



**Tema:** A importância da Fruta numa alimentação saudável e equilibrada

**Faixa etária:** 8/9 anos

**História:** A nossa atividade hoje vai desenrolar-se no Reino Laranja, o Reino da Fruta. Este Reino fica numa floresta encantada e cheia de mistérios e poções mágicas. Além da Mestre Laranja, que é muito vivaça e espirituosa, vais conhecer também o Sid, o Rag e os Toupeiras. Vais ficar surpreendido ao descobrires os Nutri-Powers das frutas!

Para saber mais sobre a história da Nutri Ventures aceda a [www.nutri-ventures.com/pais/historia/](http://www.nutri-ventures.com/pais/historia/)

**Atividade:** Completar a música com as frutas em falta

**Objetivos:**

- Identificar diferentes frutos;
- Desenvolver a capacidade de atenção, concentração e memória;

**Tempo estimado para realização da atividade:**  
- 30 minutos

### ESTRATÉGIAS

#### Introdução

- Distribuir as fichas onde os alunos vão trabalhar e questioná-los sobre o que sabem do tema que vão abordar: ex. Qual o teu fruto preferido? Sabes que os frutos têm vários poderes?

#### Desenvolvimento

- Breve explicação sobre os frutos e os seus benefícios para a nossa saúde;
- Visionamento do episódio;
- Realização da atividade.

#### Conclusão

- Perguntar aos alunos o que ficaram a saber: ex. Quais os frutos que não conhecias e ficaste a conhecer? Conhecias os poderes dos frutos? Que outros frutos conheces? Gostavas de criar a tua própria estrofe para a música da Nina?

**Apontamento nutricional:** 20% dos Nutri-Powers diários ingeridos pelas crianças devem ser fornecidos por alimentos existentes no Reino Laranja (de acordo com a Roda dos Alimentos portuguesa), o que corresponde à ingestão de entre 3 a 5 peças de fruta fresca, de tamanho médio, por dia (pesando cerca de 160g cada), mas não mais do que uma por refeição. Há milhares de Nutri-Powers na Fruta! É por essa razão que as frutas são Mágicas e que devemos variar sempre que possível o tipo de fruta consumida ao longo do dia. São um excelente complemento às refeições e servem para quase tudo.

O grupo das frutas inclui:

· a fruta fresca: como a maçã, pera, banana, ameixa, pêsego, os citrinos (limão, laranja, tangerina...), melão, meloa e melancia, os frutos tropicais (kiwi, manga, papaia...), frutos vermelhos (morangos, framboesas, groselhas);

· os frutos secos desidratados (figos, uvas e ameixas secas...);

· os frutos secos oleaginosos (pinhões, amendoins, avelãs, nozes, castanhas...).

O consumo de frutos secos desidratados e oleaginosos, apesar de benéficos e aconselhados deve ser feito de forma moderada, devido à sua concentração calórica.

Nota: Valores de referência para uma criança de 7 a 8 anos que deve ingerir cerca de 1500kcal por dia.

#### Recursos:

- Computador/Projetor;
- Fotocópias (Atividade);
- Lápis (carvão e de cor).