

# ATIVIDADES PARA ATL



## Cidadão com Distinção

Dinâmica de debate para que os alunos assumam atitudes de cidadãos que se distinguem positivamente em áreas como alimentação, ambiente, consumo sustentável e civismo. Os alunos são convidados a participar neste espaço de reflexão, tendo oportunidade de esclarecer dúvidas, discutir novos pontos de vista, assumir compromissos e alterar comportamentos.

**Momento culinária:** "chupa de cenoura"

## Eco-chefs

Dinâmica de atividades lúdico-didáticas que visam sensibilizar os alunos para a importância de fazerem escolhas alimentares saudáveis e, simultaneamente, de agirem de forma a proteger o ambiente.

**Momento culinária:** "tostas aromáticas"

## Chefs de saúde

Dinâmica que visa transformar os alunos em autênticos especialistas da saúde. Programa dividido em 4 sessões com a componente da alimentação aliada a outras temáticas promotoras de saúde: atividade física, sono de qualidade, higiene e sentimento e emoções.

**Momento culinária** Sono: "bananite"; Higiene: pasta de grão com hortícolas; Atividade Física: "bolinhas energéticas" e laranjada com limão; Sentimentos e Emoções: "tostinhas aromáticas".

## A minha caderneta de atividades

Disponibilização e entrega de cadernetas com atividades lúdico-educativas e kit de materiais de pintura, a cada aluno. As cadernetas têm atividades ajustadas à idade. Após essa entrega, os alunos serão desafiados a preenchê-las e completá-las e numa fase posterior, terão a oportunidade de as apresentar aos restantes colegas e à equipa Vitamimos.

