

9º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Ciências Naturais	Distinguir saúde, doença e fatores que influenciam a saúde individual e comunitária	PLANEAR Saúde Comer bem para a saúde e para o planeta	• Discussão orientada: alimentação como determinante de saúde • Exemplos do quotidiano	Evolução para decisões alimentares baseadas em evidência científica
Ciências Naturais	Compreender a estrutura e funcionamento do sistema digestivo	PLANEAR Saúde Viagem do alimento, tubo digestivo e digestão	• Esquema funcional da digestão • Ligação entre digestão e energia	Evolução para absorção, metabolismo e microbiota
Ciências Naturais	Reconhecer a importância da alimentação equilibrada no equilíbrio do organismo	PLANEAR / COMER • Energia e nutrientes • O prato equilibrado mediterrânico	• Análise de padrões alimentares simples • Discussão sobre excessos e défices	Evolução para planeamento alimentar autónomo

9º
ANO



Ciências Naturais	Analisar medidas promotoras da saúde e prevenção da doença	SELECIONAR / COMER	Debate guiado sobre escolhas alimentares e estilos de vida	Evolução para literacia em saúde e prevenção baseada em dados
-------------------	--	---------------------------	--	---

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Físico-Química	Relacionar energia, trabalho e movimento com situações do quotidiano	PLANEAR Saúde Energia e nutrientes	Analogia entre energia física e energia alimentar	Evolução para balanço energético e metabolismo
Físico-Química	Compreender forças, movimentos e segurança	PLANEAR / COMER	Discussão: segurança, corpo, fadiga e alimentação	Evolução para desempenho, risco e tomada de decisão
Físico-Química	Conhecer produção e consumo de energia elétrica	PLANEAR Planeta	Ligação energia–ambiente–sustentabilidade	Evolução para impacto energético dos

9º
ANO



		Energia nos ecossistemas		sistemas alimentares
Físico-Química	Classificar materiais e compreender propriedades	SELECIONAR Fresco, congelado, enlatado ou processado	Comparação qualitativa de materiais/processos	Evolução para análise crítica do processamento alimentar

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Educação Física	Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à atividade física; aplicar regras de higiene e segurança	PLANEAR Saúde - Energia e Nutrientes - O superpoder da água	- Discussão orientada: alimentação, hidratação e desempenho físico - Situações práticas antes/durante/depois do exercício	Evolução para gestão autónoma de energia, hidratação e recuperação
Educação Física	Conhecer e aplicar processos de	COMER	Reflexão sobre rotinas pessoais (comer, treinar, descansar)	Evolução para autorregulação do corpo-

9º
ANO



	elevação e manutenção da condição física de forma autónoma	Comer é mais do que alimentar-se	Identificação de comportamentos protetores e de risco	mente-alimento
Educação Física	Interpretar criticamente fenómenos como industrialização, urbanismo e poluição enquanto fatores limitativos da aptidão física	SELECIONAR / Sustentabilidade	Debate orientado: ambiente, estilos de vida e saúde	Evolução para decisões informadas com impacto individual e coletivo

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Português	Analisar textos orais e escritos argumentativos; distinguir facto/opinião e	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	Análise crítica de textos funcionais e informativos (rótulos, textos	Evolução para avaliação crítica de alegações e fontes

9º
ANO



	avaliar argumentos		de divulgação científica simples)	
Português	Produzir textos de opinião e comentário com organização discursiva adequada	SELECIONAR / COMER	Texto de opinião: alimentação, saúde e escolhas	Evolução para textos argumentativos sustentados em evidência
Português	Realizar exposições orais e participar em debates formais	COMER • Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Debate estruturado com papéis definidos (moderador, argumentador)	Evolução para apresentações públicas e científicas
Português	Ler textos de divulgação científica e textos argumentativos	PLANEAR / Sustentabilidade	Leitura orientada e síntese de textos sobre alimentação e ambiente	Evolução para leitura autónoma e crítica de textos científicos

9º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
História	Desenvolver consciência histórica e capacidade crítica sobre o mundo contemporâneo; relacionar Portugal/Europa/Mundo	PLANEAR Origens De onde vêm os alimentos?	Linha do tempo "produção–distribuição–consumo" no séc. XX–XXI (industrialização e globalização como enquadramento)	Evolução para sistemas alimentares globais, impacto e desafios
História	Utilizar fontes históricas diversas e tratá-las criticamente	SELECIONAR Sustentabilidade (como tema de cidadania)	Análise de fontes (imagem/cartaz/notícia histórica) sobre consumo, publicidade, racionamento, mudanças de hábitos	Evolução para literacia crítica de informação e propaganda alimentar
História	Reconhecer continuidades e ruturas e explicar mudanças sociais	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Comparação orientada: hábitos alimentares no início vs. final do séc. XX (família,	Evolução para alimentação como fenómeno social,

9º
ANO



			tempo, urbanização)	económico e político
História	Articular o local e o global; cidadania e responsabilidade	PLANEAR Planeta Do campo ao prato	Debate orientado sobre “globalização e território” usando exemplos alimentares (cadeias curtas vs. longas)	Evolução para justiça alimentar e sustentabilidade com análise de cenários

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Matemática	Interpretar/produzir informação estatística e utilizá-la para decisões fundamentadas	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	Comparação de produtos com base em tabelas nutricionais (unidades, percentagens, porções)	Evolução para leitura crítica de alegações e “dados que faltam”
Matemática	Distinguir população/amostra e discutir representatividade;	SELECIONAR / COMER	Mini-estudo: hábitos alimentares/consumo de água na turma	Evolução para desenho experimental

9º
ANO



	planejar e realizar estudos		(questionário + discussão de viés)	simples (grupos/variáveis)
Matemática	Usar medidas estatísticas (mediana, quartis, amplitude interquartil, etc.) e comparar conjuntos de dados	PLANEAR / Sustentabilidade	Comparar dois conjuntos (ex.: consumo de bebidas açucaradas por turmas; desperdício em cantina por semanas)	Evolução para análise multivariada simples (interpretação crítica)
Matemática	Introduzir probabilidade em contextos variados	SELECIONAR	Problemas contextualizados (escolhas/ocorrências) para consolidar raciocínio e comunicação	Evolução para risco e tomada de decisão baseada em evidência

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Inglês	Compreender e produzir discurso coerente sobre assuntos correntes;	PLANEAR Saúde Energia e Nutrientes	“My daily routine”: short talk (food, water, energy) com	Evolução para “evidence-informed choices”

9º
ANO



	justificar opiniões e projetos	O superpoder da água	justificação de escolhas	
Inglês	Trabalhar temas "habits and lifestyles" e "media" com pensamento crítico	SELECIONAR - O rótulo é o mapa do alimento - Sustentabilidade	Leitura guiada de textos curtos (labels/short articles) + identificação de intenção e mensagem	Evolução para análise crítica de marketing e alegações
Inglês	Interação oral e trabalho de projeto	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Debate curto (pros/cons) + colaboração em pares (poster/vídeo curto)	Evolução para apresentações estruturadas e multimodais
Inglês	Competência intercultural e cidadania global	PLANEAR Origens / Planeta	Comparação de hábitos alimentares em contextos anglófonos (sem tecnicidade excessiva)	Evolução para sistemas alimentares globais e justiça alimentar

9º
ANO

