

GUIA DA

Alimentação Inteligente

para professores



nham!
nham!





FICHA TÉCNICA

Título: Guia da Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

Coleção / Série: NHAM NHAM! – Materiais Educativos

Projeto: Programa de Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

Promotor: RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Parceria: ADERES – Associação de Desenvolvimento Rural Estrela-Sul;
ADRUSE – Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela;
PRO-RAIA – Associação de Desenvolvimento Integrado da Raia Centro Norte;
Raia Histórica – Associação de Desenvolvimento do Nordeste da Beira;
CIMBSE – Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

Coordenação do Projeto: Hugo Gomes

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Coordenação Científica (Nutrição): Carolina Nunes

Conteúdos / Autoria: Carolina Nunes; Cátia Marques

Design Gráfico / Paginação: Zero Graus

Edição: RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Impressão: Gráfica do Tortosendo, Lda.

Tiragem: 500 exemplares

Financiamento / Apoio: Apoiado pela medida 20.2.4 – Assistência técnica
RRN – Área 4 (Observação da agricultura e dos territórios rurais) do PDR2020 –
Programa de Desenvolvimento Rural 2017–2020 e cofinanciado pelo estado
Português e pela União Europeia através do FEADER

Contactos:

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

geral@rude-adr.pt

www.rude-adr.pt

O que é este projeto?



Programa de
Alimentação
Inteligente
Beiras e Serra da Estrela

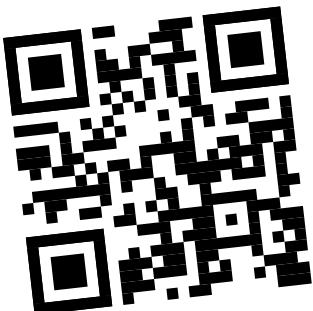
O “Programa de Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!” é promovido pela **RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural**, em parceria com os Grupos de Ação Local das Beiras e Serra da Estrela (**ADERES, ADRUSE, PRO-RAIA, Raia Histórica**) e com a **CIMBSE**. O projeto enquadra-se nos objetivos do **Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)**, contribuindo para a promoção de escolhas alimentares **saudáveis, sustentáveis e informadas**.

Destinado ao **2.º ciclo**, o programa visa **reforçar a literacia alimentar**, inspirada na **Dieta Mediterrânea**, e **incentivar a redução do desperdício alimentar**, envolvendo ativamente a comunidade educativa.

Este manual foi concebido como **ferramenta prática de apoio** à dinamização das sessões do projeto em contexto escolar. Inclui **guiões de sessão** e disponibiliza **materiais de apoio** (fichas de atividades, guiões de experimentação e templates de comunicação).

Cada escola/turma pode adaptar o ritmo e a profundidade das atividades à sua realidade, assegurando **inclusão, acessibilidade e contextualização local**.

Contamos convosco para fazer do **NHAM NHAM** uma experiência motivadora e com **impacto real** na saúde, nos hábitos e na sustentabilidade da comunidade educativa.



Para além disso,
consulta o website
[www.nhamnham.pt!](http://www.nhamnham.pt)

- 
- Pág. 05 | **Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos**
- Pág. 08 | **Investigador de Rótulos**
- Pág. 11 | **Lanches Saudáveis**
- Pág. 15 | **Desperdício Alimentar**
- Pág. 18 | **O Meu Menu**
- Pág. 21 | **Sou o Chef**
- Pág. 24 | **Vamos à Quinta**
- Pág. 27 | **Vamos ao Mercado**



Plano de Sessão

Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos



Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Compreender o conceito de Dieta Mediterrânea;
- Reconhecer alimentos mais e menos saudáveis;
- Conhecer a Roda da Alimentação Mediterrânea;
- Identificar grupos e porções alimentares;
- Percecionar a constituição do empratamento, adequado à idade;
- Distinguir entre alimentos da Dieta Mediterrânea e Ocidental.

Recursos técnico-pedagógicos:



- Computador



- Projetor

Conceitos:

Dieta Mediterrânea,
Roda da Alimentação Mediterrânea,
Grupos Alimentares,
Porções Alimentares,
Necessidades Nutricionais.

Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material



Metodologia:

Introdução:



5 minutos

Slide 3: Iniciar a sessão com um quebra-gelo “O que acham que é a Dieta Mediterrânea?”.

Desenvolvimento:



5 minutos

Slide 4: Explicar a origem da dieta e referir ser reconhecida como o modelo alimentar mais saudável e sustentável.

Atividade 1:



5 minutos

Quiz adesão à Dieta Mediterrânea

Slide 5-16: Pedir aos alunos para começarem a atividade todos com o braço no ar. À medida que vão sendo apresentados os tópicos que caracterizam a Dieta Mediterrânea, mantêm o braço levantado se cumprirem cada tópico ou baixam o braço quando não cumprem um tópico. O objetivo é perceber no final de todos os tópicos quantos braços ficam levantados e qualificar a adesão à Dieta Mediterrânea da turma.

Desenvolvimento:



25 minutos

Slide 17: Questionar se sabem que alimentos fazem mal e bem.

Slide 18-21: Explicar que nutrientes são mais saudáveis e porquê.

Slide 22: Apresentar a Roda da Alimentação Mediterrânea. Questionar porque é uma roda e não uma pirâmide. Abordar toda a representatividade da roda.

Slide 23: Apresentar os grupos alimentares da roda. Questionar porque devemos seguir as recomendações de porções de cada grupo. Explicar o conceito de porções.

Slide 24-30: Apresentar cada grupo alimentar, respetivos nutrientes e porções. Desafiar os alunos a adivinharem que alimentos estão representados em cada grupo da roda.

Slide 31: Explicar como deve ser composta uma refeição principal e como deve ser feito o empratamento.

Conclusão:



10 minutos

Dieta Mediterrânea VS Dieta Ocidental

Slide 32: Apresentar uma variedade de alimentos aos alunos e pedir-lhes que identifiquem quais pertencem à Dieta Mediterrânea e quais pertencem à Dieta Ocidental.





Plano de Sessão

Investigador de Rótulos



Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Saber identificar a informação relevante a ler num rótulo alimentar;
- Compreender a diferença entre os tipos de validade de um produto alimentar;
- Capacitar para a leitura da lista de ingredientes e declaração nutricional dos alimentos;
- Sensibilizar para as quantidades de açúcar, sal e gordura presentes em determinados alimentos.

Conceitos:

Data de validade,
Lista de Ingredientes,
Alergénio Alimentar,
Declaração Nutricional

Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material

Recursos técnico-pedagógicos:



- Computador



- Projetor

- Embalagens de alimentos variados com rótulos

- Martelo e base para leilão

- Pacotes individuais de açúcar (8), sal (3) e manteiga (5) por grupo

- Boletim de Investigador de Rótulos (anexo 1)



Metodologia:

Introdução:

 | 5 minutos

Slide 2: Iniciar a sessão com um quebra-gelo “O que acham que é importante ver num rótulo?”.

Slide 3: Apresentar o que consultar num rótulo alimentar.

Desenvolvimento:

 | 10 minutos

Slide 4: Apresentar os diferentes conceitos de datas de validade.

Slide 5-7: Explicar como interpretar a lista de ingredientes (tamanho, ordem, alergénios) e a declaração nutricional.

Atividade 1:

 | 15 minutos

Investigador de rótulos

Slide 8: Formar grupos de 4 elementos em que os alunos investigam o rótulo alimentar e preenchem o “Boletim de Investigador de Rótulos” (tipo de data de validade, lista de ingredientes e declaração nutricional)

Nota: levar embalagens com rótulo de diversos tipos de alimentos.

Atividade 2:

 | 15 minutos

Leilão de rótulos

Slide 9: Os grupos apresentam a avaliação dos seus alimentos à turma e os restantes alunos tentam adivinhar as respetivas quantidades de açúcar, sal e gordura em modo leilão (cada grupo tem pacotes individuais de açúcar, sal e manteiga e fazem apostas para cada alimento apresentado). Dar o alimento como vendido (e ganham 1 ponto) ao grupo que se aproximar mais dos valores certos para cada nutriente. O grupo que conseguir mais pontos, ganha o desafio.

