

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL . LT



GUIA PARA DOCENTES

1. INTRODUÇÃO

A alimentação sustentável é um desafio multifacetado que abrange questões essenciais e diversas, como a segurança alimentar, a saúde pública e a preservação dos ecossistemas e dos recursos naturais. Num momento em que a consciencialização sobre a necessidade de adotar dietas saudáveis e sustentáveis se impõe, é essencial esclarecer as próximas gerações sobre o impacto das suas escolhas alimentares na sua própria saúde e no planeta. A (re)conexão com os alimentos permite ajustar conscientemente os hábitos alimentares diários diante das atuais crises climáticas que afetam o ambiente e as pessoas, especialmente pressionadas pela necessidade de alimentar uma população mundial em constante crescimento.

Este guia pretende funcionar como uma ferramenta para educadores/docentes do 1º ciclo da região da Lezíria do Tejo, com o objetivo de proporcionar conceitos e abordagens que visam:

- Sensibilizar os alunos sobre a importância da alimentação sustentável e dos benefícios para a saúde individual e para o ambiente;
- Estimular a ligação dos alunos com as atividades agrícola, zootécnica e agroindustrial da região da Lezíria do Tejo, destacando a importância da produção sustentável;
- Promover o conhecimento do padrão alimentar mediterrânico, na ótica dos benefícios para a sustentabilidade;
- Divulgar os produtos da região que beneficiam de regimes de qualidade;
- Inspirar os alunos e toda a comunidade escolar a fazer escolhas alimentares mais conscientes;
- Incentivar a minimização de perdas e desperdício alimentar na comunidade;
- Contribuir, de forma holística, para a literacia alimentar.

A elaboração deste guia integra-se no projeto Alimentação Sustentável.LT, financiado pelo PDR 2020 e promovido pelas seguintes entidades:

- APRODER – Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo
- CCDR LVT, I. P. – Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo
- CIMLT - Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo

O projeto está em execução no presente ano letivo, com o desenvolvimento e realização de atividades direcionadas aos alunos do 1º ciclo, com o objetivo de estimular, de forma lúdica e interativa, o seu envolvimento e o seu compromisso com a Alimentação Sustentável.

Neste documento abordam-se questões sobre alimentação, escolhas alimentares e sustentabilidade, apresentando conceitos básicos e fundamentos, e sugerem-se fontes de informação secundárias que possam contribuir para a literacia alimentar dos alunos. Numa segunda parte, propõem-se algumas atividades práticas simples, complementares às incluídas num primeiro caderno de atividades¹, destinado aos alunos do 1º ciclo, e que constituem sugestões a serem promovidas pelos docentes durante o ano letivo, com eventual extensão às famílias e à restante comunidade.

¹ <http://alimentacao-lt.aproder.pt/>

2. ALIMENTAÇÃO, SUSTENTABILIDADE E EDUCAÇÃO

Fundamental para a sobrevivência e o desenvolvimento humano saudável, a alimentação² constitui um valor de importância universal que pode ser interpretado consoante os seus diferentes impactos – nutricional/saúde individual e comunitária, cultural, ecológico/ambiental, social, político e económico. Hoje, na Europa registam-se melhorias crescentes no que concerne à segurança e soberania alimentar, mas paralelamente verifica-se que uma parte relevante da população tende a optar por dietas nutricionalmente desadequadas e pouco sustentáveis. Na verdade, os sistemas alimentares atuais estão associados a impactos que afetam negativamente o ambiente, como as emissões de gases com efeito de estufa, o uso excessivo de recursos hídricos, a degradação do solo e a perda de biodiversidade. Algumas das metas estabelecidas para atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), delineados pela Agenda 2030 das Nações Unidas (Figura 1), contribuem para uma compreensão mais profunda da relação intrínseca entre sustentabilidade³ e os sistemas alimentares atuais, e conseqüentemente, exigem repensar os modelos agrícolas, agroindustriais e de distribuição, assim como a forma como nos alimentamos.



Figura 1 -Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, 2016-2030 (ODS) relacionados com a alimentação⁴.

É sabido que os ambientes alimentares presentes nas escolas, na restauração e na distribuição, e especialmente nas dinâmicas familiares influenciam diretamente o que se consome, moldando a saúde e bem-estar das comunidades. Neste contexto, a literacia alimentar surge como uma poderosa ferramenta para promover a mudança atualmente necessária dos hábitos alimentares, no sentido da tomada de decisões mais informadas e conscientes. Os docentes podem ser importantes agentes transformadores, educando para a responsabilidade individual e inspirando a adoção de práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Os educadores fazem parte de um esforço e de um compromisso coletivo da comunidade escolar para responder à necessidade crescente de se melhorar os conhecimentos, aptidões e atitudes para se viver de uma forma mais sustentável. É crucial educar para a transição para uma produção alimentar com menores impactos ambientais, contribuindo para mitigar as alterações climáticas e as suas consequências. Isso inclui disseminar práticas de consumo responsável e incentivar a adoção de estratégias para o máximo aproveitamento dos alimentos disponíveis. Adicionalmente, essas ações promovem sistemas alimentares mais resilientes, reconhecendo que a nossa saúde, a nossa integridade e a nossa qualidade de vida dependem do bem-estar da Natureza⁵.

² Relembre-se a noção de “Género alimentício ou alimento para consumo humano” é qualquer substância ou produto, transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser (in Regulamento (CE) nº 178/2002, artigo 2º). In: <https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/>

³ Sustentabilidade é a capacidade de satisfazer as nossas necessidades no presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades. In: <https://bcsdportugal.org/sustentabilidade/>



⁴ <https://www.dge.mec.pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods>

⁵ <https://data.europa.eu/doi/10.2760/780994>

3. ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

A expressão “alimentação sustentável” generalizou-se desde o início dos anos 2000, e tem sido amplamente adotada por entidades e consumidores em todo o mundo, expressando a transição para sistemas alimentares mais equitativos, saudáveis e ecologicamente mais favoráveis ao nosso bem-estar e ao do planeta. A alimentação sustentável deve ser: suficiente, saudável⁶ (equilibrada, variada e segura) e sensorialmente satisfatória. Esta noção surge da evolução do conceito de “Diets Sustentáveis”, referenciado desde os anos oitenta e consagrado pela FAO⁷ que aqui se transcreve conforme adotada em 2021, pela Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV): “culturalmente aceite e acessível, permitindo satisfazer todas as necessidades fisiológicas da população mundial, com alimentos seguros, ao mesmo tempo que assegura o respeito pelos ecossistemas, sendo economicamente justa”⁸. No entanto, a FAO (2010, 2015), evidenciando a dificuldade de aplicar o conceito, recomendava a diversificação da alimentação, a prevalência de um maior consumo de vegetais, o foco na sazonalidade e na origem local dos produtos, a redução do desperdício alimentar, o consumo de peixe proveniente de *stocks* sustentáveis, a redução do consumo de carne vermelha e de carne transformada, de alimentos ultraprocessados e de bebidas açucaradas. No quadro 1, indicam-se algumas das vantagens de promover escolhas alimentares que privilegiem alimentos locais e sazonais e que contribuem para uma alimentação sustentável.

