REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas Leal da Câmara

Critérios de Avaliação – Departamento do 1.º Ciclo

Ano letivo 2026/27

2.º ANO – OFERTA COMPLEMENTAR

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
Projeto " Sintra Cresce Saudável"	• Identificar os seus hábitos alimentares e reconhecer que os fatores individuais influenciam os hábitos alimentares. • Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais. • Reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde. • Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica). • Identificar quais os alimentos que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica. • Identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde. • Identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias alimentares. • Compreender a importância do consumo de água. • 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. • Identificar as principais características alimentares da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com a proteção da saúde. • Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana. • Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores. • Localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos	100%	- Observação direta - Trabalho individual/ a pares/ em grupo - Questões de aula - Grelhas de registo

	alimentos. • Reconhecer a origem dos alimentos. • Identificar diferentes fases de transformação dos alimentos. • Saber selecionar e preparar uma lista de compras de alimentos. • Identificar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos. • Identificar princípios básicos da higiene dos alimentos e dos utensílios. • Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar. • Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar. • Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.		