



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ACTIVIDADE EXTERIOR 1



Vamos ao restaurante

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)



ACTIVIDADE EXTERIOR 1

Vamos ao restaurante



O formador já deve ter planeado e descarregado a sessão on-line para a plataforma de formação. Coisas a serem feitas on-line:

Os formandos devem ler e baixar, (se quiserem), os materiais de formação (documento PPT, Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) para Tópico 8.



ACTIVIDADE EXTERIOR 1

Vamos ao restaurante



Os formandos, vão escolher um restaurante para ir com seus amigos, familiares ou profissionais. Antes de irem restaurante, utilizam a Internet para consultar sites de restaurantes e aí verificar o tipo de comida que têm, os pratos, os preços dos menus, etc.

Depois de terem escolhido o restaurante, devem planejar ir lá almoçar ou jantar.

Já no restaurante, deverão escolher um menu equilibrado e saudável. Portanto, os formandos terão de realizar as próximas tarefas:



ACTIVIDADE EXTERIOR 1

Vamos ao restaurante



- Identificar um restaurante e fazer uma pequena pesquisa sobre receitas, preços, etc.
- Plano de almoço ou o jantar com amigos, familiares, profissionais ...
- Pedir o menu ao empregado e escolher a opção mais saudável, equilibrando o que eles deseja comer e os preços .
- Partilhar e desfrutar da refeição.
- Faça algumas fotos e vídeos enquanto fazem as tarefas e que a seguir possam ser carregadas na plataforma de formação.



ACTIVIDADE EXTERIOR 1

Vamos ao restaurante



Duração:

- O tempo necessário para realizar as tarefas decorre durante uma semana, sempre antes da próxima sessão presencial.

Ferramentas:

- Materiais de formação disponíveis na plataforma de formação.