Quadro 1- Vantagens e benefícios da escolha de alimentos locais e sazonais

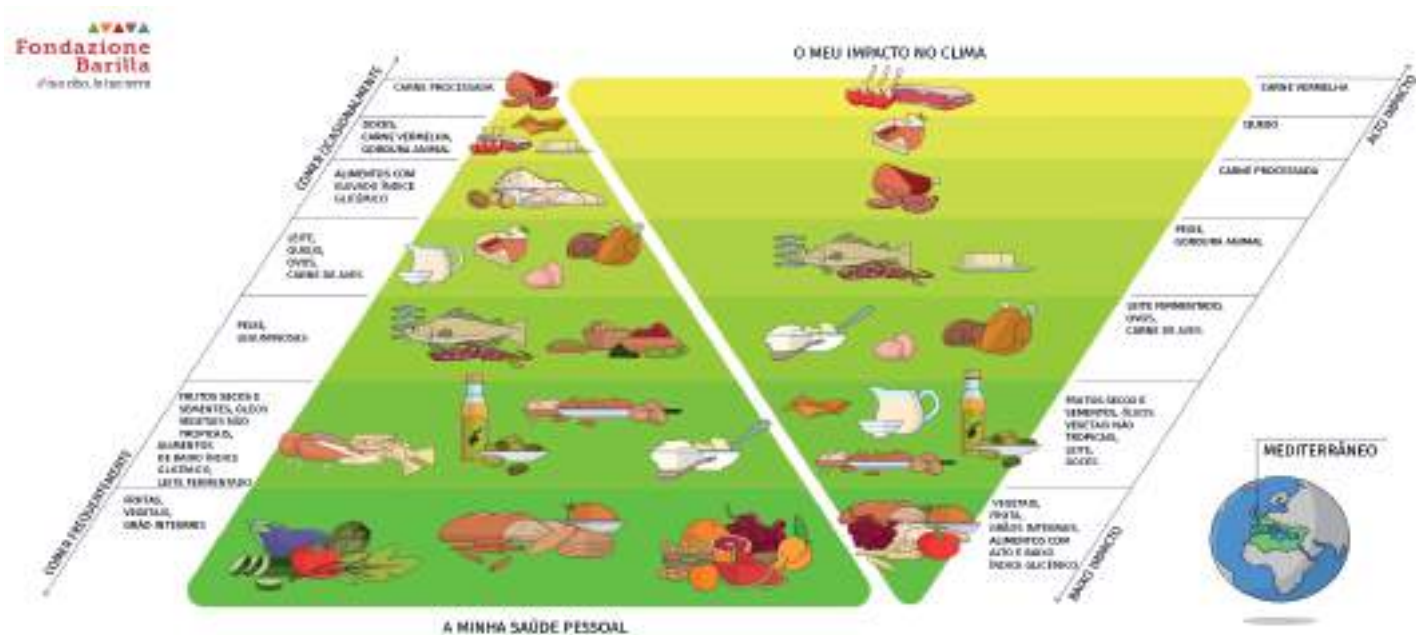
Ações/Princípios	Vantagens/Benefícios
<p>Preferência por comprar e consumir local ou de proximidade</p> 	<ul style="list-style-type: none">alimentos colhidos no estado de maturação adequado para o consumo tendem a ser mais frescos, com mais sabor e melhor textura;diminuição dos custos energéticos necessários para o cultivo, transporte e conservação fora de época, com redução de emissões com impacto nas alterações climáticas;minimização do uso de embalagens, com alimentos preferencialmente vendidos a granel;
<p>Preferir comprar e consumir produtos da época (sazonalidade)</p> <p>E Sazonal, sabes o que quer dizer? Sazonal quer dizer da época!</p>  <p>Estão a que devem comprar e quando? Vou consultar o calendário!</p>	<ul style="list-style-type: none">minimização das perdas e desperdício alimentar, devido ao menor risco de deterioração, favorecendo a economia circular;manutenção da tradição e do carácter/singularidade do que só existe na região;circuitos curtos de distribuição, assegurando um tratamento mais equitativo aos produtores por meio do comércio justo;favorecimento da relação de confiança com o produtor pelo conhecimento das suas boas práticas, apoiando a produção eficiente e responsável, com menor impacto sobre o clima e a biodiversidade;contribuição para a economia local.

⁶ Segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), uma alimentação saudável pressupõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia. In: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/>

⁷ Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable; nutritionally adequate, safe and healthy, while optimizing natural and human resources. In: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>.

⁸ https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2021/10/Brochura_DiaAlimentacao20.pdf

Especificamente no que respeita ao ambiente, em 2010, o Barilla Centre for Food and Nutrition (BCFN) apresentou o modelo da Dupla Pirâmide, que pretende, de forma pedagógica, comunicar as características de uma dieta equilibrada, saudável e simultaneamente respeitadora do planeta. Este modelo considera uma pirâmide nutricional que consagra a alimentação saudável e agrega uma segunda pirâmide, a pirâmide ambiental. Nesta segunda pirâmide, os alimentos são classificados de acordo com a sua pegada de carbono, evidenciando que alimentos saudáveis tendem a ter um menor impacto ambiental, consubstanciando as recomendações de um consumo mais regular de frutas e produtos hortícolas. Em 2021, a BCFN, apresentou um modelo adaptado às dietas das diferentes regiões do globo, incluindo a região do Mediterrâneo⁹, como se reproduz na figura 2.



Consumo diário de água: pelo menos 2 litros| Café ou Chá: Máx. 3 chávenas| Vinho: Máx. 1-2 copos| Cerveja: Máx. 1 lata| Sal: Máx. 1 colher de chá| Refrigerantes: ocasionalmente. Ser fisicamente ativo e praticar diariamente a atenção plena & *mindfulness*.

