



**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA):**

- A Linguagens e textos
- B Informação e Comunicação
- C Raciocínio e resolução de problemas
- D Pensamento crítico e pensamento criativo
- E Relacionamento interpessoal
- F Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G Bem-estar, saúde e ambiente
- H Sensibilidade estética e artística
- I Saber científico, técnico e tecnológico
- J Consciência e domínio do corpo

**EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA - DOMÍNIOS**

- 1º GRUPO  
Direitos Humanos; Igualdade de Género;  
Interculturalidade; Desenvolvimento Sustentável;  
Educação Ambiental; Saúde
- 2º GRUPO  
Sexualidade; Média, Instituições e participação  
democrática; Literacia Financeira e Educação  
para o Consumo
- 3º GRUPO  
Segurança, Defesa e Paz; Voluntariado

# AULA F4

45'

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O/A aluno/a deve ser capaz de:

**Identificar hábitos alimentares saudáveis**

## AÇÃO ESTRATÉGICA 1 25'

### RECURSOS



EUROPA Viver + em conjunto



**AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO. Comer + alimentos saudáveis**

[https://op.europa.eu/webpub/com/europe-better-together/pt/EUROPE\\_Living\\_together.html#FARMING\\_AND\\_FOOD](https://op.europa.eu/webpub/com/europe-better-together/pt/EUROPE_Living_together.html#FARMING_AND_FOOD)

### PROFESSOR/PROFESSORA

- ▶ Orienta a pesquisa e a elaboração das respostas.

### ALUNO/ALUNA

Em grupos de

- ▶ **O que significa poder usufruir de uma agricultura de qualidade?**  
Resposta: significa deixar de se produzir qualquer coisa de qualquer maneira e a criação de regras, por exemplo, para que os animais sejam mais bem tratados e para incentivar os agricultores e as agricultoras a implementarem práticas mais sustentáveis e a diversificarem as suas atividades, nomeadamente desenvolvendo o turismo rural.
- ▶ **Como sabemos que usufruímos de uma alimentação diversificada e de boa qualidade?**  
Resposta: porque os agricultores e as agricultoras e as lojas de produtos alimentares, em toda a UE, são obrigados a colocar logótipos e rótulos nas embalagens dos alimentos «do campo à mesa». Esses rótulos indicam-nos a composição dos alimentos e informam-nos da data a partir da qual deixamos de poder consumir os produtos. Nos ovos, por exemplo, há sempre um código que permite saber em que país foram postos e se as galinhas viviam ao ar livre ou em gaiolas.

- ▶ **Analisa um ovo e descodifica, com a ajuda da informação fornecida pelo documento, o código aí presente.**
- ▶ **O que significam: Denominação de Origem Protegida e Indicação Geográfica Protegida?**  
Resposta: Denominação de Origem Protegida: significa que o alimento teve de ser produzido, transformado e preparado num local ou numa região específicos; Indicação Geográfica Protegida: significa que, pelo menos, uma das etapas (produção, transformação, preparação) de um produto se realizou num local ou numa região específicos.
- ▶ **Numa próxima ida a um supermercado, tenta identificar o logótipo referente à produção biológica num dos produtos aí disponibilizados.**
- ▶ **Porque devemos recusar a comida de plástico?**  
Resposta: porque, em toda a Europa, mais de metade do/a(s) adulto/a(s) tem excesso de peso, um problema que afeta também as crianças: um/a em cada sete jovens europeu/eia(s) terá peso a mais, podendo mesmo ser obeso/a.
- ▶ **Como lutar contra a comida de plástico?**  
Resposta: algumas escolas decidiram proibir os hambúrgueres, as batatas fritas, as pizzas e os refrigerantes. O regime europeu de distribuição de fruta nas escolas promove a distribuição gratuita de frutas e legumes entre os alunos e as alunas e incentiva o/a(s) jovens a adotarem hábitos alimentares saudáveis.

## AÇÃO ESTRATÉGICA 2 **20'**

### RECURSOS



#### PROGRAMA DA UE PARA AS ESCOLAS: FRUTA, PRODUTOS HORTÍCOLAS E LEITE

<https://www.consilium.europa.eu/pt/press/press-releases/2016/04/11/school-scheme-for-milk-fruits-and-vegetables/>

### PROFESSOR/PROFESSORA

- ▶ **Orienta e auxilia nas respostas às questões.**

### ALUNO/ALUNA

Em grupos de 

- ▶ **De que forma a UE promove hábitos alimentares mais saudáveis entre o/a(s) jovens em idade escolar?**  
Resposta: a UE possui um programa para as escolas que apoia a distribuição de fruta, de produtos hortícolas e de leite nas escolas de toda a União Europeia. Este programa insere-se num programa mais vasto de educação sobre a agricultura europeia e os benefícios de uma alimentação saudável.
- ▶ **Como procede a UE para selecionar os produtos que irão ser distribuídos nas escolas?**  
Resposta: a UE incentiva a seleção de produtos próprios de cada estação do ano, apostando na variedade, na disponibilidade e em aspetos relacionados com a saúde e o ambiente. Incentiva, ainda, a seleção de produtos locais, assim como as cadeias de abastecimento curtas e os alimentos produzidos de forma biológica e de qualidade.



