



## 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 sustentáveis.

Neste cenário de aprendizagem, os alunos vão explorar o tema dos hábitos alimentares sustentáveis através da visita a espaços ligados à sustentabilidade dos sistemas alimentares e da realização de entrevistas a diversos atores sociais. No final irão produzir um vídeo de sensibilização ou um póster com os resultados do seu trabalho.

### O PROBLEMA

1. Visionamento do vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os alunos.
2. Análise do vídeo, em grande grupo, identificando os problemas tratados.
3. 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. Os alunos pesquisaram e identificaram espaços ligados à sustentabilidade dos sistemas alimentares (mercado municipal de Odivelas, lojas junto à escola e hortas urbanas).
5. Os alunos fizeram a sua pesquisa em pequenos grupos.
6. De regresso à sala de aula, cada grupo apresentou a sua pesquisa aos colegas.

### OBJETIVOS

- Explorar espaços ligados à sustentabilidade dos sistemas alimentares
- Compreender a importância das escolhas alimentares sustentáveis
- Recolher e tratar informação sobre as escolhas alimentares da comunidade

### ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Peritos em sustentabilidade
- Comunidade escolar

### PALAVRAS-CHAVE

Escolhas da comunidade, hábitos alimentares, sustentabilidade

### PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 14 aos 18 anos

### DISCIPLINAS

- Ciências Naturais
- Biologia

### TEMAS / DOMÍNIOS

#### Ciências Naturais:

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

#### Biologia:

- Produção de alimentos e sustentabilidade

## O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

7. Em aula foram formuladas as questões a colocar aos entrevistados.
8. Os alunos organizaram muito bem o questionário e não houve votação.
9. As entrevistas feitas aos diferentes atores sociais ( como por exemplo, à nutricionistas, uma do Centro de Saúde e outra da CMO), foram também organizadas e as questões foram escolhidas pelos alunos.

## A SOLUÇÃO

10. Elaboração de Vídeos, com as entrevistas feitas aos vários atores sociais (peritos, famílias e comunidade escolar), bem como de pósteres. Dinamização de sessões de sensibilização sobre sustentabilidade alimentar.
11. Os vídeos foram divulgados junto do Diretores de Turma (DT) para que a temática pudesse ser discutida em aula.
12. A divulgação foi feita pela rádio da escola, DT e pelos pais. Os alunos manifestaram que muitas das decisões alimentares são feitas pelos pais e daí a necessidade de os sensibilizar/informar sobre a sustentabilidade alimentar e para a necessidade de haver mudanças nos produtos que compram, para além do modo como confeccionam os alimentos.
13. Um grupo participou num concurso das sopas, junto da comunidade, com a sopa “O Manjar dos Coelhoinhos”.

## 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, em espaços ligados à sustentabilidade dos sistemas alimentares.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

## MATERIAIS

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