Figura 2. Modelo da dupla pirâmide adaptado à região do Mediterrâneo (adaptado de BCFN, 2021)

O projeto Alimentação Sustentável.LT coloca o seu foco na Dieta Mediterrânica e na minimização do desperdício alimentar. Nas páginas seguintes, procura-se resumir os principais conceitos que conduziram à elaboração da brochura “O meu caderno de atividades”, destinado a crianças do 1º ciclo e que pode ser encontrada em <http://alimentacao-lt.aproder.pt/>













⁹ www.barillacfn.com/en/educational_programmes/

3.1. A DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica integra-se no modelo da Dupla Pirâmide, já referida, e é, desde 2014, considerada pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), como Património Cultural Imaterial da Humanidade¹⁰. A “Agenda da Inovação para a Agricultura 2030” apresentou como uma das cinco metas para atingir até 2030 o aumento em 20% do nível de adesão da população portuguesa à Dieta Mediterrânica, contribuindo assim para melhorar a saúde dos portugueses. Atualmente, é de destacar que mais do que Dieta Mediterrânica, deve ser adotado um Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM)¹¹. Citando Pedro Graça¹², este padrão constitui hoje “um modelo alimentar de referência a nível mundial para a manutenção da saúde e prevenção da doença” conducente a um estilo de vida saudável e sustentável, que contribui para a qualidade de vida de quem o adota e para a saúde do planeta. Efetivamente diversos estudos¹³ têm evidenciado que o PAM enfatiza o consumo de produtos de base vegetal, incluindo hortofrutícolas, leguminosas, cereais integrais e ervas aromáticas, respeitando a sazonalidade e a origem local. Consequentemente, essas práticas agrícolas potenciam a poupança de energia e água, um uso mais eficiente do solo e a preservação da biodiversidade, contribuindo para alcançar as desejadas metas de neutralidade carbónica, biodiversidade e economia circular. No quadro 2 relembram-se os 10 princípios da Dieta Mediterrânica:

Quadro 2- Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica

 Frugalidade e cozinha simples
 Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal
 Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
 Preferência pelo azeite como principal fonte de gordura
 Consumo moderado de laticínios
 Utilização de ervas aromáticas e especiarias para temperar em detrimento do sal
 Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas
 Ingestão moderada de vinho e apenas nas refeições principais
 Água como principal bebida
 Convivialidade à volta da mesa / Partilhe refeições/ Partilhe tradições



Fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>

¹⁰ Candidatura de Portugal, Chipre, Croácia, Espanha, Grécia, Itália e Marrocos In: <https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/dieta-mediterranica>

¹¹ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padr%C3%A3o-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-Promotor-de-Sa%C3%BAde-1.pdf>

¹² Nutricionista, diretor do Plano Nacional da Alimentação Saudável (PNAS); em Padrão Alimentar Mediterrânico Promotor de Saúde, refere ainda que “Ter modelos de referência é fundamental para a pedagogia da alimentação saudável por parte dos educadores, quer sejam profissionais de saúde, da educação ou encarregados de educação.” <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padra%C3%A3o-Alimentar-Mediterra%C3%A2nico-Promotor-de-Sau%C3%A1de-1.pdf>

¹³ <https://ajap.pt/dieta-mediterranica-um-estilo-de-vida-promotor-de-saude/>

O nutricionista Rui Lima (Pinho, 2016) no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável¹⁴, destaca que “A promoção da Dieta Mediterrânica, em meio escolar, é um exemplo da relevância de uma abordagem holística da educação alimentar”, acrescentando que “pode (e deve) assim ser utilizada e rentabilizada como um recurso para uma educação mais abrangente, vocacionada para a preparação de futuros cidadãos (mais) conscientes das suas raízes e mais aptos para serem mais saudáveis, mais responsáveis, mais interventivos, e sobretudo, mais felizes.”



A Nova Roda dos Alimentos¹⁵, adaptada à Dieta Mediterrânica, permite saber em que grupos e proporções os alimentos devem ser incluídos na alimentação quotidiana. Esta abordagem deverá ser complementar à da Pirâmide Alimentar, reforçando a informação sobre os benefícios nutricionais e os aspetos socioculturais que este regime oferece. São diversos os esforços que têm sido realizados para alterar a percentagem de crianças com excesso de peso em Portugal, que atingiu 31,9%¹⁶, entre os 6 e os 9 anos em 2021/2022. Estes esforços incluem lançamento de imposto sobre as bebidas açucaradas, restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças, alteração da oferta alimentar em ambiente escolar e promoção de inúmeras iniciativas de literacia alimentar e nutricional. Na região de Lisboa e Vale do Tejo¹⁷, os resultados respeitantes ao excesso de peso nesta faixa etária são semelhantes aos acima referidos, pelo que importa continuar com ações como as preconizadas neste projeto.



¹⁴ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padr%C3%A3o-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-Promotor-de-Sa%C3%BAde-1.pdf>

¹⁵ A Roda da Alimentação Mediterrânica foi elaborada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto com o apoio da Direção-Geral Consumidor. A Roda dos Alimentos, desenvolvida em 1977 e desde então várias vezes alterada à luz da evolução do conhecimento científico, é o guia ideal para uma alimentação saudável. In: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Padr%C3%A3o-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-Promotor-de-Sa%C3%BAde-1.pdf>

¹⁶ De destacar que “13,5% apresentavam obesidade”. In: <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/8630>

¹⁷ http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/7785/1/INSA-Infografico-COSI-Portugal_2019_PT.pdf

3.2. ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR PERDAS E DESPERDÍCIO

Combater o desperdício alimentar representa combater o uso ineficiente de recursos e garantir que mais pessoas tenham acesso aos alimentos. Paralelamente, cresce a procura por mais áreas agrícolas e por recursos naturais para responder ao aumento crescente da população. Aproximadamente 30%¹⁸ da superfície agrícola útil é ocupada para produzir alimentos que acabam por não ser consumidos. Estima-se ainda que aproximadamente 24%¹⁹ da água utilizada na agricultura mundial seja perdida anualmente devido ao desperdício de alimentos, o que representa uma quantidade enorme de recursos hídricos que poderiam ser utilizados de forma mais eficiente ou conservados para outros usos. Todos os anos são desaproveitados mais de 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos em todo o mundo. Na União Europeia (UE), em 2021, estimou-se que cerca de 59²⁰ milhões de toneladas de alimentos, correspondentes a cerca de 20% dos alimentos produzidos, são desperdiçados todos os anos, representando 131 kg *per capita*²¹. O impacto económico e ambiental é muito relevante, com perdas estimadas em 132 mil milhões de euros e 254 milhões de toneladas de equivalentes de CO₂, cerca de 16% das emissões totais de gases com efeito de estufa provenientes do sistema alimentar da UE.

