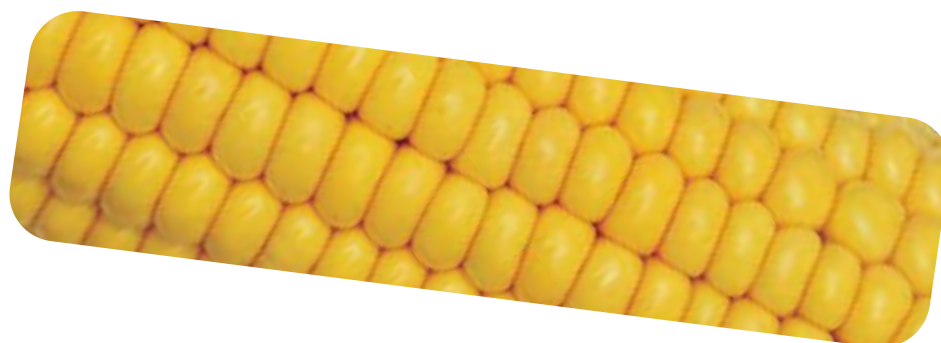


apetece-me construir



ÍNDICE

Introdução

Apresentação

1.ª parte: “Apetece-me... construir um projecto”

- A construção da equipa
- A identificação das necessidades
- A articulação do projecto com os programas escolares
- O plano de acção
- A avaliação

2.ª parte: “Apetece-me... explorar”

I. Conhecer-se

- > O autoconhecimento e a auto-estima
- > O modo de vida: a alimentação e a actividade física

II. Conhecer os alimentos

- > A origem
- > A composição

III. Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde

- > As vantagens de uma vida saudável
- > A definição de objectivos de mudança

IV. Compreender a dimensão emocional e social relacionada com a alimentação

- > O que influencia os nossos gostos
- > A sociedade de informação e a alimentação

Fichas de avaliação

Pistas

INTRODUÇÃO

O programa educativo **“Apetece-me”** é uma iniciativa da Nestlé Portugal que conta com a colaboração e o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC) do Ministério da Educação (ME), através do Núcleo de Educação para a Saúde e Acção Social Escolar (NESASE).

Este programa, dirigido às escolas do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos, propõe um conjunto de materiais pedagógicos, dirigidos a professores e alunos, que procuram desenvolver o tema da alimentação e nutrição numa perspectiva alargada.

Através deste programa pretende-se, acima de tudo, incentivar as crianças a adoptar estilos de vida saudáveis, sensibilizando-as para escolhas alimentares equilibradas e para a prática regular de exercício físico.

Educação para a Saúde: uma prioridade nacional

Porque a obesidade infantil alastra entre as camadas mais jovens e também porque a promoção de estilos de vida saudáveis parece ser o caminho mais eficaz para a prevenção de problemas ligados à saúde, o Ministério da Educação considera, neste momento, prioritária a área da “Educação para a Saúde”:

“A Educação para a Saúde deverá apresentar-se como uma área de carácter obrigatório, desde o 2.º Ciclo até à conclusão do Secundário”.

“A Educação para a Saúde deve ser promovida através da revitalização dos conteúdos curriculares das várias disciplinas e da inclusão destas temáticas nas áreas curriculares não disciplinares — com avaliação obrigatória da aprendizagem.”

“Ao longo do ensino básico, em área de projecto e em formação cívica devem ser desenvolvidas competências nos seguintes domínios:

a) Educação para a Saúde e sexualidade de acordo com as orientações dos despachos n.º 25 995/2005, de 28 de Novembro, e 2506/2007, de 23 de Janeiro [...]”¹

O Ministério recomenda ainda a existência, em cada escola, da figura do Coordenador de Educação e Saúde, responsável por avaliar as acções realizadas ao longo do ano, e sugere “uma metodologia de trabalho não assente num modelo de aulas expositivo”, ou seja, são recomendadas estratégias que coloquem a tónica no “papel activo dos alunos na procura permanente de saber”.

¹ Despacho n.º 19308/2008 de 21 de Julho, do Gabinete do Secretário de Estado da Educação.

Uma das áreas prioritárias cujo tratamento é altamente recomendado é a da “Alimentação e Actividade Física”.

A abordagem das temáticas da alimentação/educação alimentar deve ser, obviamente, coerente com os documentos que o ME tem produzido, nomeadamente “Educação Alimentar em Meio Escolar; Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável” e os Ofícios Circulares nº. 11 e 14 da DGIDC de 2007, reforçando as políticas de oferta alimentar saudável em cada uma das escolas do sistema educativo.

Como poderá ser usado este Guia?

O Guião de Actividades “Apetece-me... construir” foi elaborado com o objectivo de orientar os professores do 2.º e 3.º Ciclos na construção de um projecto sobre promoção de estilos de vida saudáveis, na escola.

Neste sentido, coloca-se à disposição dos professores, um conjunto de utensílios de trabalho que poderão ser úteis às equipas interessadas em levar a cabo um projecto desta natureza.

Na primeira parte – **“Apetece-me... construir um projecto”**:

- é proposto um enquadramento metodológico;
- e são sugeridas linhas orientadoras para uma abordagem transversal do tema.

Na segunda parte – **“Apetece-me... explorar”**:

- são propostas actividades variadas que permitam alcançar os objectivos definidos no projecto inicial.

Estamos certos de que, em cada escola, em cada grupo de trabalho, o Guião **“Apetece-me... construir”** poderá ser uma ferramenta de trabalho útil, um documento onde os professores poderão encontrar apoio para algumas das questões que se levantam, à medida que o trabalho é desenvolvido.

Bom trabalho!

