



Cardápio de atividades

Alimentação
saúdável, sustentável
e, ainda, em conta!

Convidados para a mesa

- Comunidade escolar
- IPSS e ação social
- Câmaras municipais

O que se serve

Um conjunto de atividades que têm como objetivos principais:

- a prevenção de comportamentos alimentares que afetam negativamente a saúde;
- a promoção de hábitos alimentares mais sustentáveis, saudáveis e equilibrados.

Onde se serve

Na comunidade, por ser abrangente, e na escola que é um contexto socialmente alargado e privilegiado para a atuação com a infância/adolescência: as faixas etárias em que se obtém melhores resultados para desenvolvimento da literacia, e interiorização de atitudes e comportamentos que prevalecem na vida adulta.

Como se serve

- Ajustadas às estratégias pedagógicas e contextos sociais.
- Num contexto de educação não formal.
- Fazendo pontes com os referenciais educativos

Aperitivo

A alimentação é um dos determinantes de saúde, ou seja, as escolhas podem ser um fator protetor e promotor do bem-estar ou um fator de risco.

Partindo dos princípios do estilo de vida mediterrânico e do seu padrão alimentar, estas ações de sensibilização, educação e capacitação para hábitos alimentares saudáveis têm como objetivo inverter a tendência das últimas décadas, durante as quais foi possível observar o afastamento significativo da população portuguesa das tradições culturais, nas quais se inclui a alimentação.

Este estilo de vida tem ainda associada uma visão ecológica, promotora da biodiversidade e dos circuitos curtos agroalimentares. Consumir de forma económica produtos de origem biológica (sem recurso a fitofármacos), locais, sazonais, sem desperdício e em convívio com familiares e amigos, utilizando o azeite como gordura principal, destacando os vegetais e as leguminosas são algumas das propostas que pretendem contribuir para as escolhas futuras mais saudáveis das crianças e jovens.

As propostas, dedicadas à população em idade escolar, visam transpor alguns conteúdos dos seus currículos para contextos de educação não formal. Procura-se, desta forma, dar significado às experiências vividas, potenciar a interiorização dos conceitos e, a médio-longo prazo, a sua aplicação nas escolhas individuais e familiares.



Menu

Para degustação

Eu como um arco-íris	6
Os sentidos na alimentação mediterrânica	8
Chef de serviço!	10
Desmascarar os aditivos	12
Em busca do açúcar /sal escondido!	14
Hoje, vamos... ..ao mercado!	16
Hoje, vamos... ..à padaria!	18
À la minute	20
De nariz no ar	22
À descoberta da alimentação mediterrânica	24
Saudável e acessível? Sim, é possível.	26
Menu Gastronómico	29
Menu Alargado	41

Legenda:



Pré-escolar
e Primeiro ciclo



Pré-escolar
a Secundário



Primeiro ciclo
a Secundário



Segundo ciclo
a Secundário



Família



Inclui degustação



Duração

Eu como um arco-íris



Ingredientes:

Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânea;

Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo;

Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos.

Modo de Preparação:

Num ambiente descontraído, através de atividades de artes plásticas, vamos promover a compreensão dos benefícios das frutas e hortícolas e associá-los às suas cores. Através da confeção de receitas simples e coloridas, será estimulado o consumo diversificado destes produtos, de acordo com a sazonalidade.





Os sentidos na alimentação mediterrânica



Ingredientes:

Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo;

Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos.

Modo de Preparação:

Vamos explorar a diversidade proposta no padrão alimentar mediterrânico, os seus benefícios e a multiplicidade de sensações que torna possível desfrutar. Recorrendo a atividades de carácter sensorial, será promovida a escolha de uma alimentação nutritivamente adequada, equilibrada e saudável.





Chef de serviço!



Ingredientes:

Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde;

Analisar comportamentos de risco na alimentação;

Capacitar para corealização de refeições simples.

Modo de Preparação:

Vamos explorar os (pré)conceitos de alimentação saudável e alimentação não saudável, bem como a respetiva associação aos riscos e benefícios e, de acordo com a idade, desconstruir alguns dos mitos associados à alimentação. Terminamos com a elaboração de uma receita cooperativa para um lanche/merenda saudável e apetitosa; e, claro, com a sua degustação.





Desmascarar os aditivos



Ingredientes:

Compreender a lista de ingredientes e composição nutricional dos alimentos (rótulos alimentares);

Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas;

Identificar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.

