



PROMOVER A DIETA MEDITERRÂNICA

INTRODUÇÃO

Já ouviu falar nos princípios da dieta mediterrânica? Conhece os benefícios desta dieta para a saúde e o meio ambiente? Como podemos adotar a dieta mediterrânica no nosso dia a dia?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos vão explorar as características e os benefícios da dieta mediterrânica, consultar especialistas (nutricionistas, médicos, cozinheiros) ligadas ao tema, pesquisar receitas, cozinhar e preparar um lanche partilhado.

O PROBLEMA

1. Veja o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares” com os seus alunos.
2. Discuta com os seus alunos os problemas abordados no vídeo.
3. Pergunte aos seus alunos se conhecem a dieta mediterrânica.
4. Pergunte aos seus alunos se conseguem aferir os benefícios que a dieta mediterrânica tem para a saúde e para o ambiente.

NA COMUNIDADE

5. Identifique com os seus alunos um/a cozinheiro que desenvolva atividades sobre a dieta mediterrânica ou um/a nutricionista que esteja familiarizado/a com a dieta mediterrânica.
6. Organize com os seus alunos uma entrevista online a um representante da organização ou nutricionista, sobre as características e benefícios da dieta mediterrânica, fazendo uso de um formulário de entrevista previamente criado.
7. Peça aos alunos para discutirem as conclusões a que chegaram com base na visita e/ou entrevista.

Nome: Olga Cação, Externato de São José

Alunos: 9ªA, 9ªB, 9ºC e 9ºD

2024/2025

OBJETIVOS

- Conhecer os princípios da dieta mediterrânica
- Discutir os benefícios da dieta mediterrânica
- Sensibilizar para a importância da dieta mediterrânica, relativamente à diversidade de alimentos, saúde e ambiente

ATOES SOCIAIS

- Famílias
- Nutricionista
- Comunidade escolar

PALAVRAS-CHAVE

Ambiente, diversidade de alimentos, dieta mediterrânica, saúde

PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 14 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

8. Ajude os seus alunos a organizar um evento de co-criação no espaço escolar, sobre a dieta mediterrânica, para discutirem os seus benefícios para a saúde e para o ambiente e a melhor forma de a dar a conhecer à comunidade.
9. Ajude os seus alunos a convidar diferentes atores sociais para o evento de co-criação, incluindo as pessoas previamente entrevistadas, bem como representantes da comunidade escolar, da cantina da escola e das famílias.
10. Assegure que o evento de co-criação é um momento informal onde os alunos têm a mesma voz que qualquer outro participante.

A SOLUÇÃO

11. Uma solução para a promoção da dieta mediterrânica poderá ser a organização de um lanche partilhado entre os alunos, sobre esta dieta, e uma venda de produtos confeccionados, onde toda a comunidade educativa é convidada a degustar as receitas selecionadas e preparadas.
12. De forma a que a venda seja fiel aos princípios da dieta mediterrânica, desafie os alunos a produzirem um folheto/cartaz com informação sobre esta dieta para distribuir ou expor durante a atividade para a comunidade educativa.

COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE

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

PREPARAÇÃO

- A primeira parte da atividade pode ser desenvolvida recorrendo às redes sociais, ou fora da escola, se os alunos identificarem na sua comunidade uma organização ligada à dieta mediterrânica ou, em alternativa, um/a nutricionista.
- A restante atividade pode ser desenvolvida no espaço escolar.

MATERIAIS

- Formulário de entrevista
- Material de escrita
- Material de cozinha