

8º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Ciências Naturais	Explicar as condições da Terra que permitiram o aparecimento e a manutenção da vida; distinguir sistema Terra e subsistemas; relacionar ciência, tecnologia, sociedade e ambiente	PLANEAR Planeta - Solos vivos e sistemas da Terra - Energia nos ecossistemas	- Exploração guiada dos subsistemas (atmosfera, biosfera, geosfera, hidrosfera) - Ligação direta: solo fértil → produção de alimentos → vida	Evolução para análise integrada de sistemas alimentares e sustentabilidade global
Ciências Naturais	Explorar biodiversidade e dinâmicas dos ecossistemas	PLANEAR Planeta Energia nos ecossistemas	- Cadeias alimentares simples e teias alimentares - Relação produtores–consumidores–energia	Evolução para fluxos de energia e eficiência ecológica das escolhas alimentares
Ciências Naturais	Refletir sobre gestão sustentável dos recursos naturais	PLANEAR Planeta Ciclos da matéria: água e carbono	- Discussão orientada sobre água, solo e produção alimentar - Exemplos do quotidiano	Evolução para impacto ambiental das escolhas alimentares (pegada hídrica e carbónica)

8º
ANO



Ciências Naturais	Planear e interpretar investigações simples; comunicar ciência	PLANEAR / COMER	- Pequenas investigações (ex.: fatores que influenciam crescimento vegetal) - Comunicação oral simples	Evolução para leitura crítica de dados científicos e argumentação baseada em evidência
-------------------	--	------------------------	---	--

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Físico-Química	Compreender a natureza corpuscular da matéria; distinguir sólidos, líquidos e gases	PLANEAR Saúde Viagem do alimento, tubo digestivo e digestão	- Analogias simples: partículas ↔ transformação dos alimentos - Mudanças físicas no contexto alimentar	Evolução para absorção de nutrientes e metabolismo
Físico-Química	Interpretar reações químicas e conservação da matéria	PREPARAR • Técnicas básicas para cozinhar com confiança	- Exemplos do quotidiano: cozinhar como transformação química - Segurança e controlo	Evolução para maximização de nutrientes e reações indesejáveis
Físico-Química	Relacionar ciência com decisões do	SELECIONAR • Fresco, congelado,	Comparação qualitativa de processos (sem	Evolução para leitura crítica de processamento e

8º
ANO



	dia a dia e sustentabilidade	enlatado ou processado	tecnicidade excessiva) • Vantagens e limites	impacto ambiental
Físico-Química	Desenvolver comunicação científica oral e escrita	PLANEAR / SELECIONAR	Pequenas apresentações sobre escolhas alimentares seguras	Evolução para argumentação científica estruturada

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Educação Física	Relacionar atividade física, saúde e bem-estar; compreender fatores de saúde e risco	PLANEAR Saúde • Energia e Nutrientes • O Superpoder da Água	- Discussão orientada: energia para o movimento e hidratação - Exemplos práticos antes/durante/depois do exercício	Evolução para gestão da energia ao longo do dia e hidratação inteligente
Educação Física	Conhecer e aplicar processos de elevação e manutenção da condição física de forma autónoma	COMER Comer é mais do que alimentar-se	- Reflexão guiada sobre rotinas (comer, mexer, descansar) - Identificação de hábitos protetores	Evolução para autorregulação corpo-mente-alimento

8º
ANO



Educação Física	Aplicar regras de higiene e segurança	PREPARAR Preparar começa com higiene e organização	• Paralelo EF ↔ cozinha: higiene, segurança, prevenção de riscos	Evolução para autonomia responsável na prática e na cozinha
Educação Física	Interpretar criticamente fenómenos que afetam a aptidão física (urbanismo, poluição)	SELECIONAR • Sustentabilidade (estilos de vida)	• Debate curto sobre escolhas diárias, ambiente e saúde	Evolução para decisões informadas com impacto ambiental

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Português	Compreender e avaliar textos informativos e de opinião; distinguir facto/opinião	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	• Leitura guiada de rótulos como texto funcional • Identificação de informação relevante	Evolução para leitura crítica de alegações nutricionais
Português	Avaliar argumentos quanto à validade e adequação ao	SELECIONAR Fresco, congelado, enlatado ou processado	• Análise de mensagens (embalagens/slogan) • Debate orientado	Evolução para argumentação baseada em evidência

