



DIVERSIDADE ALIMENTAR

Já provou todas as frutas e vegetais que se encontram disponíveis no mercado ou supermercado que frequenta? E costuma pensar na riqueza nutricional e na importância para a saúde de uma dieta com uma grande diversidade de alimentos?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos irão debater com agricultores/aquicultores, nutricionistas, entre outros atores sociais, as características e benefícios de diferentes alimentos, nomeadamente dos vegetais e frutas. Será organizado um processo de co-criação em que, a partir da análise dos resultados de um inquérito sobre os hábitos alimentares dos jovens, serão discutidos os impactos na saúde e no ambiente da diversidade alimentar. A partir das conclusões obtidas será produzida uma campanha de divulgação de produtos frescos locais para ser partilhado com a comunidade.

O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Pergunte aos seus alunos quais são os diferentes temas abordados no vídeo.
3. Pergunte aos seus alunos se, na opinião deles, consomem uma diversidade grande de frutas e vegetais.
4. Promova entre os seus alunos um debate sobre a importância da diversidade alimentar, em particular de frutas e vegetais, para o ambiente e para a saúde.
5. Ajude os seus alunos a elaborar, implementar e analisar os resultados de um inquérito sobre hábitos alimentares dos alunos da escola.

NA COMUNIDADE

6. Identifique com os seus alunos Cooperativas Agrícolas/Produtores locais/Associações de produtores/Comércio Local que vendam frutas e vegetais.
7. Ajude os seus alunos a organizarem um encontro com um ou mais elementos da Cooperativa agrícola/produtores locais (presencial ou online) para realizarem uma entrevista sobre as características dos vegetais e frutas produzidos/vendidos.

OBJETIVOS

- Identificar diferentes tipos de alimentos
- Discutir os benefícios da diversidade na alimentação
- Aumentar o conhecimento sobre a importância da diversidade na alimentação, para a saúde e para o meio ambiente

ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Cooperativa de Agricultores
- Nutricionista
- Comunidade escolar

PALAVRAS-CHAVE

Ambiente, diversidade de alimentos, saúde

PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 10 aos 17 anos

DISCIPLINAS

- Ciências Naturais
- Cidadania e Desenvolvimento
- Biologia

TEMAS / DOMÍNIOS

Ciências Naturais:

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

Biologia:

- Produção de alimentos e sustentabilidade

8. Peça aos seus alunos para discutirem entre si os resultados das entrevistas que realizaram e dos resultados do inquérito sobre hábitos alimentares.

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

9. Ajude os seus alunos a identificarem um/a nutricionista que possa ser convidado/a a participar num evento de co-criação, a par com as pessoas entrevistadas e outros atores sociais (eg. Famílias, pessoal não docente, associação de alunos, associação de pais).
10. Ajude os seus alunos a convidar os diferentes atores sociais para o evento de co-criação, a acontecer no espaço escolar.
11. Organize o evento de co-criação, garantindo que seja um momento informal onde os alunos têm a mesma voz que qualquer outro participante.
12. Promova entre todos os participantes uma discussão sobre a importância da diversidade alimentar para o ambiente e para a saúde e a partilha de informação sobre este tema.

A SOLUÇÃO

13. Ajude os alunos a elaborar uma campanha para divulgação de cabazes de alimentos frescos e locais (Cooperativa Agrícola, produtores locais).
14. Após a análise de diversos formatos de abordagem da campanha (folhetos, cartazes, vídeo), selecionar e testar o mais impactante.
15. Colaborar com a comunidade na criação de um vídeo para divulgação dos produtos frescos locais.

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 cooperativa agrícola/comercio local que venda vegetais e frutas.
- A restante atividade pode ser desenvolvida em contexto escolar.

MATERIAIS

- Material de escrita
- Material e equipamento para a realização de uma campanha de divulgação/criação de um vídeo.