A mais recente estimativa para Portugal²² refere que o desperdício alimentar gerado pelos agregados familiares é cerca de 124 kg *per capita*/ano, correspondendo a 1 273 480 toneladas por ano, um valor muito elevado no quadro da União Europeia (53%)²³, e na sua maioria correspondendo a frutas e produtos hortícolas. Embora perdas de alimentos e desperdício alimentar²⁴, se refiram a conceitos diferentes, ambos preocupam todos os atores da cadeia de abastecimento. São necessários investimentos em infraestruturas, tecnologia e inovação para implementar estratégias de sustentabilidade ambiental, de forma a minimizar as perdas financeiras substanciais para agricultores, empresas e consumidores, para assegurar uma maior eficiência económica e segurança alimentar. Segundo estimativas da Eurostat em 2022²⁵, 69% dos resíduos alimentares surgem nos agregados familiares, nos serviços alimentares e no retalho. É fundamental que os consumidores sejam parte ativa na prevenção do desperdício alimentar, investindo em soluções de economia circular²⁶ nomeadamente pela valorização de fruta sem calibre para entrada no mercado e de frutas com aparência menos convencional, a chamada “fruta feia”, na forma de sopas, sumos e desidratados. Esta preocupação em vislumbrar oportunidades para combater o desperdício é expressa

¹⁸ https://www.apiam.pt/images/newsbreve/ficheiro/73_desperdicio_alimentar.pdf

¹⁹ <https://www.fao.org/4/i3347e/i3347e.pdf>

²⁰ <https://www.consilium.europa.eu/pt/infographics/food-loss-and-food-waste/>

²¹ <https://www.consilium.europa.eu/pt/infographics/food-loss-and-food-waste/> e <https://ewwr.eu/the-2024-edition-of-the-ewwr-to-focus-on-food-waste/>

²² https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/45230/food_waste_index_report_2024.pdf?sequence=5&isAllowed=y

²³ https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Festat%2Fstatistics-explained%2Fimages%2Fa%2Fa3%2Ffoodwaste_2023_09_29_data2021.xlsx&wdOrigin=BROWSELINK

²⁴ Perda de alimentos é a diminuição da quantidade ou qualidade dos alimentos resultante de decisões e ações dos fornecedores de alimentos da cadeia, excluindo retalhistas, prestadores de serviços de alimentação e consumidores (SOFA, 2019). O desperdício alimentar refere-se à diminuição da quantidade ou qualidade dos alimentos resultante de decisões e ações por parte de retalhistas, prestadores de serviços alimentares e consumidores (SOFA, 2019)

²⁵ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Food_waste_and_food_waste_prevention_-_estimates&stable=0&redirect=no Food waste and food waste prevention - estimates - Statistics Explained (europa.eu)

²⁶ A prevenção do desperdício alimentar é parte integrante do novo Pacote da Economia Circular da CE para estimular a transição da Europa de uma economia linear para uma economia circular que possa impulsionar a competitividade global, promover o crescimento sustentável e gerar novos empregos.

na hierarquia dos resíduos alimentares apresentada pela Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA)²⁷, como se ilustra na Figura 3, e que evidencia que a primeira aposta deverá consistir em planear como prevenir, para evitar perdas e desperdícios alimentares.



Fonte: GPP, 2017 (adaptado de European Court of Auditors, 2016)

Figura 3 - Hierarquia dos resíduos alimentares de acordo com a Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar

Esta Comissão elaborou a Estratégia Nacional e um Plano de Ação de combate ao desperdício alimentar. Alguns dos objetivos que o Plano defende passa por promover locais específicos para venda de produtos em risco de desperdício, incentivar a criação de meios para a doação de géneros alimentícios e incrementar o conhecimento dos consumidores relativamente aos prazos de validade dos géneros alimentícios, aos métodos de conservação, aos tipos de produção de alimentos e outras informações que possam contribuir favoravelmente. Não existe uma solução única que resulte numa mudança de comportamento para reduzir o desperdício alimentar das famílias, pelo que é vital que as pessoas estejam conscientes dos impactos do desperdício alimentar e do que podem fazer para que adicionem as suas ações às dos restantes atores do mercado. É essencial ensinar as crianças a perceberem qual é o valor do alimento e que, quando “deixam comida no prato” não estão apenas a desperdiçar recursos, mas também a não ingerir o que deveriam para conseguir satisfazer as suas necessidades nutricionais.

Refira-se que a CNCDA, no âmbito das suas competências emite o Selo²⁸ distintivo “Produção Sustentável, Consumo Responsável”, dirigido a todos os operadores económicos da cadeia agroalimentar.

Este organismo promoveu ainda ações e campanhas de relevo, nomeadamente a tradução de materiais educativos para crianças²⁹ propostos pela FAO e pela International FOOD WASTE Coalition, iniciativas alinhadas com a Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar.



²⁷ <https://op.europa.eu/webpub/eca/special-reports/foodwaste-34-2016/pt/>

²⁸ <https://www.cncda.gov.pt/index.php/ligacoes/premio>

²⁹ FAO. 2021. Pensa um Momento, Poupa um Alimento! – Dossiê de material didático sobre o desperdício alimentar para o ensino básico e secundário. https://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Manuais_FAO/1_Teaching_5_7anos_PT.pdf
https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Manuais/2_Teaching_8_9anos_PT.pdf

O contributo e o compromisso para inverter o que alguns estudos revelam, de que “poucos tomadores de decisão percebem a importância de reduzir a perda e o desperdício de alimentos é fundamental para cumprir as metas climáticas globais”³⁰, respeita a cada um de nós. Conscientes de que não são suficientes as ações de sensibilização em ambiente escolar, podem ser consideradas outras opções, por exemplo a nomeação de “embaixadores alimentares”, a realização de concursos anuais ou de classes de demonstração³¹. Fora do ambiente escolar, é possível utilizar ferramentas digitais para gerir o desperdício alimentar, por exemplo na forma de aplicações³² a instalar nos telemóveis.

Existem formas simples de evitar ou minimizar³³ o desperdício através de mudanças de atitude:

- Planear as refeições em família;
- Verificar regularmente o que há na despensa e no frigorífico;
- Fazer uma lista das compras;
- Não ir às compras com fome;
- Comprar apenas as quantidades necessárias;
- Ler os rótulos e conhecer as datas de validade³⁴ (“Consumir até”, “Consumir de preferência antes de ...” e “Consumir de preferência antes do fim de ...”);
- Não deixar de comprar frutas e produtos hortícolas por serem feios;
- Optar por comprar a granel sempre que possível ou levar sacos reutilizáveis;
- Armazenar os produtos nas condições de armazenamento adequadas;
- Promover a rotação dos alimentos armazenados, de forma a respeitar o princípio PEPS (primeiro a entrar, primeiro a sair);
- Colocar porções mais pequenas no prato, quando se serve;
- Aproveitar as sobras para outras refeições;
- Fazer compostagem³⁵.



