



## AS PLANTAS QUE (NÃO) COMEMOS

### INTRODUÇÃO

Existem cerca de 7 000 espécies de plantas cultivadas para consumo no mundo, mas apenas 30 são frequentemente utilizadas como alimento. E na nossa região? Quantas plantas diferentes conseguimos encontrar num mercado local? E, dessas plantas, quantas é que os seus alunos consomem pelo menos uma vez por mês? E quantas é que nunca provaram ou ouviram falar?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos ficarão a conhecer um grande número de plantas comestíveis que não fazem parte da sua alimentação. Irão também promover o consumo destas plantas não convencionais, contribuindo assim para diversificar a alimentação da comunidade.

### O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Promova uma discussão entre os alunos sobre as diferentes plantas que comem regularmente (pelo menos uma vez por mês). Peça a um dos alunos para registar todas as plantas mencionadas durante a discussão.
3. Com a ajuda dos alunos, faça um cálculo rápido da quantidade de plantas diferentes que fazem parte das refeições dos alunos.
4. Converse com os seus alunos sobre a importância de consumir uma grande diversidade de alimentos, nomeadamente de plantas, tanto para a saúde como para o ambiente.
5. Desafie os seus alunos a desenvolverem um projeto onde vão procurar (tanto online como localmente) plantas comestíveis que nunca comeram.

### NA COMUNIDADE

6. Ajude os seus alunos a fazer uma pesquisa online sobre plantas

### OBJETIVOS

- Refletir sobre a diversidade vegetal da dieta humana
- Identificar espécies de plantas comestíveis que não fazem parte da dieta dos alunos
- Discutir a importância de consumir uma grande diversidade de alimentos
- Chamar a atenção da comunidade para plantas comestíveis que podem ser incluídas na dieta alimentar

### ATORES SOCIAIS

- Agricultores
- Cientista
- Equipa da cantina da escola
- Famílias

### PALAVRAS-CHAVE

Diversidade alimentar, diversidade vegetal, plantas comestíveis

### PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 10 aos 16 anos

### DISCIPLINAS

- Ciências Naturais
- Cidadania e Desenvolvimento

comestíveis que podem ser encontradas na região, mas que nunca comeram (que eles tenham conhecimento) ou que tenham ouvido falar.

7. Para facilitar a seleção de plantas comestíveis desconhecidas, considere, por exemplo, as plantas que 80% da turma nunca consumiu ou desconhece.
8. Ajude os seus alunos a fazer um registo em computador de cada planta encontrada (informação básica e fotografia).
9. Leve os seus alunos a um mercado local, onde devem procurar plantas que nunca comeram ou das quais nunca ouviram falar. Cada planta deverá ser fotografada, juntamente com a tabuleta correspondente.
10. De volta à sala de aula, peça aos alunos para calcularem a percentagem de alunos que nunca experimentaram / não conhecem as plantas encontradas.
11. Acrescente ao registo (ponto 9) as plantas observadas no mercado, mas apenas as que 80% da turma nunca consumiu ou desconhece.

### O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

12. Ajude os seus alunos a identificarem um/a produtor/a local que trabalhe com plantas não convencionais para consumo e um/a cientista que investigue a biodiversidade associada aos sistemas alimentares.
13. Organize uma iniciativa com os seus alunos (presencial ou online) onde possam conversar com o/a produtor/a e o/a cientista, e saber mais sobre a importância de aumentar a diversidade das plantas que comemos, bem como saber quais as plantas não convencionais que podem mais facilmente ser incluídas na nossa dieta.

### A SOLUÇÃO

14. Para promover a diversidade de plantas comestíveis que estão disponíveis na região mas que não são consumidas regularmente, desafie os seus alunos a desenvolverem uma infografia com uma seleção de plantas (por exemplo, as que foram destacadas no iniciativa anterior).
15. Apoie os seus alunos na construção da infografia, que deverá incluir o nome da planta, uma fotografia, os benefícios para a saúde humana e algumas sugestões de como deve ser consumida.
16. Peça aos alunos para testarem a infografia com os funcionários da cantina da escola e as famílias, para saberem se é necessário alterá-la ou melhorá-la (por exemplo, através de novas sugestões de como consumir as plantas não convencionais).
17. Após desenvolverem a versão final das infografia, coloquem uma versão digital no site da escola e distribuam uma versão física entre os visitantes do mercado.

### 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, num mercado local.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

### MATERIAIS

- Máquina fotográfica ou telefone
- Formulário de registo (plantas encontradas no mercado local)