



MANUAL

NUTRIFUN

PROGRAMA AS AVENTURAS DO NOCAS

PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO

# O PEQUENO-ALMOÇO DO NOCAS

# AS MASCOTES DO PROJETO NUTRIFUN

NOCAS



GONÇALO



CARLOTA



Na “Roda da Vida” vivem os amigos do Nocas com as suas famílias:

Família  
do Brócolo LUCA



Família  
da Água TECA



Família  
do Pão TICO



Família  
da Banana DUNGA



Família  
do Azeite OLIVER



Família  
do Feijão BIN



Família  
do Peixe TUNA



Família  
do Iogurte BECA



# PLANO DE ATIVIDADES e CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS



## PROGRAMA AS AVENTURAS DO NOCAS

PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO

Plano de atividades	Conteúdos programáticos	Competências a adquirir
<b>Aventura 1</b> (setembro)  Apresentação Aventuras do Nocas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação das Aventuras</li> <li>- Apresentação da Roda da Vida</li> <li>- Introdução do programa: <u>O Pequeno-almoço do Nocas</u> "Porquê e Como fazer um Pequeno-almoço saudável e saboroso todos os dias"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação da Roda da Vida;</li> <li>- Na sequência do Programa desenvolvido no ano anterior: Reconhecer que para crescer saudável, todos os dias precisamos de: Alimentos saudáveis, água e atividade física (Roda da Vida);</li> <li>- Compreender que existem alimentos que devemos comer todos os dias para crescermos fortes e saudáveis e alimentos que só devemos comer em dias de festa;</li> <li>- Identificar algumas razões pelas quais devemos fazer um Pequeno-almoço saudável, todos os dias.</li> </ul>
<b>Aventura 2</b> (outubro)  Pequeno-almoço saudável: Cereais com iogurte e fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Cereais de trigo sem açúcar + iogurte natural + fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>
<b>Aventura 3</b> (novembro)  Pequeno-almoço saudável: Batido + Pão de mistura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Batido de Leite MG com fruta + Pão de mistura com doce ou fiambre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>
<b>Aventura 4</b> (janeiro)  Pequeno-almoço saudável: Cereais com iogurte fruta e frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Cereais de milho sem açúcar + iogurte natural + fruta + outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Aceitar que existem outros alimentos saudáveis, e que em pequenas quantidades, podem enriquecer o nosso pequeno-almoço: por exemplo - "frutos secos   sementes   leguminosas";</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>

# PLANO DE ATIVIDADES e CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS



## PROGRAMA AS AVENTURAS DO NOCAS

PRÉ-ESCOLAR | 1º CICLO

Plano de atividades	Conteúdos programáticos	Competências a adquirir
<b>Aventura 5</b> (fevereiro)  Pequeno-almoço saudável: Papa de aveia + fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Flocos de aveia + Leite MG + banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>
<b>Aventura 6</b> (março)  Pequeno-almoço saudável: Batido com fruta + Cereais + Outros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Cereais de cevada sem açúcar + iogurte natural + fruta + sementes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Aceitar que existem outros alimentos saudáveis, e que em pequenas quantidades, podem enriquecer o nosso pequeno-almoço: por exemplo - "frutos secos   sementes   leguminosas";</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>
<b>Aventura 7</b> (abril)  Pequeno-almoço saudável: Sumo de fruta + Pão com queijo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A importância de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Os alimentos que devem estar sempre presentes ao Pequeno-almoço</li> <li>- Confeção e Prova de um Pequeno-almoço saudável: Sumo de laranja natural + Pão de mistura com queijo fresco ou flamengo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>
<b>Aventura 8</b> (maio)  MASTER CHEF Pequeno-almoço saudável  Fecho do programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação autónoma de um Pequeno-almoço saudável</li> <li>- Entrega dos "Diplomas das Aventuras do Nocas"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância de um Pequeno-almoço saudável;</li> <li>- Identificar os três alimentos que devem estar sempre presentes na hora do pequeno-almoço: cereais + laticínios + fruta;</li> <li>- Capacidade de preparar um pequeno-almoço saudável.</li> </ul>