³⁰ <https://champions123.org/sites/default/files/2023-10/2023%20Champions%20Progress%20Report.pdf>

³¹ <https://data.europa.eu/doi/10.2760/868564>

³² Exemplos: <https://next.toogoodtogo.com/en-gb/> / https://play.google.com/store/apps/details?id=com.peytu.bestbefore&hl=en_US / <https://www.frigomagic.com/fr/> / <https://olioapp.com/en/>

³³ https://food.ec.europa.eu/document/download/d9e8c492-f6c2-4777-a601-c000558a282a_en?filename=fs_eu-actions_action_implementation_rapporteurs_recommendations.pdf

³⁴ https://food.ec.europa.eu/document/download/38f092c8-ac6b-4077-b52e-4dec0714b3f4_en?filename=fw_lib_best_before_en.pdf

³⁵ <https://heyzine.com/flip-book/4138cecf4a.html#page/213>

4. ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL NA LEZÍRIA DO TEJO

A Lezíria do Tejo é uma sub-região portuguesa situada no centro-oeste do país, delimitada pelas regiões do Médio Tejo, Alto Alentejo, Alentejo Central, Área Metropolitana de Lisboa, Oeste e Região de Leiria. Integra os concelhos de Almeirim, Alpiarça, Benavente, Cartaxo, Chamusca, Coruche, Golegã, Rio Maior, Salvaterra de Magos e Santarém, no distrito de Santarém, e Azambuja, do distrito de Lisboa. Ocupa uma área de 4 275 km² e alberga uma população de 243 230 habitantes em 2022³⁶, pertence à região do Alentejo³⁷. As características dos solos, as disponibilidades em recursos hídricos e o padrão climático conferem à região um grande potencial para uma diversificada gama de culturas: hortícolas como pimento, brócolo, ervilha, beringela, batata, batata-doce e especialmente o tomate, bem como hortícolas frescos, como abóbora, cebola e couve-coração. Além disso a região produz, milho, vinha, arroz, olival e girassol. Na pecuária, a suinicultura e a bovinicultura são de especial relevância.



Os 11 concelhos da região Lezíria do Tejo contam com uma diversidade de produtos agroalimentares, muitos dos quais reconhecidos com as designações Denominação de Origem Protegida (DOP), Indicação Geográfica Protegida (IGP) e Especialidades Tradicionais Garantidas (ETG) (Figura 4). Estes regimes asseguram não só a autenticidade e a qualidade dos produtos locais, mas também oferecem uma defesa contra eventuais fraudes, contribuindo significativamente para o desenvolvimento sustentável e para a competitividade da produção local. As ETG destacam os aspetos tradicionais e culturais dos produtos, promovendo a valorização dos produtos tradicionais agrícolas, agroindustriais e culinários. Estas e muitas outras receitas mostram como a generalidade dos pratos tradicionais apresentam um enorme potencial de adequação a um padrão alimentar sustentável e estilos de vida saudáveis.

³⁶ <https://www.gee.gov.pt/pt/docs/doc-o-gee-2/estatisticas-regionais/nut-ii-nut-iii/alentejo/leziria-do-tejo/3309-leziria-do-tejo/file>
³⁷ Na sequência da nova Nomenclatura de Unidades Territoriais (NUT) aprovada em 2023 pela União Europeia constituirá a NUT II da Lezíria, Médio Tejo e Oeste (NUT II). In: https://www.ccdr-lvt.pt/wp-content/uploads/2024/01/Reg_Parlamento_instituicao_NUTS_2024_24_03_2023.pdf

Denominação de Origem ³⁸ DOP 	Indicação Geográfica Protegida ³⁹ IGP 	Especialidade Tradicional Garantida ⁴⁰ ETG 
Azeite do Ribatejo	Arroz Carolino das Lezírias Ribatejanas IGP	Sopa da Pedra de Almeirim ETG ⁴¹
Carne da Charneca DOP	Melão de Almeirim ⁴² ou Melão D'Almeirim	
Carne de Bravo do Ribatejo DOP	Caralhotas de Almeirim ⁴³	
Pera Rocha do Oeste DOP	Vinho e Produtos Vinícos do Tejo IG ⁴⁴	
Sal de Rio Maior/ Flor de Sal de Rio Maior DOP ⁴⁵		
Vinho e Produtos Vinícos do Tejo ⁴⁶		

Figura 4 - Produtos qualificados, suas nomenclaturas e exemplos de produtos provenientes da sub-região da Lezíria do Tejo (Fonte: DGADR,2024)

A Lezíria do Tejo é reconhecida pelas suas características culturais intimamente ligadas à identidade agrícola da região, que se refletem na sua gastronomia típica. Pratos como o torricado, com ou sem bacalhau, as migas, o magusto, a tiborna e pratos que utilizam peixes do rio como a fataça, a enguia, a lampreia, o sável e a saboga⁴⁷, são exemplos marcantes. Estes pratos incorporam azeite, ervas aromáticas e produtos hortícolas, que a região oferece e que se enquadram na culinária tradicional da região mediterrânica. A generalidade dos pratos tradicionais da Lezíria do Tejo demonstra um enorme potencial de adequação a um padrão alimentar sustentável e estilos de vida saudáveis. A valorização e preservação dessas práticas culinárias promovem a identidade cultural da região e fortalecem a conexão entre os habitantes e os alimentos que consomem, incentivando escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis. O envolvimento dos encarregados de educação, da comunidade escolar e da comunidade local potencia a eficácia e a dinamização de planos de ação que visam a preservação, proteção, valorização e divulgação dos produtos locais e das dietas tradicionais. A agricultura, a zootecnia e a indústria alimentar têm uma forte expressão neste território e como em muitas outras regiões, enfrentam grandes desafios. Contudo, na Lezíria do Tejo existe um enorme potencial para promover práticas agrícolas alinhadas com a "Estratégia do Prado ao Prato"⁴⁸ que pretende construir um sistema alimentar sustentável na UE e salvaguardar a segurança alimentar e o ambiente. O setor agropecuário está comprometido com os principais objetivos da estratégia para 2030, nomeadamente "a redução em 50% no uso de pesticidas e dos

³⁸ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/produtos-por-regime-de-qualidade/dop-denominacao-de-origem-protegida>

³⁹ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/produtos-por-regime-de-qualidade/igp-indicacao-geografica-protegida>

⁴⁰ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/produtos-por-regime-de-qualidade/etg-especialidade-tradicional-garantida>

⁴¹ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/sopa/1078-sopa-da-pedra-de-almeirim>

⁴² https://www.dgadr.gov.pt/images/docs/val/dop_igp_etg/Valor/CE_Melao_dAlmeirim_v3_20.10.2020.pdf

⁴³ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/pao-e-produtos-de-panificacao/1076-caralhotas-de-almeirim>

⁴⁴ <https://www.cvrtejo.pt/Assets/Ficheiros/paginas/portaria-no226-2014.pdf>

⁴⁵ <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/sal-marinho-e-flor-de-sal/1045-sal-de-rio-maior-flor-de-sal-de-rio-maior>

⁴⁶ <https://www.cvrtejo.pt/Assets/Ficheiros/paginas/portaria-140-2010-do-do-tejo.pdf>

