por fim, todos os alunos pegam no alimento que desenharam e distribuem-se pela Roda, colocando-se na “fatia” que corresponde ao grupo a que pertence o seu alimento. Se houver tempo, os alunos devem ocupar os seus lugares na Roda um de cada vez, para que todos possam participar na identificação do grupo a que pertence cada um dos alimentos que representam.	corda, um pauzinho com cerca de 20 cm e giz).	90 min	representar. • Lê
		Intervalo 10h30min – 11h			
		Português 11h – 12h			
		o Durante esta sessão os alunos irão realizar uma ficha de trabalho com tarefas de escrita e leitura (anexo 14). A ficha é			



	<p>conhecimento da ortografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escrever corretamente os grafemas que dependem do contexto em que se encontram <p>Ler em voz alta palavras, pseudopalavras e textos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ler pelo menos 45 de 60 pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas (em 4 sessões de 15 pseudopalavras cada) 	<p>projetada no quadro para se realizar a correção em grande grupo.</p>	<p>(anexo 14);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Projetor. 	<p>pseudopalavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza corretamente os exercícios.
<p>Almoço 12h – 13h30min</p>				



		Matemática 13h30min – 15h			
NÚMEROS E OPERAÇÕES	<p>Números naturais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber de memória a sequência dos nomes dos números naturais até 25 e utilizar corretamente os numerais do sistema decimal para os representar; • Realizar contagens progressivas e regressivas envolvendo números até 25; • Resolver 	<p>Esta atividade será a continuação da atividade da aula anterior. Os alunos irão continuar a resolver problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enunciados dos problemas (anexo 3); • Um tubo de cola para cada aluno; • Cadernos diários; • Computador; • Projetor. 	90 min	<ul style="list-style-type: none"> • Saber a sequência dos nomes dos números naturais até 25; • Resolve corretamente o problemas.



	<p>problemas envolvendo relações numéricas.</p> <p>Adição e subtração</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber que o sucessor de um número na ordem natural é igual a esse número mais 1; • Efetuar adições e subtrações envolvendo números naturais até 25 recorrendo à reta numérica. • Resolver problemas de um passo envolvendo situações de juntar, de acrescentar 				
--	---	--	--	--	--



SER CIDADÃO Viver com os outros/valores	retirar, de comparar ou de completar.				
		Intervalo 15h – 15h15min			
		Oferta complementar 15h15min – 16h15min			
	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o valor <i>solidariedade</i>; Reconhecer e aceitar a diversidade de situações, gostos e preferências; Expressar opinião e respeitar a opinião dos outros. 	<p>Os alunos dirigem-se, organizadamente, à sala de informática e veem um pequeno vídeo (anexo 15).</p> <p>Após a visualização do vídeo, dá-se lugar a um pequeno diálogo sobre as diferentes situações que estavam presentes, onde se aborda o conceito de solidariedade, questionando os alunos sobre o que é ser solidário. Durante o diálogo os alunos devem dar exemplos reais e que lhes sejam familiares, ou então darem exemplos de situações que viram no vídeo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sala de informática; Vídeo (anexo 15) 	<p>15 min</p> <p>45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dá exemplos de situações em que o valor <i>solidariedade</i> esteja presente; Reconhece a importância do valor <i>solidariedade</i>; Reconhece e aceita a diversidade de situações, gostos e preferências; Expressa opinião e



					respeita a opinião dos outros.
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Bibliografia

Freitas, M. J., Alves, D., Costa, T. (2007). *O Conhecimento da Língua: desenvolver a consciência fonológica*. Ministério da Educação.

Letria, C. (2010). *O Mundo da Carochinha – Matemática 1.º ano*. Lisboa: Gailivro

Ministério da Educação (1990). *Organização Curricular e Programas – 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.

Ministério da Educação (2013). *Programa de Matemática do Ensino Básico – 1.º Ciclo*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.

Ministério da Educação (2013). *Metas Curriculares de Português do Ensino Básico – 1.º Ciclo*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Básico e Secundário.

Tinoco, R., Cláudio, D., Sousa, N., Menezes, Â. (2008). *Educação Alimentar no 1.º ciclo do ensino básico – Manual do Docente da Dimensão Curricular*. PROGRAMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR (PASSE).



