

Ficha de Atividade

Designação da Atividade:

Cada Alimento no Seu Tempo



Públicos / Ciclo de Ensino:
1ºCiclo

Temas:
Principal: Produção, Consumo e Alimentação Sustentável
Complementar: Cidadania

Participantes:
1 turma por sessão

Período de realização:
Todo o Ano

Local de realização:
Escolas, Parque Florestal de Monsanto e Mercados

Duração:
1:30h

Observações:
A realização das atividades no Parque Florestal de Monsanto está dependente de disponibilidade de transporte municipal.

Recomendações:
Em alternativa os participantes podem deslocar-se, através do autocarro 770 (Sete Rios – Centro de Interpretação de Monsanto)

Já imaginaste como é possível termos morangos em pleno inverno ou abacates o ano inteiro? Atualmente, conseguimos consumir frutas e legumes de todas as partes do mundo, em qualquer estação do ano. Isso acontece porque muitos são cultivados em estufas, transportados de países distantes ou conservados em frigoríficos durante meses.

Mas este estilo de consumo tem um custo: o uso excessivo de energia e recursos naturais, o que aumenta a emissão de gases poluentes, agrava a poluição global e acelera as mudanças climáticas. Além disso, produtos fora de época podem perder parte do seu valor nutricional e se tornar mais caros.

Através desta atividade, queremos sensibilizar-te para a importância de uma alimentação mais saudável e sustentável. Vamos explorar como escolher frutas e legumes da época, cultivados em Portugal, pode fazer a diferença para a tua saúde e para o ambiente.

Participa nos nossos jogos didáticos e descobre, de forma divertida, como fazer escolhas alimentares mais responsáveis. Vais aprender sobre a roda dos alimentos e descobrir quais os vegetais e frutas que são mais indicados em cada estação do ano!

+ informações e inscrições para monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt



Objetivos (Sub-Tema / Objetivos de Aprendizagem)**Tema Principal:
Produção e Consumo Sustentável**

Na sociedade consumista atual onde tudo está disponível, é necessário ter a consciência que a natureza e a produção de produtos tem ciclos próprios e que a resposta às necessidades, designadamente alimentares das populações tem, ao acelerar esses ciclos, causado efeitos negativos do ponto de vista ambiental. Por isso é importante repensar os hábitos de consumo, principalmente os que tem grande impacto no ambiente, reduzindo as distâncias entre produtores e consumidores e optar por alimentos cuja produção é mais sustentável.

**Tema complementar:
Cidadania**

Informar as crianças para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada e que as suas escolhas de consumo têm impacto na sustentabilidade do planeta.

Metodologia / Descrição da atividade

Atividade dinamizada numa sala de aula ou no exterior, aborda-se o tema da produção e consumo sustentável, sublinhando a vantagem de uma alimentação saudável e equilibrada e de escolhas de consumo responsáveis e com menos impacto no ambiente (origem dos alimentos, transporte).

Através da imagem da Roda dos Alimentos, faz-se um debate há cerca de quantos grupos é composta, quais as diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária, introduzindo temas como conservação, importação dos frutos e legumes e suas consequências. Dinamização de alguns jogos lúdico- pedagógicos, incentivando os alunos para o consumo de frutas e legumes da época.

Jogo das frutas e legumes da época.

Jogo sensorial

prova cega de sumos ou frutas e legumes

Jogo quem sou eu e conclusão

“No âmbito de uma colaboração entre a Divisão de Promoção e Dinamização Local e a Divisão de Gestão do Parque Florestal de Monsanto e de Sensibilização Ambiental, projeto a decorrer e desenvolvido nos mercados da Ribeira e de Campo de Ourique, intitulado «Vamos Agitar os mercados, da horta para o mercado.

Recursos Necessários

Humanos: 2 Técnicos da DGPFMSA por turma

Materiais a disponibilizar pela escola:

Um fruto ou legume, por aluno trazido de casa de casa, apenas para jogar, mesas e cadeiras de apoio para atividade (sala de aula ou outro espaço exterior).

Materiais a entregar aos participantes: Guia Ilustrado dos 25 Compromissos para um estilo saudável, mediante disponibilidade