Conclusão:

 | 5 minutos

Sensibilizar os alunos para a importância da leitura de rótulos alimentares e para as consequências do consumo de alimentos menos saudáveis.



Plano de Sessão

Lanches Saudáveis



| Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Compreender a importância de fazer lanches saudáveis;
- Identificar opções de alimentos mais e menos saudáveis a incluir nesta refeição;
- Percecionar a frequência com que cada opção alimentar deve ser consumida;
- Entender o possível impacto na saúde de escolhas alimentares menos equilibradas;
- Analisar comportamentos alimentares de risco;
- Capacitar para a realização de lanches nutricionalmente adequados.

Conceitos:

Adequação Nutricional,
Impacto na Saúde,
Frequência de consumo,
Doses diárias recomendadas,
Riscos para a saúde



Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material



Recursos técnico-pedagógicos:



- Computador



- Projetor

- Mesa para disposição dos recipientes
- Balança digital
- 27 recipientes transparente para pesagem da quantidade de açúcar, gordura e sal
- 3 recipientes transparente para a dose diária recomendada de açúcar, gordura e sal
- 100ml de óleo e embalagem para transporte
- 210g de açúcar e embalagem para transporte
- 5g de sal e embalagem para transporte

Opção 1:

- Cartões plastificados de alimentos e de frequência

Opção 2:

- 5 Caixas de sapatos
- Tinta cinzenta ou papel plastificador cinzento
- 1 cartolina verde
- 1 cartolina amarela
- 1 cartolina vermelha
- Jogo da memória com alimentos do semáforo
- Rolo plastificador
- Tesoura
- Cola líquida
- Checklist de avaliação nutricional de lanches

Metodologia:

Introdução:



12 minutos

Slide 3: Explicar que as refeições de lanche podem representar 25% das refeições diárias. Questionar os alunos se consideram que, caso esta percentagem de refeições não seja equilibrada, poderá ter um impacto significativo na sua saúde.

Slide 4: Explicar a importância dos lanches no desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar (melhor capacidade de atenção, cognição e memória).

Atividade 1:



8 minutos

O que deve ir na lancheira?

Slide 5: Questionar os alunos “O que acham que deve ir na lancheira?”.

Slide 6-8: Apresentar aos alunos que grupos alimentares devem ser incluídos no lanche e porquê.

Slide 9: Questionar que outras opções acham que podem ser incluídas.

Slide 10-12: Expor restantes sugestões e apresentar formas cativantes de as introduzir no dia alimentar.

Slide 13-24: Abordar a importância da hidratação e avaliação da mesma.

Atividade 2:



15 minutos

O que não deve ir na lancheira?

Slide 15: Questionar os alunos “O que acham que não deve ir na lancheira?”. Apresentar aos alunos os tipos de alimentos que não devem ser incluídos no lanche e porquê. Fazer uma atividade prática, em que os alunos pesam as respetivas quantidades de açúcar, sal e gordura que cada alimento não recomendado tem e compararam com as doses diárias recomendadas.

Atividade 3:



10 minutos

Semáforo alimentar

Opção 1: Desenvolver uma atividade em que se apresentam cartões de alimentos e os alunos devem agrupá-los por semáforo de frequência de consumo recomendado, isto é, verde para frequentemente, amarelo para às vezes e vermelho para raramente.

Opção 2: Realizar um jogo da memória, cujos 20 pares são alimentos que se inserem nas 3 cores do semáforo de frequência de consumo recomendado para o lanche. Os alunos devem ser divididos em grupos de 4 ou 5 elementos. O objetivo dos alunos é encontrar o máximo de pares em cinco minutos e, no final do tempo, o dinamizador da atividade deve contabilizar os pontos de cada grupo (1 ponto por cada par encontrado).

A segunda fase do jogo consiste em fornecer um semáforo (caixa com 3 divisórias, uma de cada cor do semáforo) a cada grupo e pedir que coloquem as cartas do jogo da memória na secção que acham mais indicada, apelando à reflexão no tema.

No final, o grupo com mais pares encontrados, juntamente com o maior número de alimentos colocados corretamente no semáforo, ganha o desafio.

