

# Com frutas e legumes

## E hoje, que fruta temos?

**CIDADE VERDE, Oficinas, Roteiros, Festividades, Concursos**

**Temas** Produção e Consumo Sustentáveis | Sustentabilidade, Ética e Cidadania

**Palavras chave** Legumes | Frutas | Alimentação saudável



Anual



QPOlivais



>6 e <28



1h:30 a 2 h



Pré-escolar, 1º e 2º cEB e Ed. Especial

### Descrição

No pomar e na horta da Quinta, podem ser observadas várias árvores de fruto, bem como uma grande variedade de legumes, cuja disponibilidade varia com as estações do ano.

O grupo da fruta e legumes ocupa a maior área da roda/pirâmide dos alimentos. A sua ingestão é fundamental para uma alimentação saudável, devendo ser consumidos pelas crianças desde cedo, por serem ricos, essencialmente, em vitaminas, minerais e fibras, necessários ao bom funcionamento do organismo.

Existem várias formas de consumir frutas e legumes. Nesta atividade apresentamo-los ao natural e sob a forma de sumos, e discutiremos as implicações da sua sazonalidade.

### Competências Socioemocionais

#### Consciência social

Apreciar a diversidade; Respeitar os outros

#### Habilidades de relacionamento

Comunicação e trabalho em equipa

#### Tomada de decisão respeitável

Avaliar e Agir de forma eticamente responsável

