

Ficha de Atividade

Designação da Atividade:

Cada Alimento no Seu Tempo



Públicos / Ciclo de Ensino:
1º Ciclo

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

Participantes:
1 Turma Max.

Período de realização:
Todo o ano letivo

Local de realização:
Escolas Parque Florestal de Monsanto – CIM, Parques e Jardins de proximidade

Duração:
01:30H

Observações:
A realização da atividade 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)

Enquadramento da atividade:

Alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, designadamente o ODS 4, 13 e 15, a Câmara Municipal de Lisboa e no propósito de diversificar as valências e temáticas educativas e de sensibilização ambiental, desenvolve esta atividade, promovendo uma maior literacia ambiental em áreas como a alimentação saudável, a economia circular na alimentação e agricultura biológica.

Atualmente podemos consumir, durante todo o ano, frutos ou legumes considerados fora de época e de origens longínquas. No entanto esta realidade implica um gasto muito elevado de recursos, contribuindo para agravar a emissão de gases para a atmosfera, a poluição mundial e as alterações climáticas, para além de alterar, o valor nutricional e o valor dos produtos.

Com esta atividade pretende-se sensibilizar os alunos para estas questões e para a importância de uma alimentação mais saudável e um consumo mais sustentável, promovendo a alimentação de frutos e legumes da época e produzidos no nosso país.

Para isso a atividade é constituída por vários jogos didáticos e pedagógicos relacionados com o consumo e alimentação sustentável, incluindo a roda dos alimentos evidenciando os legumes e frutas que devemos comer mais em cada estação do ano.

+ informações e inscrições para monsanto@cm-lisboa.pt / 218 170 200, preferencialmente até final de dezembro. Após essa data, a realização das ações fica dependentes de disponibilidade.



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

Esta atividade é dinamizada numa sala de aula ou no exterior da escola, onde o Técnico da CML faz uma introdução ao tema da produção e consumo sustentável, sublinhando as mais valias de uma alimentação saudável e equilibrada e de escolhas de consumo responsáveis e com menos impacto no ambiente (origem dos alimentos, transporte).

Com recurso à roda dos alimentos questiona os participantes sobre os grupos de alimentos existentes e que quantidades devemos consumir por dia.

Fala-se da importância da Roda da Alimentação Mediterrânica, introduzindo temas como conservação, importação dos frutos e legumes e suas consequências.

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