8º
ANO



	objetivo comunicativo			
Português	Produzir textos orais e escritos (expor, explicar, opinar)	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Texto de opinião curto + apresentação oral	Evolução para textos argumentativos estruturados com fontes
Português	Desenvolver oralidade (planificação, adequação, síntese)	PLANEAR / COMER	- Exposição breve sobre um hábito saudável - Escuta ativa e síntese	Evolução para apresentações informadas e críticas
Português	Ler textos jornalísticos (reportagem, comentário)	SELECIONAR Sustentabilidade	Leitura e síntese de textos sobre alimentação/ambiente	Evolução para análise multiperspetiva e escrita crítica

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
História	Compreender motivações, etapas e consequências da expansão	PLANEAR - Origens - De onde vêm os alimentos?	- Mapa simples das rotas marítimas - Identificação de novos alimentos trazidos para a Europa	Evolução para análise crítica de sistemas alimentares globais

8º
ANO



	européia (sécs. XV–XVI)			
História	Identificar rotas intercontinentais e circulação de produtos	PLANEAR Origens • Açúcar • Cereais • Especiarias (ligação implícita)	• Estudo de caso: açúcar e plantação • Relação produção–comércio–consumo	Evolução para impacto social, ambiental e económico da produção alimentar
História	Reconhecer impactos sociais e humanos da expansão (colonização, tráfico, exploração)	PLANEAR / COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Discussão orientada sobre hábitos alimentares e desigualdade	Evolução para justiça alimentar e ética nas escolhas
História	Compreender mudanças culturais e circulação de hábitos	COMER Tradição alimentar e cultura	Comparação passado/presente de hábitos alimentares	Evolução para alimentação como fenómeno social e político
História	Desenvolver pensamento crítico e consciência histórica	PLANEAR Planeta / Origens	Análise de fontes simples (texto/imagem) sobre produção e comércio	Evolução para leitura multiperspetiva e análise de fontes complexas

8º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Matemática	Organizar, representar e interpretar dados estatísticos	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	- Análise de tabelas nutricionais - Comparação entre produtos	Evolução para leitura crítica de alegações e marketing
Matemática	Aplicar percentagens, razões e proporções	PLANEAR / COMER 5 porções que contam - Prato equilibrado mediterrânico	- Construção de gráficos (setores/barras) - Planeamento simples semanal	Evolução para planeamento alimentar autónomo
Matemática	Explorar população, amostra e medidas estatísticas (mediana, quartis)	SELECIONAR Sustentabilidade	- Inquérito simples sobre hábitos alimentares - Tratamento e interpretação dos dados	Evolução para estudos comparativos entre grupos
Matemática	Resolver problemas em contextos reais e comunicar resultados	PLANEAR Sustentabilidade	Problemas contextualizados: desperdício alimentar, consumo de água	Evolução para análise de cenários e tomada de decisão baseada em dados

8º
ANO



Matemática	Desenvolver comunicação matemática rigorosa	TRANSVERSAL	Explicação oral/escrita de raciocínios e conclusões	Evolução para argumentação matemática estruturada
------------	---	--------------------	---	---

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12–14)	Como é trabalhado	Ponte para 15–17
Inglês	Compreender textos informativos e de opinião; identificar ideias principais	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	- Leitura de textos curtos sobre food choices - Identificação de argumentos simples	Evolução para análise crítica de marketing alimentar
Inglês	Expressar opiniões e justificar pontos de vista	SELECIONAR Sustentabilidade	Debate guiado: healthy vs. unhealthy food	Evolução para argumentação baseada em dados
Inglês	Produzir textos escritos (50–90 palavras)	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	Texto de opinião: "Why eating together matters"	Evolução para textos argumentativos com fontes
Inglês	Interagir oralmente em situações preparadas	PLANEAR Saúde	Apresentação curta: "Food, energy and my day"	Evolução para apresentações científicas simples

8º
ANO



		• Energia e Nutrientes • Água		
Inglês	Desenvolver competência intercultural e consciência ambiental	PLANEAR Planeta Do campo ao prato	• Análise de hábitos alimentares em países de língua inglesa • Problemas ambientais simples	Evolução para sistemas alimentares globais