Modo de Preparação:

Através das informações presentes nos rótulos de alimentos que fazem parte dos hábitos atuais, vamos promover a literacia alimentar, abordando os alergénios, prazo de validade e condições de acondicionamento.

Com olhar e espírito de detetive, vamos explorar o conceito de aditivo, as quantidades permitidas por lei e as diferentes formas como podem surgir disfarçados e identificar alguns efeitos do seu consumo abusivo.





Em busca do açúcar / sal escondido!



Ingredientes:

Compreender a lista de ingredientes e composição nutricional dos alimentos (rótulos alimentares);

Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas;

Identificar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.

Modo de Preparação:

A partir da análise atenta, mas descontraída, de rótulos alimentares, vamos explorar o conceito de alimentação saudável e sustentável e, através da composição nutricional, promover escolhas conscientes e promotoras da saúde individual e da preservação ambiental.

Numa «ida» às compras, vamos assumir o papel de consumidores esclarecidos e fazer escolhas informada para colocar no carrinho!





Hoje, vamos... ...ao mercado!



Ingredientes:

Conhecer mercado municipal e sua organização; ou a horta escolar e as diferentes culturas;

Reconhecer o aspeto, cheiro e estado de maturação/frescura dos alimentos frescos;

Reconhecer diferentes grupos de alimentos;

Perceber vantagens de comprar num mercado ou feira local aos pequenos produtores.

Modo de Preparação:

Numa partilha com os pequenos produtores e/ou comerciantes, vamos explorar as frutase hortícolas, conhecer as espécies de peixes, bem como as diferentes sazonalidades e origens. Vamos reconhecer o peixe fresco e a fruta no ponto e, ainda, degustar alguns dos sabores, sentir as texturas e desfrutar os aromas.





Hoje, vamos... à padaria!



Ingredientes:

Conhecer os diferentes tipos de pão as diferentes farinhas que lhes dão origem; ou os diferentes tipos de leite, subprodutos e queijos.

Reconhecer o aspeto, cheiro e estado de maturação/frescura dos alimentos frescos;

Reconhecer diferentes grupos de alimentos;

Perceber vantagens de comprar aos produtores locais.

Modo de Preparação:

Numa partilha com os produtores locais, vamos reconhecer as fases da produção alimentar e das exigências de salubridade e segurança.

Vamos conhecer e reconhecer as diferenças nos produtos desenvolvidos e das suas características nutricionais e organoléticas e ainda... saborear!!!





À la minute

Ingredientes:

Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas, discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana;

Reconhecer ementas equilibradas;

Relacionar a existência dos nutrientes com a função que desempenham no corpo humano.

Modo de Preparação:

Num momento de convívio à mesa, vamos fazer da própria refeição o tema de conversa, explorando os nutrientes presentes nos alimentos do tabuleiro dos alunos.

Partindo dos benefícios de uma refeição equilibrada, vamos analisar os principais hábitos alimentares dos alunos, promovendo uma reflexão sobre as suas escolhas atuais e futuras.





De nariz no ar

Ingredientes:

Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo;

Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos;

Promover a redução do uso do sal e a utilização de ervas aromáticas e especiarias como temperos preferenciais.

Modo de Preparação:

Numa explosão de aromas, vamos conhecer e identificar a diversidade de especiarias e ervas aromáticas. Arregaçamos as mangas, colocamos os aventais e vamos incluir os aromas descobertos em receitas simples para explorar os restantes sentidos.

Vamos, ainda, convidar os cozinheiros a iniciarem o ciclo alimentar, com sementeiras individuais de aromáticas, para darem início à sua horta ou canteiro familiar.





À descoberta da alimentação mediterrânica



Ingredientes:

Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânica;

Analisar os hábitos alimentar e sem função do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica;

Explorar a diversidade e identidade (alimentar, cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica.

Modo de Preparação:

Partindo da Geografia e da História, vamos conhecer o estilo de vida proposto pela dieta mediterrânica. Com base na exploração dos seus princípios, vamos abordar os impactos para a saúde e para o ambiente deste padrão alimentar.

Através da partilha de saberes e costumes, vamos ainda provar alguns dos sabores saudáveis ao estilo da dieta mediterrânica.





Saudável e acessível? Sim, é possível!



