

# “Vila Eco-Saudável” emerge no MAR Shopping Matosinhos para mostrar às crianças hábitos de vida sustentáveis

6 de Julho, 2018

O MAR Shopping Matosinhos terá no seu Atrium (piso 0) uma “Vila Eco-Saudável”, onde os mais pequenos poderão “morar” e aprender hábitos relacionados com alimentação saudável, preservação de recursos naturais e de sustentabilidade ambiental. Nesta vila, de entrada gratuita, as crianças de 3 a 12 anos, serão envolvidas em jogos divertidos que aumentam os seus conhecimentos e motivação. Entre 1 e 19 de agosto, está escolhido o programa de verão dos mais pequenos por um meio ambiente mais saudável, sustentável e equilibrado.

Dentro da “Vila Eco-Saudável”, estarão disponíveis oito atividades diferentes:

## **Eco-van**

Inspirada numa tradicional “Pão de Forma”, é por onde se dá a entrada e onde começa o contacto das crianças com este “novo mundo”.

## **Supermercado**

É chegada a hora de abastecer a dispensa. Numa ida ao “supermercado”, será pedido às crianças que identifiquem quais os bons e maus alimentos e a dispô-los em prateleiras diferentes. Assim, poderão perceber que produtos devem privilegiar quando vão ao supermercado com os pais – idealmente aqueles com melhores propriedades nutritivas, que fazem bem ao corpo e à mente –, bem como práticas amigas do ambiente a adotar, como o uso de eco-bags e a escolha de embalagens feitas com materiais reciclados. Neste supermercado, encontrarão ainda uma embalagem gigante com grafismos indicativos das quantidades de sal e açúcar que ingerimos em cada alimento em comparação com as que são recomendadas diariamente.

## **Roda dos alimentos**

Nesta zona da “Vila Eco-Saudável”, as crianças são desafiadas a compreender as porções da pirâmide e as categorias dos alimentos. O jogo tem como objetivo colocar nas divisões da roda os alimentos correspondentes, sendo, para tal, disponibilizadas réplicas dos mesmos. Será ainda colocada informação gráfica nas faces laterais da roda sobre as quantidades recomendadas para cada grupo da roda.

## **Puzzle da Saúde**

Aqui, irão aprender que determinados alimentos, quando ingeridos muitas vezes, têm efeitos nocivos para a sua saúde, como dores de barriga ou de cabeça. Vão então montar um puzzle com seis imagens de pratos bem conhecidos

e irão identificar se os mesmos são bons ou maus para uma dieta saudável.

### **Dentista**

Ir ao dentista é uma chatice? Vamos então prevenir idas frequentes a este médico? Nesta atividade serão abordados conteúdos sobre higiene pessoal e partilhadas dicas sobre poupança de água. As crianças vão aprender a lavar corretamente os dentes com a ajuda de duas escovas gigantes, a identificar os alimentos que fazem mal aos dentes e a gastar menos água no duche ou na higiene oral porque este é um recurso precioso e cada vez mais escasso.

### **Restaurante**

Equipado com cozinha, lavandaria, estação de resíduos e salão de refeição, é sustentável e autossuficiente. Na cozinha, as crianças poderão preparar menus saudáveis, recorrendo a réplicas de alimentos e utensílios. Seguindo estratégias sustentáveis, relacionadas com a preparação e conservação dos alimentos, terão ainda a responsabilidade de empratar as suas receitas e servi-las no salão de refeições, usando de forma consciente louça reutilizável. Neste espaço, encontrarão ainda a lavandaria, onde poderão lavar as fardas, as toalhas, os panos de cozinha, sempre que possível com detergentes caseiros que todos podemos criar e que evitam a poluição das águas, e uma estação de recolha de roupa usada que irá dar origem a uma série de outros produtos. Os mini-chefs contarão com uma área para o tratamento dos resíduos, onde poderão separar os recicláveis e os orgânicos que seguem para a caixa de compostagem.

### **Ginásio**

A atividade física é essencial para uma vida com mais saúde, devendo ser uma preocupação tão constante quanto a seleção de comida saudável. Neste espaço, haverá exercícios para todos os gostos – basta fazer girar a roleta e desempenhar a atividade que calhar e que pode passar por praticar nas máquinas de ginásio em miniatura, levantar réplicas de pesos, saltar à corda, exercícios com bola, no step, flexões, abdominais, etc.

### **Ateliê “A Tua Pirâmide”**

Já quase a deixar a “Vila Eco-Saudável”, as crianças participam num ateliê onde irão construir uma pirâmide em cartolina, em cujas faces estarão impressas as pirâmides de alimentos e da atividade física, prontas para colorir. Este objeto poderá ser pendurado em casa, para que não esqueçam os conhecimentos adquiridos.

Agora que já se conhece os “bairros” da “Vila Eco-Saudável”, o MAR Shopping Matosinhos dá a todas as crianças as boas-vindas a umas férias grandes mais saudáveis!

### **PROGRAMA “VILA ECO-SAUDÁVEL”**

1 a 19 de agosto

Atrium (piso 0) MAR Shopping Matosinhos

Entrada Gratuita

Atividade direcionada a crianças dos 3 aos 12 anos.

O espaço tem lotação máxima de 35 crianças e permanência de 20 minutos por criança.

Domingo a quinta-feira: 11h-13h | 15h-20h

Sextas, sábados e véspera de feriado: 11h-13h | 15h-22h