

# apetece-me ...EXPLORAR

Ficha de avaliação



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

Conhecer-se

Compreender a dimensão emocional e social relacionada com a alimentação

Conhecer os alimentos

# Índice geral de Fichas de actividades

NUMERAÇÃO	TÍTULO	CONTEÚDOS
• FICHA Nº 1	• O meu corpo é "fixe"	• Auto-estima • Conhecimento corporal
• FICHA Nº 2	• Sinto-me bem na minha pele	• Auto-estima • Conhecimento corporal
• FICHA Nº 3	• O meu diário alimentar	• Hábitos alimentares pessoais • Reflexão e registo
• FICHA Nº 4	• As tradições alimentares da minha família	• Hábitos alimentares familiares • Reflexão e registo
• FICHA Nº 5	• O pequeno-almoço	• A importância do pequeno-almoço • Reflexão e registo
• FICHA Nº 6	• As 24 horas de um dia	• Actividade física/hábitos • Reflexão e registo
• FICHA Nº 7	• Estás em boa forma?	• Actividade física/hábitos • Reflexão e registo
• FICHA Nº 8	• Há um campeão dentro de ti!	• Actividade física • Características pessoais, preferências e condicionamentos
• FICHA Nº 9	• Para cada caso, uma solução	• Actividade física • Apresentação de soluções e actividades adequadas a cada pessoa
• FICHA Nº 10	• Flores, folhas e raízes	• A origem dos alimentos/plantas
• FICHA Nº 11	• Da terra à mesa: o circuito do trigo	• A origem dos alimentos/um exemplo
• FICHA Nº 12	• Da terra à mesa: como se fazem os iogurtes?	• A origem dos alimentos/um exemplo
• FICHA Nº 13	• A conservação dos alimentos	• Métodos de conservação alimentar
• FICHA Nº 14	• A Nova Roda dos Alimentos: roda que roda e torna a rodar...	• Apresentação dos grupos da Nova Roda
• FICHA Nº 15	• A Pirâmide Mediterrânica dos Alimentos	• Hábitos alimentares • Reflexão pessoal
• FICHA Nº 16	• O meu diário alimentar	• Hábitos alimentares • Reflexão pessoal
• FICHA Nº 17	• A lista de compras	• Educação do consumidor
• FICHA Nº 18	• Não sabes? Pergunta ao rótulo nutricional!	• A informação do rótulo nutricional
• FICHA Nº 19	• Verdadeiro ou falso?	• Factos e mitos sobre a alimentação e vida saudável
• FICHA Nº 20	• Verdadeiro ou falso? As respostas	• Factos e mitos sobre a alimentação e vida saudável

NUMERAÇÃO	TÍTULO	CONTEÚDOS
• FICHA Nº 21	• A história do Tó Tosse Tosse	• Factos e mitos sobre a alimentação e vida saudável: soluções
• FICHA Nº 22	• A história do Zé ZZZ	• Problemas de saúde provocados por uma alimentação desequilibrada (a importância do pequeno-almoço)
• FICHA Nº 23	• A informação nos media I	• Educação do consumidor
• FICHA Nº 24	• A informação nos media II	• Educação do consumidor
• FICHA Nº 25	• Sentado, em pé, deitado... a mexer ou mais parado?	• Actividade física/hábitos • Reflexão pessoal
• FICHA Nº 26	• Não fomos feitos para estar parados	• Actividade física/hábitos • Reflexão pessoal
• FICHA Nº 27	• Descobre: O que nos faz mexer?	• Motivações
• FICHA Nº 28	• E agora descobre: o que nos faz estar parados?	• Entraves à prática de exercício físico regular
• FICHA Nº 29	• Cada actividade, a sua especialidade	• Apresentação de soluções e actividades adequadas a cada pessoa
• FICHA Nº 30	• Como definir objectivos?	• Definição de objectivos
• FICHA Nº 31	• Os meus objectivos para uma semana mais saudável	• Definição de objectivos
• FICHA Nº 32	• O calendário dos meus objectivos	• Definição de objectivos
• FICHA Nº 33	• O pequeno-almoço em vista	• Definição de objectivos
• FICHA Nº 34	• Objectivo: lanche saudável	• Lanche: mudança de hábitos
• FICHA Nº 35	• O gosto escondido	• Actividade
• FICHA Nº 36	• De onde vem o meu gosto	• Actividade
• FICHA Nº 37	• Os olhos e a barriga	• Gostos e preferências: origens • Factores que influenciam o gosto
• FICHA Nº 38	• A importância da mesa no prazer da alimentação	• Publicidade e alimentos no prazer
• FICHA Nº 39	• Não gosto... ou talvez sim?	• A importância da apresentação dos alimentos no prazer
• FICHA Nº 40	• Todos para a mesa	• A refeição como momento social • Regras à mesa
• FICHA Nº 41	• Informação sobre alimentação: aprende a ler nas entrelinhas	• A refeição como momento social • Regras à mesa
• FICHA Nº 42	• Vi na TV	• A alimentação e a Publicidade
• FICHA Nº 43	• Os alimentos na publicidade	• A alimentação e a Publicidade
• FICHA Nº 44	• Cábula do consumidor	• Educação do consumidor • Segurança alimentar