Ingredientes:

- Sensibilizar e informar sobre princípios e técnicas para fazer uma alimentação saudável e acessível;
- Promover os princípios de alimentação mediterrânica como solução para uma alimentação saudável e acessível;
- Capacitar os agregados familiares para fazerem escolhas alimentares saudáveis e acessíveis.

Modo de Preparação:

Partindo dos conceitos «saudável» e «sustentável», vamos identificar as diversas formas como, no dia a dia, podemos fazer escolhas que conciliem também o fator «custo».

Do planeamento das refeições ao encaminhamento dos resíduos alimentares, vamos rever o ciclo da alimentação familiar e partilhar sugestões que permitem a elaboração de refeições sustentáveis, saudáveis e em conta!







Articulação com os referenciais educativos

Menu Gastronómico

A oferta formativa dedicada à população em idade escolar encontra-se descrita sucintamente nas páginas seguintes.

Os quadros síntese apresentam as relações entre os conteúdos a abordar, documentos orientadores para os diferentes níveis de ensino currículos escolares e o referencial para a saúde.

É de salientar que, entre outras competências previstas no perfil do aluno na saída do ensino obrigatório, estas atividades pretendem contribuir para o desenvolvimento das relacionadas com o bem-estar, saúde e ambiente. Dizendo respeito à promoção, criação e transformação da qualidade de vida do indivíduo e da sociedade.

As competências associadas ao bem-estar, à saúde e ao ambiente implicam que os alunos sejam capazes de:

-  Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade;
-  Compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente;
-  Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.

Eu como um arco-íris!!

Os alimentos de origem vegetal são ricos em fitoquímicos: compostos biologicamente ativos e que exercem um efeito benéfico na saúde.

Os fitoquímicos têm uma ação antioxidante, vasodilatadora, anticancerígena, anti-inflamatória, antibacteriana e antialérgica.

Estas substâncias são também responsáveis por atribuir as diferentes cores à fruta, constituíram-se 5 grupos principais de acordo com a respetiva cor: **vermelha**, **amarela/laranja**, **roxo**, **verde** e **branca**.

É importante garantir, diariamente, o consumo de fruta e hortícolas de cores diferentes, de modo a variar o aporte dos vários compostos fornecidos por cada um dos grupos.



Conteúdo

(Baixo) Valor nutritivo associado aos alimentos processados
Benefícios associados às cores das frutas e legumes
Arco-íris de frutas e vegetais
Arco-íris no prato
Degustação

Referencial para a saúde

Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares.
Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.
Reconhecer a origem dos alimentos.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.

De sentidos na alimentação

A alimentação de padrão mediterrânico alia o valor nutricional à diversidade de aromas, sabores e texturas. As cores dos alimentos predominantes, frutas e legumes, os aromas das ervas aromáticas, a crocância dos frutos oleaginosos, as texturas dos cereais integrais conjugam-se e potenciam as sensações associadas ao paladar.

Conteúdo

(Porque comemos e como reconhecemos os alimentos?
Porque gostamos mais de alguns alimentos?
Os 5 sentidos - paladar, tato, olfato, visão e audição.
Roda da Alimentação Mediterrânica.
Exploração sensorial dos alimentos.
Identificação dos alimentos.
Localização dos alimentos na roda da alimentação mediterrânica.
Benefícios associados.

Referencial para a saúde

Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar
Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.



Chef de serviço!

As escolhas alimentares dos lanches da manhã e da tarde devem ser baseadas na conjugação das preferências alimentares com as necessidades nutricionais das mesmas.

Os estímulos ao consumo de produtos alimentares com pouco valor nutricional, a publicidade a estes alimentos é mais frequente do que a publicidade a alimentos saudáveis, e a escassez de tempo por parte dos cuidadores, estão, muitas vezes na origem de escolhas de valor nutricional muito baixo, ricas em sal, gorduras e açúcares.



Conteúdo

(baixo) Valor nutritivo associado aos alimentos processados.
Benefícios do padrão alimentar mediterrânico.
Desenvolvimento de uma receita para um lanche saudável.

Referencial para a saúde

Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares.
Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.
Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.
Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.

Desmascarar os aditivos

Os aditivos alimentares são substâncias que são adicionadas aos alimentos, em pequena quantidade, para salientar ou manter certas propriedades, como o sabor, a cor ou a durabilidade.

