

LANCHE... TU

EQUILIBRADOS

SIMPLES

COMPLETO

ORIGINAL

LEVE

HÁBITO

ECONÓMICOS

SABOROSOS





FICHA TÉCNICA

Lanche...Tu escolhes!

Contactos: educacao@cm-pombal.pt | 236210500

Edição: Município de Pombal

Largo do Cardal, 3100 Pombal | www.cm-pombal.pt

Design gráfico: BRING – Design e Comunicação

Fevereiro de 2020

Autor: Município de Pombal | Juliana Silva, Nutricionista

Coordenação: Ana Maria Cabral, Vereadora do Pelouro da Educação

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

EU,

ALUNO(A) DA ESCOLA

DO _____ ANO, COMPROMETO-ME A
PREENCHER ESTA CADERNETA COM A
AJUDA DO PROFESSOR E DOS MEUS PAIS.

_____, DE

DE

(assinatura - criança e adultos)

LANCHE... TU ESCOLHES!

Como preencher a caderneta?

Leva a caderneta para casa e, ao preparares os teus lanches completa, com a ajuda dos teus pais, as grelhas nas próximas duas semanas.

Assinala nas grelhas os grupos de alimentos que vão constituir os teus lanches.

Por cada grupo de alimentos saudáveis (laticínios, cereais, frutas, legumes, leguminosas ou frutos oleaginosos) somas 1 ponto.

Se incluíres alimentos com muito sal, muito açúcar ou muita gordura, dás uma pontuação de 0 pontos.

No final de cada semana, se tiveres lanches saudáveis todos os dias, ganhas um autocolante para colares na caderneta!

EXEMPLO

	+1	+1	+1	+1	0	TOTAL DO DIA
2 ^a						2
3 ^a						3
4 ^a						3
5 ^a						3
6 ^a						3
TOTAL DA SEMANA						14

LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 1

—/—/— a —/—/—

	+1	+1	+1	+1	0	TOTAL DO DIA
2 ^a						
3 ^a						
4 ^a						
5 ^a						
6 ^a						

TOTAL DA SEMANA

LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 2

— / — / — a — / — / —

+1

+1

+1

+1

0

TOTAL
DO DIA

2^a



3^a



4^a



5^a



6^a



TOTAL DA SEMANA

Parceria:

Agrupamento de
Escolas de Pombal



LANCHE... TU ESCOLHES!

Nas próximas semanas, com a ajuda do professor, vais conhecer um pouco melhor os alimentos e perceber quais os grupos que deves incluir no lanche e quais os que deves evitar.

Vamos aprender?

Depois leva a tua caderneta para casa e ensina aos teus pais tudo o que aprendeste sobre os alimentos. Completem em conjunto a atividade de cada semana.





LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 3

— / — / — a — / — / —

Escolha múltipla de imagens

O leite é rico em cálcio e proteína que fazem bem e ajudam a fortalecer (*selecciona as imagens corretas*):



Recorta e cola

Na escola falaram sobre muitos alimentos saudáveis do grupo dos **laticínios**. Com a ajuda de um adulto, recorta de revistas, folhetos ou outros locais, alimentos do grupo dos laticínios que vais passar a incluir nos teus lanches:

Sugestão de leitura: **Ciclo do leite**, Cristina Quental e Mariana Magalhães, Gailviro ed.



LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 4

—|—|— a —|—|—

Sopa de letras

Encontra na sopa de letras, 6 alimentos saudáveis do grupo dos cereais e derivados

X	A	H	I	O	V	S	Y	U	P	C
A	A	V	E	I	A	P	T	L	U	E
S	C	F	J	H	N	Z	S	O	L	R
T	D	V	T	T	M	L	R	V	G	E
P	Ã	O	X	D	H	M	D	N	P	A
R	L	T	H	M	I	L	H	O	J	I
V	D	B	C	J	A	K	R	T	G	S
X	Y	R	I	B	R	F	C	L	P	Z
U	M	O	N	L	T	O	S	T	A	S
G	L	A	F	G	O	H	Q	U	D	P

Recorta e cola

Na escola falaram sobre muitos alimentos saudáveis do grupo dos **cereais e derivados**. Com a ajuda de um adulto, recorta de revistas, folhetos ou outros locais, alimentos desse grupo que vais passar a incluir nos teus lanches:

Sugestão de leitura: **Vamos conhecer os alimentos!**, Mariana Abecasis, Booksmile ed.
Batata CHACA-CHACA, Yara Kono, Planeta Tangerina ed.



LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 5

—|—|— a —|—|—

Adivinhas

Vestida de amarelo,
no cacho me criei.
Sou tão saborosa,
que até ao macaco encantei.

Quem sou eu?

Tenho coroa,
mas não sou rei
Tenho escamas,
mas não sou peixe.

Quem sou eu?

Recorta e cola

Na escola falaram sobre muitos alimentos saudáveis do grupo das **frutas**. Com a ajuda de um adulto, recorta de revistas, folhetos ou outros locais, algumas frutas que vais passar a incluir nos teus lanches:

Sugestão de leitura: **A lagartinha muito comilona**, Eric Carl, Kalandraka ed.
A surpresa de Handa, Eileen Browne, Caminho ed.



LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 6

— / — / — a — / — / —

Palavras cruzadas

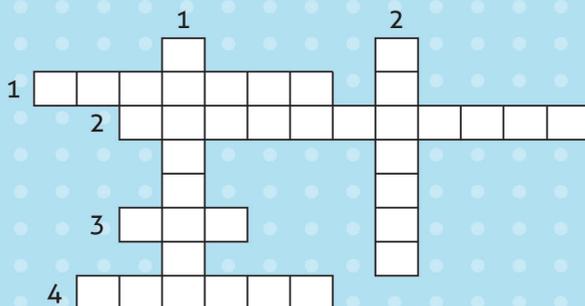
Horizontais:

1. Leguminosa que se come como petisco, geralmente temperada com sal.

2. Grupo da roda dos alimentos, onde pertence o feijão, o grão de bico, a ervilha, as favas, etc.)

3. Fruto de outono, com casca rija e o interior semelhante a um cérebro.

4. Fruto do tomateiro.



Verticais:

1. Fruto oleaginoso/fruto seco. Muito usado para fazer óleo e manteiga.

2. Faço os olhos bonitos e os coelhos são doidos por mim. Sou a ...

Recorta e cola

Na escola falaram sobre muitos alimentos saudáveis de outros grupos. Com a ajuda de um adulto, recorta de revistas, folhetos ou outros locais, alimentos do grupo das **leguminosas, legumes ou frutos oleaginosos** que vais passar a incluir nos teus lanches:



Sugestão de leitura: **A sopa verde**, Chico, Ambar ed.
Come a Sopa Marta, Marta Torrão, Bichinho de Conto ed.



LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 7

— / — / — a — / — / —

Ligar as imagens com o texto

Liga os alimentos da esquerda aos ingredientes que eles têm em grande quantidade e que por isso nos podem fazer mal”



• Gordura

• Sal

• Açúcar

Recorta e cola

Na escola falaram sobre alguns alimentos que devemos evitar nos lanches. Com a ajuda de um adulto, recorta de revistas, folhetos ou outros locais, **alimentos que não vais incluir** nos teus lanches:

Sugestão de leitura: **A árvore dos rebuçados**, Rosário Alçada Araújo, Gailivro ed.

LANCHE... TU ESCOLHES!

Agora que já aprendeste um pouco mais sobre os alimentos, está na altura de praticar!

Volta a levar a caderneta para casa e, com a ajudar dos teus pais, escolhe lanches mais saudáveis e preenche as grelhas nas próximas duas semanas. Melhora a tua pontuação!

Já sabes... No final de cada semana, se tiveres os lanches mais saudáveis, recebes um autocolante!

EXEMPLO

	+1	+1	+1	+1	0	TOTAL DO DIA
2 ^a						2
3 ^a						3
4 ^a						3
5 ^a						3
6 ^a						3
TOTAL DA SEMANA						14

LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 8

— / — / — a — / — / —

	+1	+1	+1	+1	0	TOTAL DO DIA
2 ^a						
3 ^a						
4 ^a						
5 ^a						
6 ^a						

TOTAL DA SEMANA

LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 9

— / — / — a — / — / —

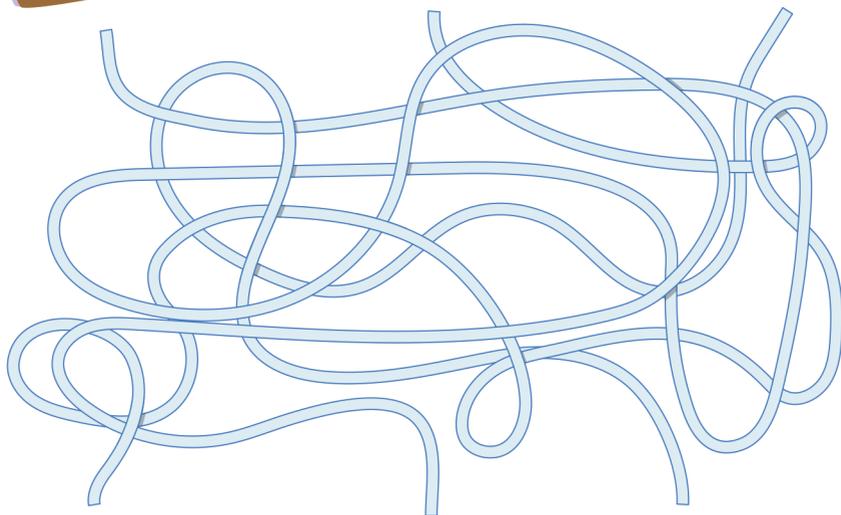
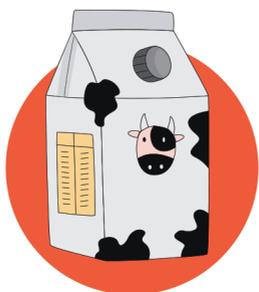
	+1	+1	+1	+1	0	TOTAL DO DIA
2 ^a						
3 ^a						
4 ^a						
5 ^a						
6 ^a						

TOTAL DA SEMANA

Parabéns pelas
melhorias!



Agora **não percas a caderneta...** Daqui a umas semanas vamos voltar a usá-la para perceber se não esqueceste como se escolhe um lanche saudável!



AJUDA-NOS A ENCONTRAR O NOSSO LANCHE

SAUDÁVEL!

LANCHE... TU ESCOLHES!

SEMANA 10

//_ a _/_/_

+1

+1

+1

+1

0

TOTAL
DO DIA

2^a



3^a



4^a



5^a



6^a



TOTAL DA SEMANA

Parceria:

Agrupamento de
Escolas de Pombal



Agrupamento de Escolas
Guia-Pombal

**LANCHE... TU ESCOLHES...
TU GANHAS!**

EU TENHO LANCHES SAUDÁVEIS



**LANCHE...
TU
ESCOLHES!**