⁴⁷ <https://www.minhaterra.pt/wst/files/112086-MT-MGP-WEB.PDF>

https://www.visitribatejo.pt/fotos/editor2/pdfs/Ribatejo/Carta_Gastronomica_vol_II.pdf

https://www.visitribatejo.pt/fotos/editor2/pdfs/Ribatejo/Carta_Gastronomica_Vol_I.pdf

⁴⁸ "Do Prado ao Prato" faz parte do Pacto Ecológico Europeu e do seu objetivo de alcançar a neutralidade climática na UE até 2050 e está intrinsecamente associado à nova Estratégia da Biodiversidade para 2030, e às reformas da Política Agrícola Comum (PAC). In: <https://www.europarl.europa.eu/topics/pt/article/20200519STO79425/criar-um-sistema-alimentar-sustentavel-a-estrategia-europeia>

riscos adjacentes, de 20% na utilização de fertilizantes e de 50% nas vendas de agentes antimicrobianos utilizados em animais de criação (...) e o uso de 25% das terras agrícolas para agricultura biológica”⁴⁹. Tanto a agricultura como o setor pecuário e a indústria alimentar da Lezíria do Tejo estão empenhados em inovar na forma de produzir e transformar alimentos. Este esforço inclui a implementação de práticas mais sustentáveis e tecnológicas que visam a eficiência produtiva e a redução da emissão de gases com efeito de estufa.

Para conseguires uma alimentação sustentável não basta que seja saudável e segura!

Os alimentos devem ser produzidos de forma a respeitar o ambiente e os animais, minimizando a quantidade de recursos utilizados, protegendo a biodiversidade e os ecossistemas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida de toda a população e ajudando a proteger o planeta.

Cada um de nós pode também contribuir para minimizar desperdício ajustando as quantidades de alimentos que consumimos, escolhendo comprar mais produtos frescos, locais e sazonais.

Vamos ver passo a passo:

Eu vou ajudar!
Tens que tomar atenção ao que comes, como foi produzido e ao que se desperdiça.



5



Já sei que uma boa alimentação deve ser variada, equilibrada e completa. Mas como faço para seguir um regime sustentável?






⁴⁹ <https://www.europarl.europa.eu/topics/pt/article/20200519STO79425/criar-um-sistema-alimentar-sustentavel-a-estrategia-europeia>

5. ATIVIDADES DE DINAMIZAÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Fortalecer o envolvimento e o compromisso com a sustentabilidade é ainda necessário apesar dos muitos programas que procuram promover a alimentação saudável dinamizados nos últimos anos letivos. Para se atingir as metas preconizadas pela UE, é importante promover o conhecimento de como se pode produzir e consumir de forma sustentável. Trazer os produtores agrícolas às escolas, promover o abastecimento direto ou de proximidade, e dinamizar atividades para a promoção do conhecimento dos produtos produzidos localmente, contribuirão para alterações nas práticas de compras e de consumo e para a literacia alimentar de toda a comunidade. No Quadro 4 procurou-se fazer a sistematização desses benefícios.

Quadro 4 - Benefícios para as crianças, produtores agrícolas locais/de proximidade, escola, famílias e comunidade dos programas de educação sobre alimentação sustentável

	<p style="text-align: center;">Crianças</p> <p>Maior desejo de experimentar novos alimentos e bebidas mais saudáveis em detrimento dos refrigerantes;</p> <p>Maior preferência por frutas e produtos hortícolas em casa e na escola;</p> <p>Potencial para minimizar doenças na infância relacionadas com uma dieta pouco saudável;</p> <p>Motivação para aumento da atividade física;</p> <p>Maior benefício para a saúde no longo prazo;</p> <p>Melhoria do conhecimento e atitudes em relação à literacia alimentar.</p>
	<p style="text-align: center;">Produtores agrícolas locais/de proximidade</p> <p>Criação de ligações/relações de credibilidade e confiança com a comunidade;</p> <p>Maior conhecimento por parte da comunidade dos seus produtos;</p> <p>Oportunidade de diversificar os seus mercados;</p> <p>Contribuir para uma melhor economia local;</p> <p>Eventual colaboração na horta escolar.</p>
	<p style="text-align: center;">Escola</p> <p>Incentivo aos alunos para se envolverem nas questões alimentares e ambientais nas comunidades em que se inserem;</p> <p>Possibilidade de proporcionar às crianças:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oportunidade para uma aprendizagem prática e experimental; - Desenvolvimento de aptidões para a vida, a autoestima e o sentido de si próprio; - Aumento do compromisso e atitudes positivas na aprendizagem. <p>Melhor aceitação das refeições escolares e melhor apoio dos pais e da comunidade;</p> <p>Maior oportunidade para atividades de ensino inovadoras que se integrem nas componentes do currículo como estudo do meio e a matemática...</p>
	<p style="text-align: center;">Família</p> <p>Aumento da capacidade e do interesse em incorporar alimentos mais saudáveis na dieta familiar;</p> <p>Mudanças positivas nos padrões de compras que reflitam a escolha de alimentos saudáveis e locais (conhecimento de onde se pode comprar alimentos locais);</p> <p>O maior envolvimento dos pais potencia mudanças positivas nas dietas e estilos de vida.</p>
	<p style="text-align: center;">Comunidade</p> <p>Potencia a minimização do desperdício dos alimentos locais;</p> <p>Criação/manutenção de empregos relacionados com a cadeia de abastecimento alimentar;</p> <p>Fortalecimento das conexões entre os produtores e os restantes agentes da economia alimentar;</p> <p>Aumento da atividade económica da comunidade local;</p> <p>Redução dos impactos ambientais relacionados ao transporte;</p> <p>Apoio a abordagens ambientalmente corretas, sustentáveis e socialmente justas na produção, processamento, embalagem, transporte e comercialização de alimentos.</p>

Nas páginas seguintes, são sugeridas atividades que podem ser realizadas em diferentes momentos do semestre, num pequeno período da manhã ou da tarde.