Estas substâncias devem constar nos rótulos, pelo nome ou pelo seu código numérico (na União Europeia é atribuído um E seguido de um número aos aditivos alimentares aprovados); por exemplo: antioxidante (ácido ascórbico) ou antioxidante (E300).

O consumo excessivo de algumas de alimentos ricos em determinados aditivos pode provocar inúmeros problemas de saúde – principalmente em crianças.



Conteúdo

Informações a identificar num rótulo alimentar.
Consequências para a saúde do consumo abusivo de sal e/ou açúcar.
Analisar o valor nutricional de alimentos processados.

Referencial para a saúde

Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.
Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).
Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável.
Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.
Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.

À procura do açúcar / sal escondido!

Atualmente, as escolhas alimentares passam por refeições rápidas de preparar e de comer, com alimentos com baixo valor nutritivo, mas altamente energéticos, com elevado teor de gordura, açúcares e sal.

Em simultâneo, as atividades desenvolvidas exigem menores gastos energéticos, tornaram-se menos exigentes fisicamente ou mesmo inexistentes.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 63 % das mortes em 2008 foram causadas por doenças crónicas, relacionadas com a alteração dos hábitos alimentares e estilos de vida, as quais podem ser prevenidas.



Conteúdo

Informações a identificar num rótulo alimentar.
Propriedades dos aditivos e consequências.
Analisar o valor nutricional de alimentos processados.

Referencial para a saúde

Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.
Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica.)
Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.
Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Hoje, vamos ao mercado! / Hoje, vamos à horta!

A visita a um mercado municipal possibilita a exploração do tema da alimentação saudável e da alimentação saudável, de forma multisensorial.

Este é um local privilegiado para se abordar os princípios da Dieta mediterrânea: o consumo de alimentos de origem vegetal, o uso de ervas aromáticas, a sazonalidade, a produção local e os circuitos curtos de comercialização e a sustentabilidade, entre outros.



Conteúdo

Expectativas e conhecimentos sobre Mercado Municipal.
Quais as diferenças entre o mercado e o supermercado?
Visita ao Mercado.
Explorar frutas, hortícolas e sua sazonalidade.
Explorar tipos de peixe e pescado
Interagir com produtores/vendedores – perceber o ciclo dos produtos alimentares.
Degustação.

Referencial para a saúde

Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.
Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crônicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).
Reconhecer a Dieta Mediterrânea como exemplo de um padrão alimentar saudável.
Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.
Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânea na promoção da saúde.

Hoje, vamos à padaria! / Hoje, vamos à queijaria!

A dieta mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abrangendo as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, transformação e preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo. Os locais de produção e transformação de alimentos são os locais privilegiados para a compreensão do ciclo dos produtos alimentares.

Se estes locais seguirem os padrões costumes tradicionais, são ainda mais enriquecedores, permitindo uma partilha de saberes intergeracionais.



Conteúdo

Levantamento de expectativas e conhecimentos sobre o produtor a visitar. Diferenças entre os produtos que vão encontrar e os de supermercado. Visita ao local de produção.
Explorar matérias primas.
Explorar produtos.
Interagir com produtores.
Perceber o ciclo dos produtos alimentares.
Degustação.

Referencial para a saúde

Reconhecer a origem dos alimentos.
Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição.
Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente.

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.
Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.
Manifestar comportamentos de preocupação com a conservação da natureza e respeito pelo ambiente.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.
Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

À la minute

A qualidade e a quantidade de gêneros alimentícios ingeridos em meio escolar têm um impacto enorme na saúde e bem-estar dos jovens.

Efetivamente, é na escola que os jovens passam um elevado número de horas, sendo, portanto, aí que ingerem uma parte substancial de alimentos.

A alimentação disponibilizada em contexto escolar deve melhorar o estado de saúde global dos jovens e colmatar eventuais carências nutricionais da população estudantil, fornecendo-lhes os nutrientes e a energia necessários para o bom desempenho cognitivo e físico.



Conteúdo

Exploração da ementa disponibilizada pela cantina.
Análise da ementa à luz dos princípios da Dieta mediterrânica e da alimentação saudável. Degustação da refeição e partilha.

Referencial para a saúde

Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.

Reconhecer o Direito à Alimentação (I7) como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas. Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).

Pré-escolar: orientações curriculares

Conhece e compreende a importância de normas e hábitos de vida saudável e de higiene pessoal e vai procurando pô-los em prática (distingue os alimentos saudáveis e a sua importância para a saúde, porque é importante fazer regularmente exercício físico, porquê e quando é preciso lavar as mãos e os dentes, etc.).

