



PROMOVER A DIETA MEDITERRÂNICA

INTRODUÇÃO

Já ouviu falar nos princípios da dieta mediterrânea? Conhece os benefícios desta dieta para a saúde e o meio ambiente? Como podemos adotar a dieta mediterrânea no nosso dia a dia?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos vão explorar as características e os benefícios da dieta mediterrânea, consultar nutricionistas e organizações ligadas ao tema, e organizar um almoço compartilhado.

O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Discuta com os seus alunos os problemas abordados no vídeo.
3. Pergunte aos seus alunos se conhecem a dieta mediterrânea.
4. Pergunte aos seus alunos se conseguem aferir os benefícios que a dieta mediterrânea tem para a saúde e para o ambiente.

NA COMUNIDADE

5. Identifique com os seus alunos uma organização local que desenvolva atividades sobre a dieta mediterrânea ou um/a nutricionista que esteja familiarizado/a com a dieta mediterrânea.
6. Organize com os seus alunos uma entrevista online a um representante da organização ou nutricionista, sobre as características e benefícios da dieta mediterrânea, fazendo uso de um formulário de entrevista previamente criado.
7. Peça aos alunos para discutirem as conclusões a que chegaram com base na visita e/ou entrevista.

OBJETIVOS

- Conhecer os princípios da dieta mediterrânea
- Discutir os benefícios da dieta mediterrânea
- Sensibilizar para a importância da dieta mediterrânea, relativamente à diversidade de alimentos, saúde e ambiente

ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Nutricionista
- Comunidade escolar
- Equipa da cantina da escola

PALAVRAS-CHAVE

Ambiente, diversidade de alimentos, dieta mediterrânea, 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

Cidadania e Desenvolvimento:

- Desenvolvimento sustentável

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

8. Ajude os seus alunos a organizar um evento de co-criação no espaço escolar, sobre a dieta mediterrânica, para discutirem os seus benefícios para a saúde e para o ambiente e a melhor forma de a dar a conhecer à comunidade.
9. Ajude os seus alunos a convidar diferentes atores sociais para o evento de co-criação, incluindo as pessoas previamente entrevistadas, bem como representantes da comunidade escolar, da cantina da escola e das famílias.
10. Assegure que o evento de co-criação é um momento informal onde os alunos têm a mesma voz que qualquer outro participante.

A SOLUÇÃO

11. Uma solução para a promoção da dieta mediterrânica poderá ser a organização de um almoço partilhado sobre esta dieta, onde toda a comunidade educativa é convidada a apresentar pratos.
12. De forma a que o almoço partilhado seja fiel aos princípios da dieta mediterrânica, desafie os alunos a produzirem um folheto com informação sobre esta dieta, para distribuir a todos os participantes no evento que vão apresentar pratos.

COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE

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

PREPARAÇÃO

- A primeira parte da atividade pode ser desenvolvida fora da escola, se os alunos identificarem na sua comunidade uma organização ligada à dieta mediterrânica ou, em alternativa, um/a nutricionista.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

MATERIAIS

- Formulário de entrevista
- Material de escrita