



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. Um grupo de alunos elabora um “Forms” que será preenchido por todas as turmas do 2.º ciclo acerca dos hábitos alimentares dos alunos no que se refere ao consumo de frutas e vegetais.
4. Será feito o tratamento dos dados deste “Forms” e divulgado junto das turmas para que se possa fazer uma reflexão crítica e consciente dos hábitos de vida saudável – no que se refere à alimentação. Com a ajuda dos alunos, faça um cálculo rápido da quantidade de plantas diferentes que fazem parte das refeições dos alunos.
5. 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.
6. Desafie os seus alunos a desenvolverem um projeto onde vão procurar (tanto online como localmente) plantas comestíveis que nunca comeram.

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

TEMAS / DOMÍNIOS

Ciências Naturais:

- Processos vitais comuns aos seres vivos
- Sustentabilidade na Terra

NA COMUNIDADE

7. Ajude os seus alunos a fazer uma pesquisa online sobre plantas comestíveis que podem ser encontradas na região, mas que nunca comeram (que eles tenham conhecimento) ou que tenham ouvido falar.
8. Para facilitar a seleção de plantas comestíveis desconhecidas, considere, por exemplo, as plantas que 80% da turma nunca consumiu ou desconhece.
9. Ajude os seus alunos a fazer um registo em computador de cada planta encontrada (país de origem, condições ideais para crescer, benefícios para a saúde e fotografia) – criar-se-á um padlet das frutas, outro dos vegetais e outro dos cereais.
10. Leve os seus alunos a um mercado local (Alenquer) e às Farinhas Paulino Horta (empresa familiar de produção de farinhas) onde devem procurar plantas que nunca comeram ou das quais nunca ouviram falar.
11. De volta à sala de aula, peça aos alunos para calcularem a percentagem de alunos que nunca experimentaram / não conhecem as plantas encontradas.
12. Os alunos farão com a colaboração dos docentes de Educação Visual cartazes para distribuir e afixar com as informações adquiridas.
13. Será feita uma recolha de receitas em que os alimentos referidos e estudados serão utilizados.
14. Organizar-se-á um almoço partilhado, no final do ano, com os alunos envolvidos, em que as famílias ajudarão a confeccionar as receitas dos alimentos menos consumidos e/ou conhecidos e haverá uma prova cega.

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

15. Ajude os seus alunos a identificarem um/a produtor/a local que trabalhe com plantas – Mercado Municipal e Moagem.
16. Organize uma iniciativa com os seus alunos (presencial ou online) onde possam conversar com a nutricionista, 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

17. 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 na iniciativa anterior).
18. 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.
19. Peça aos alunos para testarem a infografia com os funcionários da cantina da escola e as famílias, para saberem se é necessário alterá-la (por exemplo, através de novas sugestões de como consumir as plantas não convencionais).
20. Após desenvolverem a versão final da infografia, coloquem uma versão digital no site da escola e distribuam uma versão física entre os visitantes do mercado.

- 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 e/ou telemóvel
- Formulário de registo (plantas encontradas no mercado local)