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a existência dos nutrientes com a função que desempenham no corpo humano, partindo da análise de documentos diversificados e valorizando a interdisciplinaridade.

Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Distinguir alimento de nutriente e nutriente orgânico de inorgânico, indicando as suas funções no organismo e identificando alguns nutrientes em alimentos.

De nariz no ar

As plantas aromáticas são amplamente reconhecidas pelas características organolépticas que atribuem aos pratos, incrementando o sabor dos alimentos, e pelas suas propriedades medicinais e aromáticas.

Um dos princípios da Dieta Mediterrânea é a presença das plantas aromáticas na alimentação diária, o que confere a amálgama de sabores e aromas que se reconhecem, tradicionalmente, neste padrão alimentar.



Conteúdo

A importância das especiarias e das ervas aromáticas, como substitutas do sal na alimentação.

Identificar diferentes tipos de ervas aromáticas.

Promover familiarização com ervas aromáticas através do seu cultivo Partilha de algumas receitas.

Referencial para a saúde

Identificar a Dieta Mediterrânea como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.

Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crônicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).

Pré-escolar: orientações curriculares

Demonstrar cuidados com o seu corpo e com a sua segurança.

Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.

1.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal, alimentar, do vestuário e dos espaços de uso coletivo.

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.

Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.

Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânea na promoção da saúde.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.

À descoberta da alimentação mediterrânica

A dieta mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abrangendo as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, transformação e preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo.

O modelo nutricional desta dieta, permaneceu constante através do tempo e do espaço, os ingredientes principais são o azeite da oliveira, os cereais, as frutas e verduras frescas ou secas, uma proporção moderada de carne, peixe e produtos lácteos, abundantes condimentos e cujo consumo à mesa é acompanhado de vinho ou infusões, respeitando sempre as crenças de cada comunidade.



Conteúdo

A história e a geografia da Dieta Mediterrânica.

Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica.

A saúde e a sustentabilidade associadas ao padrão alimentar mediterrânico Partilha de receitas práticas de acordo com o padrão alimentar mediterrânico.

Referencial para a saúde

Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.

Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.

Relacionar a existência dos nutrientes com a função que desempenham no corpo humano, partindo da análise de documentos diversificados.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.

Saudável e acessível? Sim, é possível!

O conceito «alimentação sustentável» convida-nos a responder às necessidades alimentares do presente, sem que isso comprometa a disponibilidade alimentar para as gerações futuras. A sustentabilidade alimentar pressupõe consumidores ativos, que se envolvem no processo de produção, transformação e comercialização alimentar, pois a qualidade dos alimentos define o estado de saúde dos cidadãos. É, por isso, essencial que os cidadãos realizem as suas escolhas alimentares de forma mais consciente, considerando todos os determinantes até ao ato de consumo.

O conceito «alimentação sustentável» convida-nos a responder às necessidades alimentares do presente, sem que isso comprometa a disponibilidade alimentar para as gerações futuras. A sustentabilidade alimentar pressupõe consumidores ativos, que se envolvem no processo de produção, transformação e comercialização alimentar, pois a qualidade dos alimentos define o estado de saúde dos cidadãos.

É, por isso, essencial que os cidadãos realizem as suas escolhas alimentares de forma mais consciente, considerando todos os determinantes até ao ato de consumo.



Conteúdo

Levantamento dos (pré) conceitos.
Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica.
A saúde e a sustentabilidade associadas ao padrão alimentar mediterrânico.
Escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Referencial para a saúde

Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente.
Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição.
Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).

2.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Formular opiniões críticas sobre ações humanas que condicionam a biodiversidade e sobre a importância da sua preservação.
Relacionar a existência dos nutrientes com a função que desempenham no corpo humano, partindo da análise de documentos diversificados e valorizando a interdisciplinaridade.

3.º Ciclo: aprendizagens essenciais

Caracterizar diferentes formas de exploração dos recursos naturais. Discutir os impactos da exploração/transformação dos recursos naturais e propor medidas de redução dos mesmos e de promoção da sua sustentabilidade.
Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Nota:

Levantamento de alergias ou intolerâncias alimentares.



À mesa com a Comunidade

Para potenciar cenários mais favoráveis às escolhas saudáveis e obter ganhos em saúde de forma transversal na comunidade, preveem-se ações de capacitação dos munícipes, enquanto agentes promotores da sua saúde.