Conclusão:



5 minutos

Rever que alimentos devem compor os lanches e desafiar os alunos a avaliar a qualidade nutricional dos seus próprios lanches através do preenchimento de uma checklist e, se necessário, procurar adotar novos hábitos. Relembrar a importância destas refeições e o seu impacto no dia-a-dia.



Plano de Sessão

Desperdício Alimentar



| Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Compreender o conceito de desperdício alimentar;
- Percecionar o impacto do desperdício alimentar;
- Identificar as fontes de desperdício alimentar;
- Conhecer as estratégias para minimizar o desperdício alimentar.

Conceitos:

Desperdício alimentar,
Impacto ambiental,
Gases de efeito estufa,
Cadeia de abastecimento alimentar,
Compostagem



Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material

Recursos técnico-pedagógicos:



- Computador



- Projetor

Frigorífico (por exemplo: 60cm x 40cm x 30cm) em madeira

- Alimentos em plástico ou madeira
- Embalagens vazias de alimentos

Opcional (para construção de frigorífico):

- Caixas de cartão grandes
- Cartão
- Tinta em spray
- Tinta em bisnaga para cartão
- Fita cola
- Cola líquida
- Tesoura
- Papel plastificador

Metodologia:

Introdução:



Slide 2: Iniciar a sessão fazendo 2 equipas e introduzindo um quiz com perguntas ao longo da sessão. Cada equipa deve selecionar 1 resposta e a equipa que acertar mais respostas vence. A primeira questão é “Qual a parte dos alimentos produzidos no mundo que é desperdiçada?”.

Desenvolvimento:



Slide 5: Explicar o que é o desperdício alimentar.

Slide 6-7: Apresentar as estatísticas do desperdício alimentar e o seu impacto.

Slide 8: Explicar o conceito de gases de efeito estufa.

Slide 10-12: Quiz “Quais são os 3 maiores países do mundo?”
Explicar que a área ocupada a produzir alimentos que são desperdiçados é equivalente à do 2º e 3º maiores países do mundo e as consequências do mesmo.

Slide 13: Explicar o conceito de cadeia de abastecimento alimentar e o seu impacto no desperdício alimentar.

Slide 14: Quiz “Que etapa da cadeia alimentar desperdiça mais alimentos?”.

Slide 17: Questionar “Sabem o que acontece aos alimentos que desperdiçamos?” e explicar como deveria ser (pirâmide) e como efetivamente é (inverso).

Slide 18-27: Questionar “Onde é que nós podemos atuar?” e apresentar estratégias para minimizar o desperdício alimentar.

Atividade 1:



Dividir a turma em grupos de 4 ou 5 elementos e distribuir um frigorífico, previamente construído com material reciclado, e um saco de compras com alimentos de plástico/madeira e embalagens vazias.
O objetivo de cada grupo é arrumar os seus alimentos no local mais indicado, de acordo com as indicações da Direção Geral da Saúde. O grupo com mais pontos, ganha o desafio.

Conclusão:



Rever “O que desperdiçamos quando deitamos fora os alimentos?”.



Plano de Sessão

O Meu Menu



Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Compreender o processo de elaboração de uma ementa;
- Reconhecer os requisitos de elaboração de uma ementa saudável;
- Identificar os diferentes elementos de um prato saudável;
- Nomear pratos multiculturais e do agrado dos alunos que possam ser integrados nas ementas escolares.

Conceitos:

Ementa,
Empratamento,
Prato multicultural.

Recursos técnico-pedagógicos:



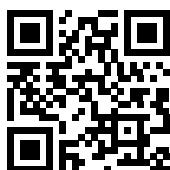
- Computador



- Projetor

- Individual (A3 ou A4)
- Cartas com alimentos da época (carne, peixe, leguminosas e derivados, acompanhamento, hortícolas, fruta)
- Rolo de plastificador
- 6 Caixas de cartão
- Cartolinhas
- Tesoura
- Cola líquida

Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material



Metodologia:

Introdução:

 | 5 minutos

Iniciar a sessão com um quebra-gelo “**Quem come na cantina? Gostam?**”.

