



Um Mar de Sabores

Nível de ensino: 5º, 6º, 7º e 8º anos

Articulação Curricular: **6º ano Ciências Naturais** no domínio “Processos vitais dos seres vivos” no subdomínio “Trocas nutricionais entre o organismo e o meio: nos animais” e no domínio “Agressões ao meio e integridade do organismo” no subdomínio “Higiene e problemas sociais”. **5º, 6º, 7º e 8º ano de Português** no domínio “Escrita” no subdomínio “Escrever textos informativos” e “Escrever textos diversos”.

Conhecer o Oceano: Princípio 6 (conceitos b e c).

Duração: Atividade 1: 270 min

Atividade 2: 90 min

Os portugueses são os maiores consumidores de peixe da Europa e os terceiros maiores do mundo. No entanto será que os jovens portugueses têm uma alimentação suficientemente rica em peixe? O peixe é uma fonte natural de proteínas, vitaminas e ácidos gordos benéficos para a saúde humana, sendo por isso um elemento essencial de uma alimentação saudável.

Objetivos:

- Aprender a ler rótulos de alimentos
- Identificar os benefícios de uma alimentação rica em peixe
- Conhecer os componentes nutricionais do peixe e de outros alimentos do mar
- Refletir sobre os hábitos alimentares dos jovens
- Divulgar receitas de peixe
- Saber como escolher o melhor peixe

Motivação:

- Visualização do programa “Sociedade civil: Benefícios de comer peixe” (http://www.youtube.com/watch?v=fgtLsi2_Xo4).
- Visita a um mercado/lota/peixaria (<http://www.docapesca.pt/pt/contactos.html>).



- Palestra com nutricionista, cozinheiro ou médico (ver lista de contactos: <http://kitdomar.emepc.pt/kit-do-mar/contactos-uteis/>)
- Realizar uma refeição convívio com pratos típicos de peixe.
- Participar nas acções Prova do Mar do Continente (<http://movimentohipersaudavel.continente.pt/escolas/passaporte-para-uma-vida-hiper-saudavel>)

Materiais :

- Computador;
- Lápis;
- Caderno;

Atividade 1

1. Realizar um inquérito na turma, escola ou comunidade sobre os hábitos alimentares (ver exemplo em: http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/exemplo_inquerito.pdf)
2. Identificar quais os alimentos mais consumidos e verificar a sua composição nutricional, tendo em atenção os teores de gordura, gordura saturada, açúcar e sódio (procurar informação nutricional dos alimentos em: <http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx?valorPes=A> e aprender a ler os rótulos em: http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/ebook_rotulagem.pdf ou <http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/nutrientes.pdf>)
3. Identificar quais os principais problemas alimentares na amostra seleccionada (Ver princípios de uma alimentação saudável: http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/principios_alimentacao_saudavel.pdf)
4. Relacionar os resultados com algumas doenças comuns em Portugal



5. Identificar e sugerir formas de evitar e combater essas doenças através de uma dieta rica em peixe (noticias relacionadas com doenças e benefícios do consumo de peixe:

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/beneficios_comer_peixe.pdf)

6. Divulgar os resultados no jornal da escola, página do facebook, etc.

Atividade 2

1. Pesquisar receitas de pratos de peixe

2. Ver a sua informação nutricional

(<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx?valorPes=A>)

3. Escolher as receitas mais saudáveis (Ver princípios alimentação saudável:

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/principios_alimentacao_saudavel.pdf e

<http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/pescado.pdf>)

4. Pesquisar dicas para escolher o melhor peixe (<http://sabores.sapo.pt/dica/artigo/dicas-para-escolher-peixe-fresco> e http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/img/tbl_frescura_950.png)

5. Contactar o refeitório da escola para confeccionar os pratos selecionados

6. Realizar a semana do consumo de peixe

7. Construir um guia de receitas de peixe com base nas receitas selecionadas onde conste a informação nutricional dos pratos, os benefícios do consumo de peixe e dicas para a escolha de melhor peixe.

Reflexão:

- Quais os alimentos que os jovens consomem em maior quantidade?
- Os jovens da tua escola têm uma alimentação correta?
- Como poderiam melhorar a sua alimentação?



- Quais são os nutrientes que os jovens deveriam consumir mais? E em que alimentos poderiam encontrar esses nutrientes?
- Por que razão devemos ter uma dieta rica em peixe?
- Que doenças estão relacionadas com uma alimentação errada?
- Como podemos prevenir essas doenças?

Outros recursos:

- **Exemplo de inquérito sobre hábitos alimentares:**

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/exemplo_inquerito.pdf

- **Informação nutricional dos alimentos:**

<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx?valorPes=A>

- **Princípios de uma alimentação saudável:**

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/principios_alimentacao_saudavel.pdf

<http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/pescado.pdf>

- **Como ler os rótulos dos alimentos:**

<http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/nutrientes.pdf>

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/ebook_rotulagem.pdf

- **Notícias relacionadas com doenças e site com os benefícios do consumo de peixe:**

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/files/beneficios_comer_peixe.pdf

- **Dicas para a escolha de peixe:**

<http://sabores.sapo.pt/dica/artigo/dicas-para-escolher-peixe-fresco>

http://imgs.sapo.pt/kitdomar/content/img/tbl_frescura_950.png

Ficha realizada em parceria com:

