



Projecto Refeição com Educação

Breve Introdução:

Saber comportar-se à mesa faz parte das regras de boa convivência em sociedade, mas para alguns alunos, ainda se apresenta como uma dificuldade a ser vencida. O Projeto “Refeição com Educação” surgiu na tentativa de preencher esta lacuna. O projeto será aplicado no decurso do ano lectivo de 2011/2012 e terá como público-alvo os alunos do 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. Tendo como responsáveis a professora Carla Silva e a psicóloga Alexandra Cardoso.

Problemas Identificados:

Numa fase inicial os responsáveis pelo projeto começaram por observar/analisar, o comportamento dos alunos à mesa através da observação directa. Posteriormente foram elaborados questionários aos alunos dos diferentes ciclos de ensino, os quais foram analisados quantitativamente. Desta forma foram identificadas algumas situações relativas ao incumprimento de regras de saber estar à mesa, que necessitam de maior intervenção educativa, nomeadamente:

- Postura;
- Manuseamento de talheres;
- Comportamento;
- Atitudes;
- Regras de higiene

Público-alvo:

Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico do Colégio Bernardette Romeira.



Estrutura do projecto:

O Projecto foi estruturado em diferentes módulos, com objectivos e actividades específicos para cada ciclo.

1º Ciclo

<u>Módulo I-</u> Etiqueta do Bom Senso
Objectivos
<ul style="list-style-type: none">- Lavar as mãos antes das refeições;- Não arrastar a cadeira ou baloiçar;- Tirar o boné ou chapéu antes de se sentar à mesa;- Respeitar a fila;- Não correr nos corredores;- Sentar-se com calma no lugar;- Servir-se na sua vez.

<u>Módulo II-</u> Etiqueta Social à Mesa
Objectivos
<ul style="list-style-type: none">- Não encher a boca com os alimentos;- Não falar com a boca cheia;- Não beber de uma só vez o líquido de um copo cheio;- Não soprar os alimentos, se estiverem quentes deixar arrefecer;- Não encher demasiado o prato;- Não comer muito depressa;- Mastigar os alimentos de boca fechada;



- Não fazer barulho a mastigar;
- Não pôr os cotovelos em cima da mesa;
- Não debruçar sobre o prato. Procurar comer numa posição direita;
- Não tirar comida dos dentes com os dedos.

Módulo III- Etiqueta do Guardanapo à Mesa

Objectivos

- Colocar o guardanapo sobre as pernas, desdobrado;
- Antes de se servir do copo, limpar a boca, que deve estar vazia;
- Limpar os lábios depois de beber;
- Nunca limpar os lábios com a toalha ou a manga da blusa;
- Nunca limpar o nariz com o guardanapo;

Módulo IV- Etiqueta dos Talheres à Mesa

Objectivos

- Segurar a colher pelo cabo, não muito junto da conchinha, com a mão direita;
- Não chegar a faca à boca, é o garfo que leva os alimentos;
- Se não for canhoto, usar a faca com a mão direita e o garfo com a mão esquerda;
- Não gesticular com os talheres na mão;
- Não colocar os cabos do garfo e da faca sobre o prato e a toalha. Colocar só dentro do prato;
- Quando terminar de comer “fechar” os talheres.



2º e 3º Ciclos

Módulo I- Etiqueta dos Talheres e do guardanapo à Mesa

Objectivos

- Lavar as mãos antes das refeições;
- Não arrastar a cadeira ou baloiçar;
- Tirar o boné ou chapéu antes de se sentar à mesa;
- Respeitar a fila;
- Não correr nos corredores;
- Sentar-se com calma no lugar;
- Servir-se na sua vez.
- Não encher a boca com os alimentos;
- Não falar com a boca cheia;
- Não beber de uma só vez o líquido de um copo cheio;
- Não soprar os alimentos, se estiverem quentes deixar arrefecer;
- Não encher demasiado o prato;
- Não comer muito depressa;
- Mastigar os alimentos de boca fechada;
- Não fazer barulho a mastigar;
- Não pôr os cotovelos em cima da mesa;
- Não debruçar sobre o prato. Procurar comer numa posição direita;
- Não tirar comida dos dentes com os dedos.
- Colocar o guardanapo sobre as pernas, desdobrado;
- Antes de se servir do copo, limpar a boca, que deve estar vazia;



- Limpar os lábios depois de beber;
- Nunca limpar os lábios com a toalha ou a manga da blusa;
- Nunca limpar o nariz com o guardanapo;
- Segurar a colher pelo cabo, não muito junto da conchinha, com a mão direita;
- Não chegar a faca à boca, é o garfo que leva os alimentos;
- Se não for canhoto, usar a faca com a mão direita e o garfo com a mão esquerda;
- Não gesticular com os talheres na mão;
- Não colocar os cabos do garfo e da faca sobre o prato e a toalha. Colocar só dentro do prato;
- Quando terminar de comer “fechar” os talheres.

Módulo II- Curso de etiqueta social e comportamento à mesa (1ª parte)

(Colaboração Escola de Hotelaria e Turismo)

Objectivos

1. Pontos a abordar

- Compreender a importância da etiqueta à mesa na convivência social;
- Conhecer a origem e evolução histórica da etiqueta;
- Tomar conhecimento que existem diferentes tipos de recepção (serviço à francesa, _serviço à inglesa, _serviço à americana ou empratado);

2. Montagem de mesas

- Identificar diferentes talheres e restantes utensílios;
- Colocar os talheres e restantes utensílios na posição correcta.



Módulo III- Curso de etiqueta social e comportamento à mesa (2ªparte)

(Colaboração Escola de Hotelaria e Turismo)

Objectivos

Atitudes à mesa (pontos a abordar)

- Couvert;
- Lavanda;
- Copos certos para cada bebida;
- A maneira correta de segurar um copo;
- Talheres – Manuseio na prática;
- Como se servir em Buffet;
- O que é sousplat;
- Como tomar sopa;
- O que podemos comer com as mãos;
- Como comer certos alimentos (massas, fruta, alface, por exemplo);
- Guardanapos de tecido ou papel;
- Os palitos;
- Gafes – o que fazer?