5.1. CONTAR UMA HISTÓRIA – INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL. I.T E DIETA MEDITERRÂNICA

OBJECTIVOS:

- Apresentar o tema da alimentação sustentável;
- Promover a compreensão da importância de uma alimentação equilibrada e saudável;
- Familiarizar os alunos com os princípios e benefícios da Dieta Mediterrânica;
- Contextualizar a região da Lezíria do Tejo e o município onde a atividade decorre enquadrando a produção agrícola, agroalimentar e os alimentos mais frequentemente adotados no padrão da Dieta Mediterrânica.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Apresentação interativa sobre a Dieta Mediterrânica, seus principais componentes e benefícios para a saúde e o seu contributo para a produção e consumo de forma sustentável;
- Discussão/debate sobre a importância de uma alimentação equilibrada e seus efeitos positivos na saúde, enquadrando os produtos da Dieta Mediterrânica produzidos localmente;
- Atividade prática: Contar uma história (guião construído com base nas aventuras de três jovens amigos, que quando crescerem querem ter profissões que contribuam para melhores hábitos alimentares; introduz-se a ideia de que a Dieta Mediterrânica é um tesouro de alimentos bons para o corpo e para o planeta; A interação beneficia de perguntas sobre frequência de consumo de água e de alimentos, utilizando cartas)
- Os alunos deverão participar ativamente na discussão e partilhar as suas perceções sobre alimentação saudável e sustentável.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Guião;
- Cartas, como se exemplifica abaixo:



Sugestão de 25 cartas: água, brócolos, cenouras, alface, couve portuguesa, azeite, ervas aromáticas, maçã, pera, melão, uvas, melancia, ovos, ervilhas, feijão, grão-de-bico, fava, ovos, leite, *donuts*, gomas, chupa-chupas, sardinhas, pão.

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 20 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Identifiquem alimentos saudáveis produzidos na Lezíria do Tejo;
- Reconheçam os princípios básicos da Dieta Mediterrânica e da Alimentação sustentável;
- Conheçam a importância da alimentação equilibrada e saudável.

5.2. PRATO EQUILIBRADO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

OBJECTIVOS:

- Motivar os estudantes a fazer escolhas alimentares mais saudáveis ao montar um prato equilibrado;
- Capacitar os estudantes a reconhecer e classificar alimentos em diferentes grupos;
- Desenvolver a compreensão básica sobre os benefícios nutricionais de diferentes grupos alimentares.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Atividade educativa, individual ou em grupo, em que se colocam no prato os alimentos recortados, nas proporções recomendadas na Roda da Alimentação Mediterrânica;
- Na explicação prévia, são motivados para traçar as divisões no prato que correspondem a um prato equilibrado (com $\frac{1}{2}$ para frutas e produtos hortícolas; $\frac{1}{4}$ para proteína e completar com $\frac{1}{4}$ grãos integrais).

MATERIAL NECESSÁRIO:

- “Individual” do prato equilibrado, saudável e sustentável”;



- Lápis;
- Tesoura.

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 30 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Percebam em que proporção cada grupo de alimentos ocupará no prato;
- Identifiquem produtos que constam da Nova Roda da Alimentação;
- Reconheçam como fazer escolhas dos alimentos em consonância com a Dieta Mediterrânica.

5.3. EXPLORAÇÃO SENSORIAL DE ALIMENTOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

OBJECTIVOS:

- Estimular a curiosidade e o interesse dos alunos para explorar diferentes alimentos da Dieta Mediterrânica com a utilização dos sentidos do olfato e do tato;
- Promover o conhecimento e identificação destes produtos e incentivar escolhas conscientes e saudáveis.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- De olhos fechados, os alunos deverão identificar aromas e texturas de diversos produtos agrícolas, ocultos numa caixa, que sejam produzidos na região da Lezíria do Tejo;

Durante a atividade:

- Dever-se-á incentivar à expressão as suas perceções (crocante, macio, rugoso...etc.) e ao enquadramento nos grupos de alimentos da Roda da Dieta Mediterrânica;
- Complementar com informação sobre cada um dos produtos agrícolas (como é produzido, como pode ser consumido).

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Caixas para colocar os alimentos ocultos; Cadeiras para colocar as caixas.

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 30 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Reconheçam os alimentos da Dieta Mediterrânica;
- Aprendam sobre a sua época de produção;
- Valorizem os produtos da agricultura local;
- Saibam fazer escolhas conscientes e responsáveis de consumo, reconhecendo os benefícios para o ambiente, para a economia local e para o fortalecimento dos laços com a comunidade.

5.4. SALADA COLETIVA

OBJECTIVOS:

- Promover hábitos alimentares saudáveis
- Incentivar os alunos a consumirem frutas e vegetais frescos variados;
- Reforçar o conhecimento de receitas que visem minimizar o desperdício de alimentos;
- Estimular a colaboração e o trabalho em equipa entre os alunos;
- Fomentar a conexão dos alunos com a origem dos alimentos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- É pedido a cada aluno que traga uma fruta de casa para fazer uma salada de frutas coletiva;
- Durante a atividade, os alunos organizados em grupos procedem à preparação utilizando frutas, produtos hortícolas frescos e outros ingredientes saudáveis disponíveis;
- No final terão a oportunidade de desfrutar das diversas saladas preparadas;
- Durante a atividade deverá ser assegurada informação sobre como minimizar desperdício e valorizar a escolha dos ingredientes coloridos e nutritivos para garantir uma refeição equilibrada;

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Frutas e produtos hortícolas (que podem ser solicitados aos alunos, produtores ou fornecidos pela escola);
- Local adequado para lavagem dos alimentos;
- Utensílios de cozinha como facas, tábuas de corte, etc. e recipientes para preparação da salada;
- Recipientes e talheres para degustação da salada após a preparação.

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Aproximadamente 45 minutos.

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Desenvolvam a apreciação pela diversidade de frutas e produtos hortícolas existentes;
- Compreendam a importância de os incluir na sua alimentação diária;
- Fortaleçam o sentido de colaboração ao trabalhar em equipa para alcançar um objetivo comum.

5.5. ENSINO DE PLANTAÇÃO DE PRODUTOS HORTÍCOLAS

OBJECTIVOS:

- Consciencializar sobre a origem dos alimentos;
- Introduzir conceitos básicos sobre modos de produção sustentáveis;
- Incentivar o consumo de produtos hortícolas e frutas;
- Estimular a responsabilidade de cuidar da Natureza

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Os alunos serão convidados a participar de uma atividade prática de plantação de produtos hortícolas em pequenos vasos.
- Durante a atividade serão informados sobre:
 - Cuidados a ter na preparação do solo, a importância da rega adequada, da exposição à luz solar e da proteção face a pragas e doenças;
 - Principais culturas na região da Lezíria do Tejo;
 - A necessidade de mitigação dos efeitos das alterações climáticas, como aposta no futuro e o compromisso e responsabilidade individual e da comunidade.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Vasos e Turfa

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 30 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Compreendam os conceitos básicos de agricultura sustentável, desenvolvendo uma conexão mais significativa com o processo de cultivo e a alimentação;
- Adquiram uma compreensão básica dos modos de produção sustentáveis, explorando práticas agroecológicas que promovem a conservação dos recursos naturais e a sustentabilidade ambiental;
- Compreendam a necessidade de cuidar das plantas e do meio ambiente.
- Saibam fazer escolhas conscientes e responsáveis de consumo, reconhecendo os benefícios para o ambiente, para a economia local e o fortalecimento dos laços com a comunidade.

