



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 promover, junto da comunidade escolar, o consumo destas plantas não convencionais, contribuindo assim para diversificar a alimentação.

O PROBLEMA

1. No primeiro momento assistir o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os alunos.
2. Promover uma palestra com a enfermeira da Equipa Saúde Escolar, com o objectivo de identificar os benefícios associados ao consumo de plantas para a saúde e bem estar do nosso organismo.
3. Num segundo momento promover uma discussão entre os alunos sobre as diferentes plantas que comem regularmente (pelo menos uma vez por mês). Pedir a um dos alunos para registe todas as plantas mencionadas durante a discussão.
4. Com a ajuda dos alunos, fazer um cálculo rápido da quantidade de plantas diferentes que fazem parte das refeições dos alunos.
5. Conversar com os seus alunos sobre a importância de consumir uma grande diversidade de alimentos, nomeadamente, de plantas para o meio ambiente.
6. Desafiar os alunos a desenvolver um projeto onde vão procurar (tanto online como localmente) plantas comestíveis que nunca comeram.

NA COMUNIDADE

7. Os alunos a farão 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.

OBJETIVOS

- 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/Agrónomos
- Enfermeira da Equipa Saúde Escolar
- Escola Agrícola Conde São Bento
- Famílias

PALAVRAS-CHAVE

Diversidade alimentar, diversidade vegetal, plantas comestíveis

PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 15 aos 17 anos

DISCIPLINAS

- Análises Químicas
- Química Aplicada
- Física e Química
- Qualidade Segurança e Ambiente

8. Para facilitar a seleção de plantas comestíveis desconhecidas, serão consideradas, as plantas que 75% da turma nunca consumiu ou desconhece.
9. Ajudar os alunos a fazer um registo em computador de cada planta encontrada (informação básica, nome científico, nome comum e fotografia) e a pesquisar quais as condições essenciais para o seu crescimento.
10. Acompanhar os alunos a um mercado local, para procurar plantas que nunca comeram ou das quais nunca ouviram falar. Cada planta deverá ser fotografada e identificada.
11. De volta à sala de aula, os alunos irão calcular a percentagem de alunos que nunca experimentou / não conhece as plantas identificadas no mercado.
12. Acrescente ao registo (ponto 9) as plantas observadas no mercado, mas apenas as que 75% da turma nunca consumiu ou desconhece.

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

13. Ajudar os alunos a identificar um/a produtor/a local que trabalhe com plantas não convencionais para consumo e um/a cientista/agrónomo que investigue a biodiversidade associada aos sistemas alimentares.
14. Acompanhar os alunos à Escola Agrícola Conde São Bento, para que 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.
15. Dentro das plantas não convencionais identificadas, seleccionar as que podem ser produzidas hidroponicamente e acompanhar o desenvolvimento das mesmas em contexto de laboratório.

A SOLUÇÃO

16. Para promover a diversidade de plantas comestíveis que estão disponíveis na região mas que não são consumidas regularmente, os alunos irão desenvolver uma exposição na biblioteca da escola com uma seleção de plantas (por exemplo, as que foram destacadas na iniciativa anterior) onde deve constar o nome da planta, uma fotografia, os benefícios para a saúde humana e algumas sugestões de como deve ser consumida, no dia 22 de maio, “Dia Mundial da Biodiversidade”.
17. Os alunos que participam no projecto irão acompanhar alunos do 2º ciclo numa visita às plantas no laboratório e explorar com eles os cuidados a ter no desenvolvimento dessas plantas hidroponicamente, bem como as vantagens deste tipo de cultura para o meio ambiente.

TEMAS / DOMÍNIOS

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

COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE

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

PREPARAÇÃO

- A primeira parte da atividade será desenvolvida no espaço escolar.
- A segunda parte da atividade é desenvolvida fora da escola, num mercado local.
- A restante atividade será desenvolvida no espaço escolar.

MATERIAIS

- Máquina fotográfica ou telefone
- Computador com acesso à Internet
- Projetor
- Formulário de registo (plantas encontradas no mercado local)
- Equipamento de hidroponia