

**CrITÉrios de Avaliação – Departamento do 1.º Ciclo**  
**Ano letivo 2026/27**

| 1.º ANO – OFERTA COMPLEMENTAR     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Domínios                          | <b>Aprendizagens Essenciais</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ponderação | Instrumentos de Avaliação                                                                                                                                                         |
| Projeto “ Sintra Cresce Saudável” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os seus hábitos alimentares e reconhecer que os fatores individuais influenciam os hábitos alimentares.</li> <li>• Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais.</li> <li>• Reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde.</li> <li>• Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).</li> <li>• Identificar quais os alimentos que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica.</li> <li>• Identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde.</li> <li>• Identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias alimentares.</li> <li>• Compreender a importância do consumo de água.</li> <li>• Explicar o papel da água como condição fundamental da vida, a importância da qualidade e quantidade da água, assim como as causas, os efeitos e as consequências da poluição e da escassez de água.</li> <li>• Identificar as principais características alimentares da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com a proteção da saúde.</li> <li>• Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana.</li> <li>• Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores.</li> </ul> | 100%       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Trabalho individual/ a pares/ em grupo</li> <li>- Questões de aula</li> <li>- Grelhas de registo</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos alimentos.</li><li>• Reconhecer a origem dos alimentos.</li><li>• Identificar diferentes fases de transformação dos alimentos.</li><li>• Saber seleccionar e preparar uma lista de compras de alimentos.</li><li>• Identificar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos.</li><li>• Identificar princípios básicos da higiene dos alimentos e dos utensílios.</li><li>• Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar.</li><li>• Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar.</li><li>• Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.</li></ul> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|