

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 4	DISCIPLINA Cidadania e Desenvolvimento
ANO(S) 3.º ciclo	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	
Área(s) de conhecimento (Aprendizagens Essenciais/Perfil dos Alunos)	<p>Áreas de Competência do Perfil do Aluno</p> <p>Linguagens e textos Informação e comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>Aprendizagens Essenciais</p> <p>Aprendizagens essenciais específicas: Conceção de Cidadania Ativa; Identificação das Competências Essenciais de Formação Cidadã.</p>

Título/Tema(s) do Bloco

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. COMER MAIS FRUTA E HORTÍCULAS.
2. BEBER MAIS ÁGUA E MENOS BEBIDAS AÇUCARADAS.
3. EVITAR SNACKS HIPERCALÓRICOS, RICOS EM SAL, AÇÚCAR E GORDURA.
4. LEITE E DERIVADOS TODOS OS DIAS MAS NA DOSE CERTA.
5. FAZER UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA, VARIADA E EQUILIBRADA, SEGUINDO OS PRÍNCIPIOS DA RODA DOS ALIMENTOS.
6. ENSINAR OS MAIS NOVOS A COMEREM BEM E A COZINHAR SAUDÁVEL.