No conjunto das propostas, incluem-se ações especificamente direcionadas para grupos vulneráveis, de forma a reduzir as iniquidades em saúde, que têm, na sua maioria, origem em determinantes sociais.

Menu Alargado

As atividades anteriores encontram-se enquadradas num plano mais vasto dedicado a vários segmentos da população. No seu conjunto, as propostas para capacitação comunitária visam:

-  Promover os princípios de alimentação mediterrânica como um padrão alimentar saudável e acessível;
-  Sensibilizar e informar sobre princípios e técnicas para manter uma alimentação saudável e acessível;
-  Possibilitar a compreensão de que as escolhas «saudável e sustentável» são compatíveis e aplicáveis a um estilo de vida acessível;
-  Envolver toda a comunidade, de forma direta e indireta, num percurso de capacitação e empowerment, dando a informação e disponibilizando as ferramentas para que as escolhas informadas possam ser mais saudáveis e sustentáveis.

Público-alvo		TEMA	OBJETIVOS
Famílias		Saudável e acessível, sim é possível!	Sensibilizar e informar sobre princípios e técnicas para fazer uma alimentação saudável e acessível; Promover os princípios de alimentação mediterrânica como solução para uma alimentação saudável e acessível; Capacitar os agregados familiares para fazerem escolhas alimentares saudáveis e acessíveis.
		Semáforo nutricional	Identificar os rótulos como fontes de informação e segurança alimentar; Reconhecer os códigos de cores associados à informação nutricional dos alimentos e a sua utilização como ferramenta de facilitação de escolhas alimentares mais adequadas; Capacitar os agregados familiares para fazerem escolhas alimentares saudáveis e acessíveis.
Crianças e Jovens	Pré-escolar e 1.º ciclo	Eu como um arco-íris	Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânica; Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos.
		De sentidos na alimentação	Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos.
	Pré-escolar até Secundário	Chef de serviço!	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; Analisar comportamentos de risco na alimentação; Capacitar jovens para realização de refeições simples.

Público-alvo		TEMA	OBJETIVOS
Crianças e Jovens	1.º ciclo e Secundário	Hoje, vamos ao Mercado!	Conhecer mercado municipal e sua organização/da horta e das diferentes culturas/dos diferentes tipos de pão
		Hoje, vamos à horta!	Reconhecer o aspeto, cheiro e estado de frescura dos alimentos frescos;
		Hoje, vamos à padaria	Reconhecer diferentes grupos de alimentos;
		Hoje, vamos à queijaria	Perceber vantagens de comprar num mercado ou feira local aos pequenos produtores.
		À la minuta	Explorar na cantina escolar as propriedades dos alimentos.
		De nariz no ar	Partilhar e explorar a diversidade de especiarias e ervas aromáticas.
	2.º ciclo e Secundário	Desmascarar os aditivos	Compreender a lista de ingredientes e composição nutricional dos alimentos (rótulos alimentares); Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas; Identificar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.
		À procura do açúcar /sal escondido!	Compreender a lista de ingredientes e composição Nutricional dos alimentos (rótulos alimentares); Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas; Identificar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.
		Descoberta da alimentação mediterrânica	Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânica; Analisar os hábitos alimentar e sem função do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica; Explorar a diversidade e identidade (alimentar, cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica.

Público-alvo	TEMA	OBJETIVOS
Séniore	Um brinde à água	Compreender a importância do consumo de água; Identificar alimentos que promovem a hidratação; Promover o consumo diário de água; Compreender a importância do consumo de água; Identificar alimentos que promovem a hidratação; Promover o consumo diário de água.
	Aromas, ali mesmo à mão de semear	Identificar diferentes tipos de ervas aromáticas; Promover a utilização de ervas aromáticas através do seu cultivo; Identificar utilização de ervas aromáticas na alimentação como substitutas da utilização de sal.
	Hora do lanche	Reconhecer a alimentação saudável como um dos principais determinantes da saúde; Analisar comportamentos de risco na alimentação.
	Vizinha, tem um pé de salsa que me dispense?	Reconhecer as características alimentares e não alimentares associadas à Dieta Mediterrânica; Analisar os hábitos alimentar e sem função do padrão alimentar da Dieta Mediterrânica;
Baixa literacia	De sentidos na alimentação	Explorar a diversidade e identidade (alimentar, cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica. Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Identificar o paladar, o aspeto, a consistência e o cheiro de vários alimentos mediterrânicos.
	Calendário sazonalidade	Identificar sazonalidade de frutas e hortícolas de origem nacional.
	Aromas, ali mesmo à mão de semear	Identificar diferentes tipos de ervas Aromáticas; Promover familiarização com ervas aromáticas através do seu cultivo; Identificar utilização de ervas aromáticas na alimentação como substituta da utilização de sal.

Público-alvo	TEMA	OBJETIVOS
Beneficiários de ajuda alimentar	Planejar refeições	Capacitar para a elaboração de receitas saudáveis e diversificadas utilizando os alimentos dos cabazes alimentares; Capacitar para a utilização de alternativas aos alimentos dos cabazes alimentares; Promover a alimentação saudável;
	Segurança alimentar	Promover a alimentação saudável; Alertar para a importância da higiene e segurança alimentar.
	Vamos pôr o avental	Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas e sensoriais, a nível individual e de grupo; Conseguir replicar no seio familiar as receitas propostas na atividade prática. Promover a prática de hábitos alimentares saudáveis
Consumidores/ utilizadores do Mercado Municipal	Tertúlias: Conversas a gosto	Promover os produtos de época: Frutas, legumes e pescado.
Comunidade		Partilha de saberes tradicionais e saudáveis

Bibliografia

Este Cardápio só foi possível porque, anteriormente, foram desenvolvidos outros trabalhos e projetos nos quais nos apoiamos.

Associação in loco . “O Prato Certo”. Guião de Educação Alimentar. 2018

Disponível: https://www.pratocerto.pt/uploads/fotos_artigos/files/guiao_prato_certo_versao_site.pdf

Associação Nacional dos Nutricionistas. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. 2017

Disponível: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf

Câmara Municipal de Tavira. Dieta mediterrânica - património cultural imaterial da humanidade.

Disponível: <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/1>

Direção-Geral da Educação; Direção-Geral da Saúde. Referencial de Educação para a Saúde. Coordenação de Filomena Pereira e Pedro Cunha. Ministério da Educação

Disponível: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf

Graça, P., Sousa, S. M., & Gregório, M. J. (n.d.). Roda dos Alimentos Mediterrânica. Alimentação Saudável.

Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dosalimentos-mediterranica/>

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Alimentação em meio escolar. Nutrimento.

Disponível: <https://nutrimento.pt/alimentacao-escolar/alimentacao-em-meio-escolar/>

Real, H., & Faria, I. Manual Mais saúde, Melhor futuro - Educação alimentar e atividade física. Santillana. 2017. Disponível em: <http://sm.v2.vectweb.pt/media/116/File/Mais%20Sa%C3%BAde%20Melhor%20Futuro.pdf> •

Serviço Nacional de Saúde. Comer, Beber e Viver. 2017

Disponível em: <https://biblioteca.min-saude.pt/livro/alimentacao#page/1>

<https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico> <https://www.healthline.com>

Ficha Técnica

Equipa



Coordenação: Ana Duarte
Bióloga, pós-graduada em
Microbiologia Médica e Saúde Pública
Email: anaduarte.anime@gmail.com
Telef.: 96 1 541 704



Ana Castro - Eng.ª Agrónoma
e Mestre em Energia e Bioenergia



Diogo Ferraz - Mestre em Engenharia
do Ambiente



Fernando Pinto - Licenciado em Design
e Tecnologia das Artes Gráficas



Paulo Pires - Licenciado em Psicologia
e Mestre em Psicologia Social
e das Organizações



Uma colaboração com PromHealth



Grafismo por Fernando Pinto

Contactos

GUESTHOUSE | ESCRITÓRIO | OFICINA
Rua Rio Ardila, Lt 388 Boa Água 1
2975-135 Quinta do Conde - Sesimbra
Telef.: 210 809 666 Tm.: 918 135 023
E-mail: anime.paf@gmail.com
www.animepaf.org



MERCADO DAS PALAVRAS
Editora e Livraria Social, loja 19
Mercado Municipal da Quinta do Conde
Telef.: 211 828 093 Tm.: 962 517 700
E-mail: mercadodaspalavraspt@gmail.com



**Parque Ecológico da Várzea
da Quinta do Conde**
CAAV - Centro Agrícola e Ambiental
da Várzea

