

## Ficha de Atividade

Designação da Atividade:

**Cada Alimento no Seu Tempo**



**Públicos / Ciclo de Ensino:**  
Pré-escolar, 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 Temático:

Atualmente podemos consumir, durante todo o ano, frutos ou legumes considerados fora de época e de origens longínquas, porque estes produtos, frutícolas e hortícolas para além de poderem ser produzidos em estufas, são transportados dos seus países de origem ou conservados em frigoríficos e camaras de conservação mantendo se vários meses próprios para consumo.

No entanto esta realidade, para fazer face ao nosso estilo consumista de produtos fora de época, implica um gasto muito elevado não de energia como 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.

As inscrições para [monsanto@cm-lisboa.pt](mailto:monsanto@cm-lisboa.pt), preferencialmente até final de dezembro. Após essa data a realização das ações ficam dependentes de disponibilidade de data.

**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