5.6. ENSINO DA PRÁTICA DE COMPOSTAGEM

OBJECTIVOS:

- Compreender o que é o processo de compostagem;
- Sensibilizar para a importância da redução de resíduos orgânicos;
- Destacar os impactos positivos da compostagem para a saúde do solo e para o meio ambiente;
- Incentivar as práticas sustentáveis.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Atividade educativa em que os alunos:

- Aprendem o que é o processo de compostagem e a importância de transformar restos de alimentos/ folhas secas, etc. em composto natural e quais os benefícios na sua incorporação no solo;
- Participam na preparação correta em proporção e dimensão do material a compostar;
- São incentivados a colocar questões e a participar na discussão sobre os benefícios da compostagem e de como podem implementar essa prática no seu quotidiano.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Compostor ou recipiente para exemplificar o processo de compostagem;
- Material orgânico (restos de alimentos, folhas, aparas de relva, etc.).

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 30 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Compreendam o conceito de compostagem;
- Tenham maior consciência ambiental;
- Tenham maior interesse por um estilo de vida mais sustentável

Outras atividades poderão ser realizadas ao longo do semestre/período, como sugerido:

5.7. DIÁRIO DA DIETA MEDITERRÂNICA

OBJECTIVOS:

- Encorajar os alunos a investigar e registar informações sobre os principais alimentos e pratos da Dieta Mediterrânica.
- Promover a criatividade através da ilustração de alimentos e do preparo de receitas simples;
- Fomentar a autonomia dos alunos na escolha dos alimentos;
- Fornecer uma plataforma para os alunos apresentarem seus trabalhos, incentivando a troca de conhecimentos e experiências entre os alunos e a restante comunidade escolar.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Apresentação aos alunos dos princípios da Dieta Mediterrânica;
- Fornecer aos alunos orientações sobre como criar o seu diário;
- Incentivar os alunos a registar os resultados da pesquisa sobre diferentes alimentos e pratos da Dieta Mediterrânica, e da experimentação de receitas simples, em casa ou na escola;

- Tenham maior interesse por um estilo de vida mais sustentável;
- Cada página do diário pode ser dedicada a um alimento ou prato específico, com anotações e ilustrações dos alimentos e pratos, origem dos alimentos e benefícios para a saúde e utilizações possíveis na culinária;
- No final, deve ser organizada uma discussão na sala de aula, onde cada aluno terá a oportunidade de apresentar o seu diário e discutir as suas descobertas;
- Adicionalmente, é possível montar uma exposição na escola para que os diários sejam exibidos a outros alunos e professores.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Cadernos ou blocos de notas;
- Canetas, lápis de cor e marcadores;
- Acesso a livros ou outros recursos sobre a Dieta Mediterrânica (sob supervisão);
- Câmara para tirar fotos das receitas criadas ou alimentos investigados (opcional).

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Aproximadamente um período/semestre.

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Tenham consolidado os conhecimentos sobre a Dieta Mediterrânica;
- Compreendam os seus benefícios para a saúde e meio ambiente;
- Tenham desenvolvido as suas capacidades de pesquisa, expressão escrita e visual.

5.8. LIVRO DE RECEITAS DE APROVEITAMENTO DE SOBRAS DE ALIMENTOS

OBJECTIVOS:

- Consciencializar sobre a origem dos alimentos;
- Introduzir conceitos básicos sobre modos de produção sustentáveis;
- Incentivar o consumo de produtos hortícolas e frutas;
- Estimular a responsabilidade de cuidar da Natureza.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Jogo educativo/atividade educativa sobre o tema da minimização de perdas/desperdício alimentar, envolvendo questões relacionadas à conservação de alimentos (data de validade, porções adequadas, o que se não deve colocar no frigorífico, leitura de rótulos, identificação de logótipos, a lista de compras da família)

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Consoante a atividade específica.

DURAÇÃO DA ATIVIDADE:

- 30 minutos

NO FINAL DESTA ATIVIDADE, PRETENDE-SE QUE OS ALUNOS:

- Tenham desenvolvido hábitos de consumo conscientes;
- Reconheçam a necessidade de planear e organizar as compras;
- Contribuam para um estilo de vida mais sustentável.

A harmonia entre alimentação, saúde e sustentabilidade é o pilar fundamental da Dieta Mediterrânica, um conceito que não apenas nutre o corpo, mas também fortalece os laços entre as pessoas e o meio ambiente. Ao explorar a Dieta Mediterrânica, é possível mergulhar numa jornada de educação alimentar holística, onde diversos temas relacionados com a Matemática, o Estudo do Meio e a História/Património lecionados no 1º ciclo, se podem entrelaçar. No que diz respeito à Matemática, é possível ensinar a importância das proporções e equilíbrios na composição de uma refeição saudável e sustentável. Ao calcular as porções ideais de cada alimento, respeitam-se as necessidades individuais e coletivas do corpo e do planeta. No que concerne ao Estudo do Meio, é possível descobrir os segredos da terra e do mar, compreendendo como cada alimento interage com o organismo e com o meio ambiente. A compreensão dos ciclos naturais de crescimento e colheita possibilita ainda a conexão com a fonte da vida, despertando um profundo respeito pela Natureza e pelos seus ritmos sazonais. Relativamente à História, é possível explorar as raízes ancestrais da Dieta Mediterrânica, compreendendo como os povos antigos encontraram no seu ambiente os segredos de uma vida longa e saudável.

É importante destacar que este guia visa uma abordagem de educação alimentar que vá além do conhecimento teórico, estendendo-se às práticas quotidianas por meio das atividades propostas, na expectativa de estimular o interesse dos alunos. Em particular, o cultivo de hortas escolares, envolvendo a preparação de sementeiras e/ou plantações, a rega e outras operações, pode proporcionar uma aprendizagem prática sobre o ciclo de vida das plantas e a importância da agricultura sustentável. Além disso, a preparação de refeições em conjunto promove não apenas a aquisição de competências para a preparação de alimentos e escolhas mais saudáveis e sustentáveis, mas também a partilha de valores de respeito e cooperação. A educação desses jovens promoverá a sua literacia alimentar, um elemento cada vez mais relevante na formulação de políticas alimentares. Esse processo enfatiza a total envolvência dos indivíduos no sistema alimentar, por meio da aquisição de competências essenciais para relacionar informações nutricionais e alimentares e, principalmente, para aplicar esses conhecimentos. Este guia de atividades visa fornecer algumas ferramentas para fomentar estas competências nos jovens, preparando-os para se tornarem consumidores conscientes e responsáveis.

Coordenação Geral do Projeto: APRODER - Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo

Consultoria e Assistência Técnica: Escola Superior Agrária de Santarém - Instituto Politécnico de Santarém

Design: Leadermaze, Lda.

Créditos Imagens: freepik, Canva



