

PROJETO EAThink2015
Unidade de Aprendizagem de
Educação para a Cidadania Global
2º CICLO

Dieta Mediterrânea: Um Estilo de Vida Sustentável



www.eathink2015.org

AUTOR: Fundação Calouste Gulbenkian

PAÍS: Portugal

TÍTULO: **DIETA
MEDITERRÂNICA:
UM ESTILO DE
VIDA SUSTENTÁVEL**

IDADE DOS ESTUDANTES: 10 aos 12 anos

DISCIPLINAS: Português e Ciências



90 + 105 min

Temas: Educação para a Escolha / para o Consumo Crítico
Agricultura Sustentável
Tradições Alimentares
Impacto Ambiental das Escolhas Alimentares

ODS¹: ODS 2: Erradicar a Fome
ODS 12: Produção e Consumo Sustentáveis

¹ Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Unidade de Aprendizagem

Dieta Mediterrânea: Um Estilo de Vida Sustentável

Conhecimento e Compreensão sobre Educação para a Cidadania Global:

- _Estilos de vida para um mundo sustentável;
- _Contribuição das culturas, valores e diferentes crenças, para as nossas vidas.

Aptidões e Competências em Educação para a Cidadania Global:

- _Tomar decisões informadas;
- _Participar e aceitar uma decisão de grupo.

Valores e Atitudes em Educação para a Cidadania Global:

- _Preocupação com o impacto dos nossos estilos de vida nas pessoas e no ambiente;
- _Seguir um estilo de vida para um mundo sustentável.

Competências-chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida:

- _Comunicação na língua materna;
- _Competências básicas em ciências e tecnologia;
- _Competências digitais;
- _Aprender a aprender;
- _Competências sociais e cívicas;
- _Espírito de iniciativa e empreendedorismo;
- _Sensibilização e a expressão culturais.

Objetivos de Aprendizagem:

- 1 Conhecer o conceito de Dieta Mediterrânea;
- 2 Explorar os princípios da Dieta Mediterrânea;
- 3 Perceber as suas vantagens na promoção de um estilo de vida saudável e sustentável;
- 4 Elaborar argumentos para promover a Dieta Mediterrânea;
- 5 Conhecer e explorar a Pirâmide da Dieta Mediterrânea;
- 6 Distinguir a Pirâmide da Dieta Mediterrânea da Roda dos Alimentos;
- 7 Debater os princípios da Dieta Mediterrânea numa ótica de sustentabilidade;
- 8 Explorar a questão da sazonalidade dos produtos e identificar vantagens de consumir alimentos da época;
- 9 Saber que produtos correspondem a cada época do ano.


Metodologias:

- _Visionamento de Vídeos;
- _Trabalho em Grupo;
- _Ranking do Diamante;
- _Brainstorming;
- _Debate.

Atividades:


PLANO DE AULA 1

“Dieta Mediterrânea: Um Caminho para um Mundo Melhor!” (Português)

 90 min

PLANO DE AULA 2

“Uma Dieta Ambientalmente Sustentável”
(Ciências)

 85 + 20 min (inclui trabalho de casa – 30 min)

Sugestão de Ferramentas de Avaliação:

_Para além de implementar as sugestões de avaliação indicadas nos Planos de Aula, não se esqueça de nos enviar *feedback* sobre a implementação desta Unidade de Aprendizagem preenchendo a Ficha de Feedback disponível em: www.eathink2015.org (secção Unidades de Aprendizagem).

Fontes:

[_http://dietamediterranea.net/](http://dietamediterranea.net/), consultado em fevereiro 2017;
[_http://www.apn.org.pt/](http://www.apn.org.pt/), consultado em 2017;
[_http://www.agrobio.pt/pt/](http://www.agrobio.pt/pt/), consultado em fevereiro 2017.