As propostas de actividade e as fichas de trabalho podem ser usadas isoladamente, de acordo com necessidades de cada professor. Para facilitar a consulta/escolha de fichas foi criado um índice bastante completo que pode ser consultado nas páginas 26 e 27. As fichas de trabalho encontram-se online no site do Apetece-me (www.apetece-me.pt) em formato digital (pdf) para que possam ser impressas em tamanho normal.

APRESENTAÇÃO



Estrutura do guião

O guião está organizado em duas partes.

A 1.ª parte, **“Apetece-me... construir um projecto”**, descreve um quadro metodológico construído a partir da obra *Promoting Health in Second Level Schools in Europe: a Practical Guide*, elaborada por um grupo de peritos e editada pela Organização Mundial de Saúde em colaboração com a Comissão Europeia e o Conselho da Europa.

As actividades propostas nesta adaptação têm como objectivo servir de material de apoio para a concepção e desenvolvimento de projectos, contribuindo assim para clarificar ideias, definir prioridades e delinear estratégias.

De salientar que as actividades propostas podem ser desenvolvidas transversalmente, tanto nas áreas curriculares disciplinares, como nas não disciplinares (Área de projecto, Estudo acompanhado e Formação cívica).

A informação apresentada relaciona-se com as fases de preparação, de planeamento e de avaliação e não descreve exemplos de projectos, uma vez que esta base metodológica parte do princípio de que cada projecto é construído em função de uma realidade específica, neste caso a realidade da escola onde se insere.

É importante que as várias fases de concretização de um projecto sejam tidas em conta. Assim, o chamado protocolo do projecto deve incluir, como etapas, o diagnóstico da situação; a inventariação dos recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis; a fase de planificação (articulação do projecto com os programas escolares e calendarização); a fase de orçamentação; a fase de implementação (que deverá incluir várias avaliações intermédias); a avaliação final; e uma eventual fase de reformulação de objectivos e estratégias.

As linhas orientadoras deste guião foram organizadas a partir de um plano mais geral que poderá servir como ponto de partida para todo o trabalho:

Um projecto para a promoção de estilos de vida saudáveis na escola

- A construção da equipa
- A identificação das necessidades
- A articulação do projecto com os programas escolares e com as Orientações do ME para as refeições escolares
- O plano de acção
- A avaliação

Para melhor consulta, cada capítulo corresponde a uma cor.



“Apetece-me Explorar”: como usar?

A 2.ª parte, “**Apetece-me... explorar**”, possibilita a exploração do tema da alimentação através de sugestões e propostas de trabalho, estratégias lúdicas, fichas de exercícios, temas para debate, etc.

As actividades foram seleccionadas em função da seguinte meta: levar os alunos a serem capazes de fazer escolhas alimentares adequadas e a fazerem da actividade física uma prática regular do dia-a-dia, incentivando-os, deste modo, a viver uma vida saudável.

De acordo com esta meta foram estabelecidos objectivos em função dos quais são organizadas as diversas actividades. Cada um destes objectivos corresponde a um dos capítulos que constitui a segunda parte da obra:

- Conhecer-se
- Conhecer os alimentos
- Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde
- Compreender a dimensão emocional e social relacionada com a alimentação

Dentro de cada capítulo, as actividades foram agrupadas por categorias – **jogos, reflexão, expressão, pesquisa** – e são introduzidas através de pequenos artigos intitulados “Antes de começar”.

Como escolher as actividades?

Tentámos propor um leque de actividades o mais variado possível. Não estão apresentadas por ordem sequencial e, obviamente, não é necessário que sejam todas desenvolvidas. Em função do tempo disponível, das condições de trabalho e das necessidades do grupo de alunos envolvido, deverão ser seleccionadas e associadas adequadamente.

Se a escola está a desenvolver um projecto na área da alimentação, a organização dos capítulos por objectivos poderá facilitar a selecção das actividades e a sua integração no projecto de educação alimentar da escola.

As actividades sugeridas não se relacionam especificamente com uma matéria disciplinar: tentam articular conhecimentos e técnicas de trabalho que permitem unir as diferentes disciplinas.

Se a escola não está a desenvolver um projecto na área da alimentação, mas alguns professores querem integrar o tema nas suas aulas, os professores podem escolher os temas ou técnicas de trabalho que mais se relacionam com a sua disciplina.

Por exemplo, um cartaz sobre o pequeno-almoço pode ser realizado numa aula de Português ou numa aula de Educação Visual e Tecnológica. Da mesma maneira, a recolha e apresentação de dados sobre os hábitos alimentares podem ser feitos na aula de Português, de Matemática, de Educação Visual e Tecnológica ou de Geografia.

O manual de nutrição **“Apetece-me... saber mais”** e o jogo **“Apetece-me... uma aventura”** podem ser utilizados para completar as actividades ou criar novas propostas.

As fontes de informação sobre a alimentação e o universo alimentar, citadas nas “Pistas” que se encontram no final deste guião, podem ser úteis para desenvolver as sugestões de pesquisa.

Para além das referências citadas no jogo, três fontes foram particularmente preciosas para a elaboração das actividades deste guião:

How to Teach Nutrition to Kids, Connie Evers, 24 Carrot Press.

Tu es Unique, Service de la Santé d’Ottawa-Carleton, Nutrition/USE, M. Fabian.

Getting There is Half the Fun!, The Regional Municipality of Hamilton, Wentworth.



Finalmente, o guião inclui uma ficha de avaliação global cujo preenchimento é essencial para a equipa do projecto **“Apetece-me”**.

As respostas ajudar-nos-ão a compreender melhor as necessidades dos professores na elaboração de projectos para a escola e a orientar o nosso trabalho futuro.

Para imprimir as fichas de trabalho em tamanho normal basta aceder ao site do Apetece-me, em www.apetece-me.pt.