



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume II

Elaborado por Helena Sofia Aleixo Marques

Aluno nº 201192500

Orientador Interno: Prof^a. Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas

Barcarena

Novembro 2015

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Volume II

Elaborado por Helena Sofia Aleixo Marques

Aluno nº 201192500

Orientador Interno: Prof^a Doutora Ana Valente

Orientador Externo: Dra. Elisete Varandas

Barcarena

Novembro 2015

Índice de Anexos

Anexo 1 – Declaração de horas de Estágio Profissionalizante I

Anexo 2 – Declaração de horas de Estágio Profissionalizante II

Anexo 3 – Atividades Desenvolvidas

Anexo 4 – Dia Mundial da Água

Anexo 5 – Dia Mundial da Criança

Anexo 6 – Sumários

Anexo 1 – Declaração de horas de Estágio Profissionalizante I

Anexo 2 – Declaração de horas de Estágio Profissionalizante II

Anexo 3 – Atividades Desenvolvidas



Idealização de Atividades

Realizado por:

Estagiária: Helena Marques

Orientação: Dra. Elisete Varandas

Eurest, Portugal | Abril 2015

Atividades Lúdicas

Qualquer atividade não é mais do que uma ação para produzir mudanças num ambiente positivo. Não se trata de uma ação isolada, mas uma combinação de ações ou eventos coordenados.



Quem é?

Esta atividade consiste em colocar numa pessoa a imagem de alguma fruta ou legume na cabeça sem esta ver. A pessoa que colocou a imagem irá dizer características que queira sem dizer o seu nome e caso seja um fruto, qual a árvore de origem. A pessoa que tem a imagem terá que adivinhar.

Esta atividade como objetivo estimular os conhecimentos dos adultos e/ou das crianças em relação aos alimentos.

Que alimento é?

É também uma atividade onde o seu público-alvo inicialmente são as crianças mas pode ser também aplicado aos adultos. Tem como objetivo, tal como a anterior de estimular os conhecimentos das crianças e/ou dos adultos para o reconhecimento dos alimentos. Nas crianças e adultos, os aspetos a serem explorados com esta atividade é o desenvolvimento da sensibilidade olfativa e gustativa.



Esta atividade consiste em as crianças estarem com os olhos vendados, à sua frente encontra-se um mesa com

alimentos (frutas para ser mais fácil como a laranja, o morango, o limão ou então uma variedade de legumes) e têm de reconhecer os alimentos expostos, pelo seu aroma e/ou sabor.

Escolha acertada!

É um jogo destinado inicialmente, para toda a família com o objetivo de despertar a curiosidade e o conhecimento para os alimentos “bons” e “menos bons”.

Assim, consiste em ter-mos um quadro dividido em dois, um lado de cor vermelha (“menos bons”) e outro lado de cor verde (“bons”). A pessoa está a uma distância deste quadro com um saco. Nesse saco, encontra-se peças de alimentos bons e menos bons, p.ex: refrigerantes, hambúrguer, fruta, legumes,... etc. Tem de existir o mesmo número de peças para cada um dos tipos de alimentos.

Este jogo tem um tempo de duração 1 minuto e meio, a pessoa nesse tempo terá de retirar a peça e rapidamente colar no lado correspondente.



Anexo 4 – Dia Mundial da Água

Dia Mundial da Água

22 de Março

**A água é o maior património natural
que temos, e é dela que depende a
nossa sobrevivência.**



Siga as instruções e ajude a preservar o planeta

Banho Rápido

Se o seu banho for demorado, gasta em média 95 a 180 litros de água limpa. Deverá optar por banhos rápidos (no máximo 15 minutos) economiza água e energia.

Escovar os Dentes

Se a torneira estiver aberta enquanto escova os dentes, poderá gastar até 25 litros de água. O melhor será primeiro escovar e depois abrir a torneira.

Torneira fechada

Torneira aberta é igual a desperdício. Com a torneira aberta, gasta em média 12 a 20 litros de água. Ao deixar a pingar, poderá desperdiçar 46 litros por dia.

Lavar a Louça

Enquanto lava a louça, não deixe a torneira aberta, desperdiçará cerca de 105 litros de água. Deverá primeiro ensaboar toda a sua louça e só depois enxaguar tudo de uma só vez.