TÍTULO: **DIETA
MEDITERRÂNICA:
UM CAMINHO
PARA UM MUNDO
MELHOR!**








90 min

TEMA: **Estilos de Vida
Sustentáveis
e Consumo
Responsável**

Plano de Aula 1

Dieta Mediterrânica: Um Caminho para um Mundo Melhor!

Atividades:

PASSO 1	<p>Introduza o conceito de Dieta Mediterrânica aos alunos, projetando um ou mais dos seguintes filmes:</p> <ul style="list-style-type: none">_Vídeo “Dieta Mediterrânica” – Câmara Municipal de Tavira – https://youtu.be/Qy4hflbQdOM (7min 37s);_Vídeo – “Dieta Mediterrânica: Um Estilo de Vida para Todos” – Ordem dos Nutricionistas – https://youtu.be/2p02oPyh0J0 (1min 05s);_Reportagem SIC “Dieta Mediterrânica” – https://youtu.be/K0Zo97i5yLc (6min 26s).	 10 min
PASSO 2	<p>Distribua aos alunos cópia dos marcadores de livros com os princípios da Dieta Mediterrânica produzidos pela Associação Portuguesa de Nutricionistas (Anexo A) e peça aos alunos que os leiam em silêncio. Peça aos alunos que procurem ligações entre os princípios da Dieta e a promoção de um Planeta mais Sustentável!</p>	 10 min
PASSO 3	<p>Apresente aos alunos os elementos de uma mensagem publicitária e os cuidados a ter na sua produção.</p>	 15 min
PASSO 4	<p>Divida os alunos em grupos de 3 elementos, distribua uma folha A3 por grupo e desafie-os a produzirem um esboço de cartaz publicitário que promova a Dieta Mediterrânica como um contributo para a sustentabilidade global, não esquecendo de criar um <i>slogan</i>.</p>	 35 min
PASSO 5	<p>Peça a cada grupo que apresente o seu cartaz e identifique possíveis erros ou indique melhorias que poderão ser efetuadas.</p>	 10 min
OPCIONAL	<p>Se considerar adequado convide os alunos a produzirem os cartazes para serem expostos em vários locais da escola.</p>	

● Materiais e Equipamentos Necessários:

- _ Computador, projetor e colunas de som;
- _ Cópias dos Marcadores de Livros (Anexo A);
- _ Folhas A3.

● Ferramentas de Ensino:

- _ Vídeos indicados no Passo 1;
- _ Marcadores de Livros (Anexo A);
- _ <http://dietamediterranea.net/>;
- _ <http://www.apn.org.pt/>;
- _ <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>.

● Questões para Discutir:

- _ Quais os princípios da Dieta Mediterrânica que estão diretamente relacionados com a sustentabilidade?
- _ Como é que optar por respeitar os princípios da Dieta Mediterrânica é um contributo para promover a sustentabilidade do Planeta?
- _ Quais os argumentos a utilizar para convencer as pessoas a alterarem hábitos de alimentação e de consumo?

● Sugestões de Avaliação:

- _ Exponha os esboços de cartazes elaborados em vários locais da sala de aula e peça aos alunos que se posicionem junto do cartaz de que mais gostaram e que não elaboraram;
- _ Analise com os alunos o cartaz vencedor e peça a alguns alunos que digam a razão pela qual escolheram esse cartaz e não outro.

● Anexos:

- _ Anexo A – Marcadores com Princípios da Dieta Mediterrânica.

TÍTULO: **UMA DIETA
AMBIENTALMENTE
SUSTENTÁVEL**

TEMA: **Sazonalidade dos
Produtos; Estilos de
Vida Sustentáveis**



85 + 20 min
(inclui trabalho de casa – 30 min)

Plano de Aula 2

Uma Dieta Ambientalmente Sustentável

Atividades:

PASSO 1	Distribua aos alunos cópia da Ficha nº1 (em anexo) e peça-lhes que analisem a imagem e legendem os vários elementos da Pirâmide da Dieta Mediterrânica.	 15 min
PASSO 2	Corrija com os alunos o exercício, mostrando a imagem da Pirâmide já legendada (Anexo A). Debata com os alunos quais as principais diferenças entre a Pirâmide da Dieta Mediterrânica e a Roda dos Alimentos.	 15 min
PASSO 3	Divida os alunos em grupos de 4 ou 5 elementos e distribua a cada grupo as peças já recortadas do <i>Ranking</i> do Diamante (Ficha nº2 em anexo). Explique aos alunos que cada peça inclui um princípio da Dieta Mediterrânica e peça-lhes que, em grupo, ordenem (em formato de diamante) os princípios por ordem de importância, tendo em conta a questão da sustentabilidade – sendo o que está no topo o mais importante e o que está em baixo o menos importante. “Que princípio da Dieta Mediterrânica contribui mais para a sustentabilidade do planeta?”. Insista na necessidade de debater em grupo e chegar a um consenso.	 30 min
PASSO 4	Peça a cada grupo que apresente o seu <i>ranking</i> e justifique as suas escolhas, colando no quadro cada <i>ranking</i> apresentado. Compare as várias propostas de <i>ranking</i> e debata com a turma as principais diferenças.	 10 min
PASSO 5	Debata com os alunos o Princípio de “consumir produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época”. Foque-se na questão da sazonalidade dos produtos e peça aos alunos que digam quais as vantagens de consumir produtos frescos e da época. Anote no quadro as suas respostas.	 10 min

PASSO**6**

Se considerar adequado convide os alunos a produzirem os cartazes para serem expostos em vários locais da escola.



5 min
(e trabalho de casa – 30 min)

PASSO**7**

Comece a aula seguinte por pedir aos alunos que apresentem os resultados da sua pesquisa, construindo juntos um calendário de alimentos da época. Compare os resultados com o calendário disponibilizado pela Associação Agrobio (Anexo B).



20 min

● **Materiais e Equipamentos Necessários:**

- _ Cópias da Ficha nº1;
- _ Computador e projetor;
- _ Peças do *Ranking* do Diamante (1 conjunto por grupo);
- _ *Bostik*/fita-cola;
- _ Quadro e giz/marcadores;
- _ Acesso à *internet* e/ou biblioteca com bibliografia adequada à temática da atividade.

● **Ferramentas de Ensino:**

- _ Pirâmide da Dieta Mediterrânica (Anexo A);
- _ <http://dietamediterranea.net/>;
- _ <http://www.apn.org.pt/>;
- _ <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>.

● **Questões para Discutir:**

- _Quais são as principais características da Dieta Mediterrânea e qual é a sua contribuição para a sustentabilidade?
- _O que entende por sazonalidade dos produtos e porque é tão importante?

● **Sugestões de Avaliação:**

_Olhando para o calendário criado a partir das pesquisas dos alunos e da sua comparação com o calendário da Agrobio, peça aos alunos que reflitam sobre o seu consumo. Será que consomem sempre de acordo com a época em que os alimentos estão disponíveis, ou há alimentos que gostam de consumir frescos fora da sua época? Partindo das discussões tidas durante a aplicação do Plano de Aula, peça aos alunos que pensem quais são as técnicas utilizadas para que estes alimentos estejam disponíveis e o seu impacto na sustentabilidade do Planeta.

● **Anexos:**

- _Ficha nº1 – Pirâmide da Dieta Mediterrânea;
- _Anexo A – Pirâmide da Dieta Mediterrânea legendada;
- _Ficha nº2 – *Ranking* do Diamante;
- _Anexo B – Calendário Alimentos da Época Agrobio.



www.eathink2015.org

Um projeto cofinanciado pela União Europeia:



Esta publicação foi produzida com o apoio da União Europeia. Os conteúdos desta publicação são da exclusiva responsabilidade da Fundação Calouste Gulbenkian e dos seus parceiros e não podem em caso algum ser considerados como refletindo as posições da União Europeia.

Um projeto implementado em Portugal por:

