



Desafio "Heróis da Fruta" _ Semana 1 - VERMELHO
1.º Ciclo

No mês de outubro, integrado na comemoração do Dia Mundial da Alimentação, os alunos do 1.º Ciclo, abraçaram o desafio "Heróis da Fruta", uma marca registada pela APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, criada para dar nome a um programa de combate à má nutrição infantil.

Com um grupo inspirador de personagens-modelo, os alunos aprendem, de forma divertida, que poderão ganhar «superpoderes» através da ingestão de alimentos saudáveis, nomeadamente integrando na sua alimentação diária o consumo de frutas e legumes.

Foram distribuídos pelos alunos e personalizados, os passaportes de uma viagem que se avizinha bem colorida...



Durante 25 dias (5 semanas letivas) os alunos pintam diariamente a estrela no seu "Passaporte dos Heróis da Fruta", sempre que consigam trazer um fruto vermelho na hora do lanche... Por vezes partilhámos com os nossos amigos para todos conseguirmos pintar a nossa estrelinha!

Semana 1 — Vermelho — Super Poder da Coragem



Todos experimentámos as framboesas do Monte Café e também as pitangas!

São muito boas e estão disponíveis para quem as quiser apanhar!



Percebemos também que a salada de tomate é um lanche nutritivo e bem fácil de trazer para a escola!

Os nossos pais também foram uns heróis e conseguiram arranjar muitos frutos vermelhos para os nossos lanches!





Esta semana aprendemos que os frutos e legumes vermelhos, são ricos em vitaminas e nutrientes que nos dão a coragem que necessitamos todos os dias, por isso, todos ganhámos a nossa

Luzeira da Super Coragem!

super  coragem

1.º Ciclo

2024/2025

