



## DIZER SIM À COMIDA SAZONAL

### INTRODUÇÃO

As frutas e vegetais que se encontram à venda nos supermercados não diferem muito ao longo do ano. Mas, será esta a realidade na natureza e nos campos agrícolas? Não deveríamos escolher os alimentos que comemos de acordo com as estações do ano?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos irão encontrar-se com agricultores e outros atores sociais para conhecerem as vantagens de consumirem produtos locais. Irão também visitar supermercados para avaliar a disponibilidade de frutas e vegetais da estação. A partir de toda a informação recolhida, será criado um calendário da sazonalidade para ser partilhado com a comunidade local.

### O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Pergunte aos seus alunos quais são os problemas abordados no vídeo.
3. Pergunte aos seus alunos se alguma vez pensaram na sazonalidade dos alimentos que compram e se sabem o que isso significa.
4. Discuta com os alunos se eles têm conhecimento do impacto que o consumo de alimentos não sazonais pode ter para a saúde e ambiente.

### NA COMUNIDADE

5. Identifique com os seus alunos uma quinta na região que produza frutas e vegetais da estação (eg. que não tenha agricultura intensiva em estufas).
6. Ajude os seus alunos a organizar um encontro com um ou mais

### OBJETIVOS

- Compreender o significado de produtos sazonais
- Discutir os benefícios da alimentação sazonal
- Aumentar o conhecimento sobre a importância dos alimentos sazonais para a saúde e o meio ambiente

### ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Agricultores e comerciantes
- Investigadores
- Comunidade escolar

### PALAVRAS-CHAVE

Alimentos sazonais, ciclos da natureza, diversidade alimentar.

### 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

agricultores da quinta (presencial ou online) para realizarem uma entrevista sobre a sazonalidade da produção agrícola da quinta e a importância dos alimentos sazonais.

7. Leve os seus alunos a um supermercado local e peça-lhes que tomem nota das frutas e vegetais à venda, para posteriormente pesquisarem sobre a sua sazonalidade.
8. De volta à sala de aula, peça aos alunos para compilarem os resultados das entrevistas e da análise da sazonalidade das frutas e vegetais do supermercado.

### **O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO**

9. Discuta com os seus alunos quais os atores sociais, para além dos agricultores que entrevistaram, que os podem ajudar a discutir mais aprofundadamente a questão da produção sazonal (eg. funcionários da cantina da escola, nutricionistas, representantes das famílias).
10. Ajude os seus alunos a convidar os diferentes atores sociais para um evento de co-criação a acontecer na escola.
11. Organize o evento de co-criação no espaço escolar, garantindo que seja um momento informal onde os alunos têm a mesma voz que qualquer outro participante.
12. Durante o evento de co-criação, promova a discussão sobre os possíveis impactos para a saúde e para o ambiente de alimentos sazonais versus não sazonais.

### **A SOLUÇÃO**

13. Uma solução possível para o problema poderá ser a criação de um calendário de sazonalidade a ser partilhado com a comunidade.
14. Um protótipo para esta solução poderá ser um esboço do calendário, que poderá ser feito de forma interdisciplinar, com a ajuda de professores de artes e de ciências.
15. Ajude os alunos a desenvolver o calendário e a testá-lo com representantes do público-alvo (famílias e comunidade local) para saberem se o protótipo precisa de ser alterado ou melhorado (eg. mais conteúdos científicos, mais suporte visual, etc.).
16. Após desenvolverem a versão final do protótipo, distribuam o calendário entre as famílias e a comunidade local.

### **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 e numa mercearia local.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

### **MATERIAIS**

- Máquina fotográfica
- Formulário de registo (sazonal x não sazonal)
- Questionário sobre os benefícios dos alimentos sazonais