



## DIVERSIDADE ALIMENTAR

Já provou todas as frutas e vegetais que se encontram disponíveis no mercado ou supermercado que frequenta? E costuma pensar na riqueza nutricional e na importância para a saúde de uma dieta com uma grande diversidade de alimentos?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos irão debater com agricultores, nutricionistas, entre outros atores sociais, as características e benefícios de diferentes vegetais e frutas. Será organizado um processo de co-criação em que, a partir de uma prova cega de alimentos, serão discutidos os impactos na saúde e no ambiente da diversidade alimentar. A partir das conclusões obtidas será produzido um folheto informativo para ser partilhado com a comunidade.

### O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Pergunte aos seus alunos quais são os diferentes temas abordados no vídeo.
3. Pergunte aos seus alunos se, na opinião deles, consomem uma diversidade grande de frutas e vegetais.
4. Promova entre os seus alunos um debate sobre a importância da diversidade alimentar, em particular de frutas e vegetais, para o ambiente e para a saúde.

### NA COMUNIDADE

5. Identifique com os seus alunos uma quinta na região que produza frutas e vegetais.
6. Ajude os seus alunos a organizarem um encontro com um ou mais agricultores da quinta (presencial ou online) para realizarem uma entrevista sobre as características dos vegetais e frutas produzidos.

### OBJETIVOS

- Identificar diferentes tipos de alimentos
- Discutir os benefícios da diversidade na alimentação
- Aumentar o conhecimento sobre a importância da diversidade na alimentação, para a saúde e para o meio ambiente

### ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Agricultores
- Nutricionista
- Comunidade escolar
- Funcionários da cantina da escola

### PALAVRAS-CHAVE

Ambiente, diversidade de alimentos, saúde

### PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 10 aos 16 anos

### DISCIPLINAS

- Ciências Naturais
- Cidadania e Desenvolvimento

### TEMAS / DOMÍNIOS

#### Ciências Naturais:

- Processos vitais comuns aos seres vivos
- Sustentabilidade na Terra
- Viver melhor na Terra

7. Peça aos seus alunos para discutirem entre si os resultados das entrevistas que realizaram.

### **O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO**

8. Ajude os seus alunos a identificarem um/a nutricionista que possa ser convidado/a a participar num evento de co-criação, a par com os agricultores entrevistados e outros atores sociais (eg. famílias e funcionários da cantina da escola).
9. Ajude os seus alunos a convidar os diferentes atores sociais para o evento de co-criação, a acontecer no espaço escolar.
10. Organize o evento de co-criação, garantindo que seja um momento informal onde os alunos têm a mesma voz que qualquer outro participante.
11. Promova entre todos os participantes uma discussão sobre a importância da diversidade alimentar para o ambiente e para a saúde e a partilha de informação sobre este tema.

### **A SOLUÇÃO**

12. Uma possível solução para a promoção da diversidade alimentar poderá ser a organização de uma prova cega de alimentos saudáveis dirigida a toda a comunidade escolar, incluindo as famílias dos alunos.
13. Um protótipo para esta solução poderá ser o desenvolvimento e testagem de algumas receitas, com o apoio de funcionários da cantina e representantes das famílias.
14. Depois de todas as receitas estarem testadas e as melhores serem selecionadas (garantindo que são receitas de alimentos saudáveis e diversos), ajude os seus alunos a organizarem o evento na escola.

### **Cidadania e Desenvolvimento:**

- Desenvolvimento sustentável

### **COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE**

- Colaborar e aproximar
- Ter pensamento crítico
- Desenvolver soluções criativas
- Valorizar o ambiente

### **PREPARAÇÃO**

- A primeira parte da atividade é desenvolvida fora da escola, numa quinta que produza vegetais e frutas.
- A restante atividade pode ser desenvolvida em contexto escolar..

### **MATERIAIS**

- Material de escrita
- Material e equipamento para a realização de uma prova cega de alimentos