



HÁBITOS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS

INTRODUÇÃO

O conhecimento sobre as escolhas da comunidade em relação à alimentação são muito importantes para percebermos se os consumidores estão conscientes da importância dos hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

Neste cenário de aprendizagem, os alunos vão explorar o tema dos hábitos alimentares sustentáveis através da visita à cantina escolar e realização de entrevista aos alunos do 1º e 2º ciclos, bem como às funcionárias da cantina. No final irão produzir um vídeo de sensibilização com os resultados do seu trabalho.

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 entre os alunos sobre as escolhas e preferências alimentares das suas famílias e da restante comunidade e de que forma é que estas se coadunam com a sustentabilidade dos sistemas alimentares.

NA COMUNIDADE

4. Informe, através de e-mail, distribuído pela escola, os encarregados de educação dos alunos do 1º e 2º ciclo de que irá ser feita uma “investigação”, na cantina, pelos alunos do 9º ano,. Sobre os hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis dos seus educandos.
5. Organize uma visita dos seus alunos à cantina escolar, em diferentes momentos (pelo menos em 2 ou 3 trias diferentes no mês), para que possam conhecer as refeições que as alunos que trazem comida de casa e conversem com os alunos em causa, sobre os seus hábitos alimentares e com as funcionárias do refeitório que auxiliam estes alunos.
6. De regresso à sala de aula, peça aos alunos para discutirem o que observaram com base nas notas recolhidas.

Nome: Olga Cação, Externato de São José

Alunos: 9ºC

2024/2025

OBJETIVOS

- Compreender a importância das escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis
- Recolher e tratar informação sobre as escolhas alimentares da comunidade

ATORES SOCIAIS

- Alunos do 1º e 2º ciclos
- Famílias
- Agentes da cantina
- Comunidade escolar

PALAVRAS-CHAVE

Escolhas da comunidade, hábitos alimentares, sustentabilidade, saudável

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

7. Peça aos seus alunos para compilarem um conjunto de questões que gostariam de colocar aos alunos do 1º e 2º ciclos sobre as escolhas alimentares que fazem e sobre a sua sensibilidade para os problemas ligados à sustentabilidade dos sistemas alimentares. As funcionárias do refeitório serão também entrevistadas sobre o tipo de alimentos consumidos habitualmente pelas crianças que trazem comida de casa “lancheira”.
8. Ajude os seus alunos a organizarem as entrevistas, selecionando algumas para serem gravadas em áudio e vídeo.

A SOLUÇÃO

9. Uma solução possível para a sensibilização das pessoas para a importância das escolhas alimentares sustentáveis é a produção de um pequeno vídeo onde se incluem as diferentes entrevistas gravadas.
10. Os alunos podem fazer um storyboard do vídeo para partilharem com as pessoas entrevistadas e também com representantes da comunidade educativa, de forma a receberem feedback (eg. inclusão de mais conteúdos, diferentes formas de edição, etc.)
11. Após desenvolverem a versão final do vídeo, organize com os alunos uma sessão de cinema na escola aberta a toda a comunidade, para projetarem o vídeo e promoverem um debate sobre a importância das escolhas alimentares sustentáveis.

COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE

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

PREPARAÇÃO

- A primeira parte da atividade é desenvolvida na cantina escolar.
- A restante atividade é desenvolvida em sala de aula.

MATERIAIS

- Material de escrita
- Equipamento de produção e edição de vídeo