

# Cidadania e Desenvolvimento

## Projeto multidisciplinar

### Celebrar Camões: promover uma alimentação saudável e sustentável

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,  
Muda-se o ser, muda-se a confiança;  
Todo o mundo é composto de mudança,  
Tomando sempre novas qualidades.”

Luís Vaz de Camões

Comemorar Camões, de novo:

O desafio deve ser o de encontrar um sentido equilibrado, que se ajuste à acentuada multiculturalidade que hoje caracteriza a nossa vida coletiva.

### Introdução

Celebrar os 500 anos do nascimento de Luís de Camões, um dos maiores poetas da literatura portuguesa, significa reconhecer que Camões representa também um legado profundo sobre os valores da identidade nacional, da História e da reflexão crítica sobre o mundo. Neste contexto, pode-se articular a celebração desta data com a promoção do Dia Mundial da Alimentação Sustentável, uma data que convida à reflexão sobre a preservação dos recursos naturais e a alimentação como um direito universal.

A interligação entre estas temáticas pode ser explorada nas disciplinas de Cidadania, Português e História. Na disciplina de Cidadania é possível sensibilizar os alunos para a importância da sustentabilidade na alimentação, abordando questões como o desperdício alimentar, a produção responsável de alimentos e a preservação dos ecossistemas. As atividades podem incluir debates sobre como o conceito de “justiça social”, tema que Camões explora, nomeadamente nas reflexões sobre as relações entre as nações, está em sintonia com práticas alimentares mais justas e sustentáveis, e como podemos contribuir para um futuro mais equilibrado e saudável para todos. Na disciplina de Português, a poesia camoniana pode ser usada como ponto de partida para promover debates sobre a sustentabilidade e os desafios globais, como a crise alimentar. Com Camões, é possível aprender a olhar para o mundo e para os outros bem como a pensar sobre como as nossas ações no presente acarretam implicações no futuro. Na disciplina de História, é possível analisar o período histórico em que Camões viveu, os Descobrimentos Portugueses e o impacto da expansão marítima na troca cultural e nos hábitos alimentares da época. Camões, com a sua obra *Os Lusíadas*, descreve as viagens dos navegadores portugueses e o encontro com novos mundos e novas culturas. Através deste estudo, pode-se refletir sobre as complexas relações históricas que moldaram as trocas alimentares e as noções de poder, riqueza e exploração que marcam a nossa História.

Assim, ao articular a celebração dos 500 anos de Camões com as iniciativas do Dia Mundial da Alimentação Sustentável, promove-se uma educação que vai além do currículo formal, com o objetivo de formar cidadãos mais conscientes, críticos e responsáveis, que reconhecem a importância de preservar tanto o património cultural como o ambiental para as gerações futuras.

**Disciplinas envolvidas:**

Cidadania e Desenvolvimento (8.ºB, 8º F, 9.ºB)

Português (8.ºA, 8.ºB, 8.ºE, 8.ºF, 8.ºG, 9.ºB, 9.ºC, 9.ºE)

História (8ºF)

**Tema central:** Dia Mundial da Alimentação Saudável e Sustentável e o impacto da Expansão Marítima portuguesa nos hábitos alimentares do Europeus e em particular dos Portugueses, culminando numa feira de alimentos saudáveis, com especial destaque para a fruta.

**Objetivos do Projeto:**

O objetivo central deste projeto é celebrar o Dia Mundial da Alimentação Saudável e Sustentável em articulação com a celebração dos 500 anos do nascimento de Camões, com uma abordagem interdisciplinar, envolvendo a exploração histórica das especiarias e outros alimentos vindos dos novos territórios descobertos, a sua relação com a culinária portuguesa, e a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, com destaque para o consumo de fruta.

**Competências a desenvolver:****- Cidadania e Desenvolvimento:**

.Reflexão sobre o impacto das escolhas alimentares na saúde (física e mental) e no meio ambiente - Sessão com a psicóloga da Escola Secundária de Amarante nas turmas 8.ºB, 8.ºC, 8.ºD e 8º F.

.Sensibilização para a importância da alimentação sustentável e do consumo responsável de recursos alimentares.

.Promoção de uma alimentação equilibrada e saudável, com valorização dos produtos locais, sazonais e biológicos. (participação no concurso promovido pela Biblioteca Escolar “Uma receita cá de casa”)

**- Português:**

.Desenvolver competências de leitura e produção de textos explicativos e argumentativos sobre a alimentação saudável, com ênfase no consumo de frutas e de especiarias na culinária.

.Refletir sobre a importância das especiarias no contexto histórico e na alimentação, utilizando vocabulário específico.

.Aperfeiçoar a comunicação oral e escrita, apresentando resultados de pesquisas sobre a temática.

### - História:

.Exploração da Expansão Marítima portuguesa, destacando a rota das especiarias e influência destas na culinária e economia global.

.Compreensão do impacto económico e cultural do comércio das especiarias, que chegaram a Portugal a partir do Século XVI e se espalharam por toda a Europa através das novas rotas marítimas exploradas pelos Portugueses.

