



PRATOS MAIS VERDES PARA UM FUTURO MELHOR

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem sido cada vez mais comum encontrar opções alimentares à base de plantas em supermercados e restaurantes. Mas por que deveremos aumentar o nosso consumo diário de plantas?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos vão debater a importância de incluir plantas na sua dieta, com o apoio de atores sociais, como chefs de cozinha e nutricionistas. No final, irão organizar um concurso de sopas, com a participação das suas famílias e da 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. Promova um debate sobre o impacto que os alimentos têm na saúde humana e no ambiente.

NA COMUNIDADE

4. Leve os seus alunos à biblioteca local para que possam procurar informação sobre a importância de incluírem plantas na sua dieta.
5. Selecione um restaurante local onde o(a) chef tenha disponibilidade para ser entrevistado(a) pelos alunos.
6. Leve os alunos até ao restaurante para que entrevistem o(a) chef sobre as plantas que costuma incluir nos pratos que cria. Se possível, o(a) chef pode também fazer uma demonstração de preparação de uma refeição à base de plantas.
7. De regresso à escola, peça aos alunos para discutirem entre si os resultados das suas pesquisas e da entrevista.

OBJETIVOS

- Discutir os impactos positivos de uma alimentação rica em vegetais
- Encontrar receitas culinárias à base de plantas que sejam novas e originais
- Refletir sobre a importância de incluir mais plantas na dieta humana

ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Chef local
- Nutricionista
- Comunidade escolar

PALAVRAS-CHAVE

Alimentação saudável, benefícios ambientais, diversidade alimentar, plantas

PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 10 aos 16 anos

DISCIPLINAS

- Ciências Naturais
- Cidadania e Desenvolvimento

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

8. Pergunte aos alunos quais os atores sociais que podem ajudá-los a aprofundar mais este tema. Uma hipótese será convidar um(a) nutricionista.
9. Discuta com os alunos de que forma podem convidar os atores sociais, para estarem presentes num evento de co-criação. Por exemplo, poderão enviar um email de convite.
10. Ajude os seus alunos a organizar um evento de co-criação. Este pode decorrer na escola ou no local de trabalho de um dos atores sociais.
11. Durante o evento de co-criação, debatam em conjunto a importância de uma dieta equilibrada. Os atores sociais participantes podem partilhar sugestões de como incluir mais plantas nas refeições e discutir os impactos que uma dieta mais rica em plantas tem na saúde e no ambiente.

A SOLUÇÃO

12. Uma possível solução para o problema é organizar um concurso de sopas, onde elementos da escola e a comunidade local são convidados a preparar e trazer a sua sopa preferida, para partilharem com a comunidade. Durante o concurso, os participantes podem partilhar os benefícios nutricionais da sua criação gastronómica.
13. Para organizarem o concurso de sopas, os alunos podem começar por fazer uma simulação do concurso a pequena escala, onde partilham algumas das suas sopas preferidas.

TEMAS / DOMÍNIOS

Ciências Naturais:

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

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 biblioteca e num restaurante local.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

MATERIAIS

- Material de escrita