Desenvolvimento:

 | 10 minutos

Slide 3-5: Questionar “O que acham que é importante para fazer uma ementa?”. Introduzir todos os elementos de uma refeição principal: sopa, prato e fruta.

Questionar “O que leva a sopa?” e explicar.

Explicar como deve ser composto um prato principal e finalizada a refeição.

Questionar “Que bebida deve acompanhar a refeição?” e abordar a água.

Atividade 1:

 | 10 minutos

Slide 6: Elaborar uma ementa semanal, com base na roda dos alimentos e alimentação saudável, escolhida pela turma.

Dividir os alunos em 5 grupos, em que cada grupo deve preparar um dos seguintes:

- 1 receita cozinhas do mundo (outra cultura da escola)
- 1 receita vegetariana
- 3 receitas dieta mediterrânica

Fornecer um “individual” (folha com o esquema de uma refeição) a cada grupo. Nos diferentes itens da refeição, devem escrever e/ou desenhar a ementa escolhida pelo grupo. Uma das regras consiste no consenso da maior parte do grupo, isto é, a maioria dos elementos deve gostar da ementa que está a sugerir. Numa das mesas vazias da sala, ficam dispostas caixas separadas por categorias, onde se encontram diversos tipos de alimentos da época (carne, peixe, leguminosas, cereais, hortícolas, fruta). Estas caixas servirão para ajuda na escolha de alimentos que irão constituir a ementa. Os alunos poderão deslocar-se até às caixas para escolher os alimentos, como se se tratasse de um supermercado.

Conclusão:

 | 10 minutos

Organizar os pratos sugeridos pelos grupos numa ementa semanal, segundo os critérios apresentados inicialmente.



Plano de Sessão

Sou o Chef



| Duração:
50 minutos

Objetivos:

- Replicar na prática receitas saudáveis e apelativas;
- Desmistificar a alimentação saudável como aborrecida e menos saborosa;
- Incentivar o consumo e elaboração de pratos saudáveis e a autonomia na cozinha;
- Aplicar na prática os conceitos abordados nas sessões anteriores.

Conceitos:

Cozinhar,
Receita,
Alimentação saudável.



Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material

Recursos técnico-pedagógicos:

- Papelinhos para sorteio das receitas
- 1 toalha plástica reutilizável/grupo
- 1 avental/aluno

- Receita de húmus

Ingredientes:
1 lata pequena de grão de bico cozido (250g)
1 pimento assado, escorrido
Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
2 colheres de sopa de azeite
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimentão doce fumado
1 dente de alho
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
Pitada de pimenta preta
Tostas
Palitos de vegetais

Material:

Escorredor
1 colher de sopa
1 colher de chá
1 processador
3 taças



- Receita de mini pizza(x2)

Ingredientes:

1 wrap
1 colher de sopa de polpa de tomate
2 fatias de queijo flamengo/mozarela
Orégãos
Cogumelos frescos
Milho
Espinafres

Material:

2 crepeiras
1 colher de sopa
1 prato
1 tábua
1 espátula
1 faca

- Receita de panquecas

Ingredientes:

1 chávena de flocos de aveia (85g)
1/2 banana madura
1 ovo
1/2 chávena de leite/bebida vegetal (125ml)
1/2 colher de chá de fermento para bolos

Toppings:

Manteiga de frutos gordos

Material:

1 Liquidificadora
1 Balança digital
1 Taça pequena para pesar ingredientes
4 colheres de chá
1 Espátula virar panquecas
1 prato
1 crepeira

Metodologia:

Introdução:



10 minutos

Garantir a correta higiene das mãos de todos os elementos. Questionar a existência de alguma alergia alimentar. Fazer 3 grupos e tirar à sorte papelinhos com as receitas para cada grupo.

Atividade 1:



30 minutos

Confeccionar as receitas selecionadas com a colaboração de um adulto por grupo.

Conclusão:



10 minutos

Provar os pratos confeccionados e mostrar como se podem divertir na cozinha e comer de forma saudável e saborosa.