.Reconhecer os fenómenos de intercâmbio, aculturação e assimilação, resultantes da troca de produtos e saberes entre Portugal e os novos continentes e novas culturas.

### **Atividades e Metodologia:**

História: os alunos investigarão sobre a importância do comércio das especiarias no período da Expansão Portuguesa. Serão realizadas pesquisas sobre as especiarias que chegaram a Portugal através das rotas marítimas, como a canela, pimenta, cravinho e curcuma e o impacto que tiveram nas gastronomias portuguesa e mundial.

Atividade: elaboração de um painel informativo sobre os principais produtos alimentares que chegaram à Europa através das rotas portuguesas e espanholas, oriundos de outros continentes, destacando a descoberta de novas rotas comerciais e a introdução das especiarias na alimentação portuguesa.

Objetivo: relacionar a Expansão Marítima com a alimentação saudável e a evolução da culinária portuguesa.

Cidadania e Desenvolvimento e Português: a partir de leituras e debates, os alunos refletirão sobre o conceito de alimentação saudável e sustentável, explorando como a fruta e as especiarias podem ser partes integrantes de uma dieta equilibrada. A ênfase será dada à importância da fruta local e sazonal na alimentação diária.

Atividade: debate sobre os benefícios da alimentação sustentável e da fruta, enfatizando a produção local e a promoção da saúde. Os alunos escreverão textos descritivos sobre a relação entre as especiarias, a fruta e a saúde. Os alunos irão às salas de todas as turmas de 7.º ano apresentar os textos, os cartazes, as rodas de alimentos, os jogos interativos, distribuir autocolantes, marcadores de livros e uma peça de fruta a cada aluno.

Objetivo: sensibilizar para a importância de escolhas alimentares responsáveis, equilibradas e de baixo impacto ambiental, alertando para a necessidade do não desperdício.

Cidadania e Desenvolvimento, Português e História: organização de uma feira onde os alunos apresentarão alimentos confeccionados com fruta e especiarias como ingredientes principais. Os alunos pesquisarão sobre receitas tradicionais portuguesas ou de outras culturas que usem especiarias e fruta de forma saudável.

Atividade: preparação de alimentos saudáveis, como por exemplo, saladas de fruta, sumos de fruta, compotas de fruta, recorrendo a especiarias como a canela, o cravinho e a hortelã, entre outros.

Objetivo: promover uma alimentação saudável, prática e saborosa, incentivando a utilização de especiarias e fruta, enquanto os alunos praticam expressão oral e escrita (ao explicar o processo e os benefícios dos alimentos confeccionados).

Português: os alunos criarão materiais informativos relacionando a alimentação com a história dos Descobrimentos Portugueses.

Atividade: produção de material informativo sobre a alimentação saudável e sobre o desperdício alimentar em forma de cartazes, folhetos, marcadores de livros, autocolantes, poemas, apresentações digitais.

Objetivo: descrever, de forma clara e objetiva, os benefícios das especiarias e da fruta para a saúde, ao mesmo tempo que os alunos aprofundam o seu conhecimento sobre o tema.

Todas as disciplinas: Feira dos alimentos saudáveis, onde os alunos irão expor os alimentos preparados e partilhar os materiais informativos. A feira será aberta à comunidade escolar e incluirá degustação dos alimentos preparados com fruta e especiarias.

Atividade: organização e realização da feira, com mesas, por turmas, com apresentações orais e degustação dos pratos preparados pelos alunos, acompanhados de explicações sobre os benefícios da fruta e das especiarias.

Objetivo: sensibilizar a comunidade escolar para a importância de uma alimentação saudável e sustentável, celebrando a ligação histórica e cultural entre Portugal e as especiarias.

### **Avaliação:**

-Avaliação contínua: através da participação ativa dos alunos nas atividades de pesquisa, debates, preparação dos pratos e produção de material informativo.

-Avaliação do produto final: a feira será o momento culminante, onde será avaliado o envolvimento dos alunos na organização do evento, a qualidade dos pratos preparados, a clareza das explicações sobre os benefícios da fruta e das especiarias e a comunicação oral.

Autoavaliação: reflexão individual dos alunos sobre o que aprenderam durante o projeto e o impacto das suas escolhas alimentares na saúde e no ambiente.

### **Resultados esperados:**

No final deste projeto espera-se que os alunos:

- . Compreendam a relevância histórica das especiarias durante os Descobrimentos Portugueses e o seu impacto na alimentação.
- . Se tornem mais conscientes sobre as escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, com relevo para a fruta como parte fundamental de uma dieta equilibrada.
- . Adquiram competências na expressão oral e escrita, tanto em contexto informativo como criativo, e desenvolvam capacidades de pesquisa e organização em grupo.

. Promovam a alimentação saudável e sustentável dentro da sua comunidade escolar através de ações de sensibilização que contemplem o apelo ao não desperdício alimentar, promovendo uma alimentação para todos.

. Interiorizem aprendizagens significativas através da articulação multidisciplinar.