Lavar o Carro

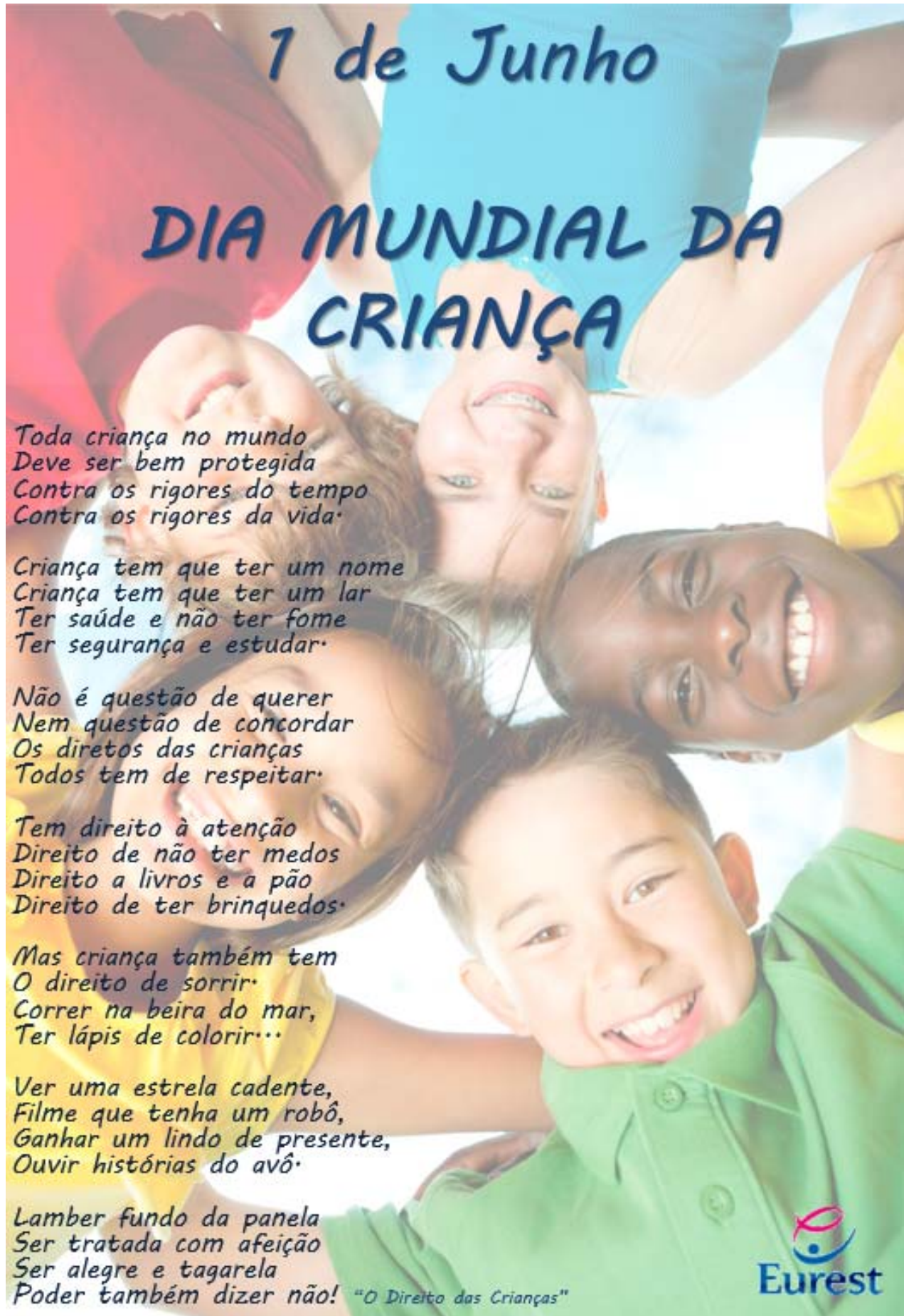
Lavar o carro com uma mangueira pode desperdiçar cerca de 560 litros. Assim, quando precisar de lavar o carro, utilize um balde.

Mangueira, vassoura e balde

Ao lavar o chão não utilize a mangueira como se fosse uma vassoura. Utilize antes uma vassoura de verdade e depois jogue um balde de água pode poupar cerca de 250 litros de água.

Estagiária: Helena Marques | Orientadora: Dra^a Elisete Varandas | Co-Orientadora: Dra^a Oriana Rodrigues

Anexo 5 – Dia Mundial da Criança



1 de Junho

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

*Toda criança no mundo
Deve ser bem protegida
Contra os rigores do tempo
Contra os rigores da vida.*

*Criança tem que ter um nome
Criança tem que ter um lar
Ter saúde e não ter fome
Ter segurança e estudar.*

*Não é questão de querer
Nem questão de concordar
Os direitos das crianças
Todos tem de respeitar.*

*Tem direito à atenção
Direito de não ter medos
Direito a livros e a pão
Direito de ter brinquedos.*

*Mas criança também tem
O direito de sorrir.
Correr na beira do mar,
Ter lápis de colorir...*

*Ver uma estrela cadente,
Filme que tenha um robô,
Ganhar um lindo de presente,
Ouvir histórias do avô.*

*Lamber fundo da panela
Ser tratada com afeição
Ser alegre e tagarela
Poder também dizer não! "O Direito das Crianças"*

Eurest

Anexo 6 – Sumários