Plano de Sessão

Vamos à Quinta



| Duração:
2 horas

Objetivos:

- Compreender a origem dos alimentos;
- Conhecer em que consiste o trabalho agrícola e as suas técnicas/métodos;
- Aproximar os alunos do produtor de alimentos e reconhecer as vantagens dos circuitos curtos e de uma alimentação saudável e sustentável.

Conceitos:

Cultivo, agricultura,
alimentos da época,
circuitos curtos

Recursos técnico-pedagógicos:

- Crepeiras
- Liquidificadora
- Processador
- Balança digital
- Taças pequenas reutilizáveis
- Taças grandes para mistura
- Colheres de chá reutilizáveis
- Colheres de sopa reutilizáveis
- Facas de mesa
- Garfos
- Varas de arames
- Espátulas
- Pratos reutilizáveis
- Tábua de corte pequenas
- Toalhas reutilizáveis
- Copos
- Extensões elétricas
- Ingredientes para receita
- Jogos didáticos do projeto Nham, Nham!

Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material



Metodologia:

Introdução:

 | 20 minutos

Enquadramento da atividade por parte do staff do projeto.
Apresentação do espaço por parte do proprietário.

Quebra-gelo: Questionar aos alunos quem conhece o espaço, e se já provaram e gostaram do(s) alimento(s) ali produzido(s).

Dependendo do tamanho do grupo e da capacidade do espaço, os alunos podem ser divididos em 2 ou 3 grupos, para melhor gestão.

Desenvolvimento:

 | 90 minutos

Se houver divisão em grupos, estabelecer o tempo de troca de atividades. Enquanto um grupo visita a exploração, o(s) outro(s) permanece(m) num espaço com atividades.

Se não houver divisão em grupos, a primeira parte da visita será ocupada com a Atividade 1 e no final a dinamização da Atividade 3.

Atividade 1:

 | 30-45 minutos

Visita guiada pelo proprietário/colaborador à exploração agrícola.

Atividade 2:

 | 30 minutos

Jogos do projeto
Nham, Nham!

Atividade 3:

 | 30 minutos

Cozinhar uma receita simples (ex.: panquecas, pizzas...) com um ou mais alimentos produzidos na exploração agrícola e posterior degustação.

Conclusão:

 | 10 minutos

Resumir e questionar, aos alunos, informações transmitidas pelo proprietário/colaborador sobre todo o processo de produção, métodos/técnicas utilizadas. Reforçar as mensagens da Dieta Mediterrânea e fomentar a prática de uma alimentação saudável, interligando com o contexto da visita. Finalizar com o levantamento de opiniões acerca do que consideraram mais interessante.



Plano de Sessão

Vamos ao Mercado



| Duração:
60 minutos

Objetivos:

- Compreender a cadeia de abastecimento alimentar;
- Contactar e explorar os alimentos;
- Identificar produtos locais e da época;
- Aproximar os alunos dos mercados locais e perceber as suas vantagens.

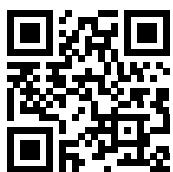
Recursos técnico-pedagógicos:

- Folhas de atividades
- Baralho de cartas "Nham Nham"
- Canetas

Conceitos:

Cadeia de abastecimento alimentar,
sazonalidade,
produtos locais.

Apresentação e Ficha Resumo:



www.nhamnham.pt/material



Metodologia:

Introdução:

⌚ | 10 minutos

Iniciar a sessão com um quebra-gelo “Quem costuma ir às compras ao mercado? Quais as diferenças entre o mercado e o supermercado?”.



Atividade 1:

⌚ | 40 minutos

Peddy Paper NHAM NHAM!

Cada grupo fica com 3 cartas do baralho de cartas “Nham Nham” e o objetivo é procurarem-nos no Mercado e interagir com os produtores locais, colocando algumas questões e preenchendo a ficha de atividades. O grupo mais rápido e com mais respostas vence o jogo.

Conclusão:

⌚ | 10 minutos

Rever a questão “Quais as diferenças entre o mercado e o supermercado?” e “Quais as vantagens de comprar num mercado local?”.

notas



notas



notas





Programa de
Alimentação
Inteligente
Beiras e Serra da Estrela

Coordenador:



Parceiros:



Financiamento:

