



ATIVIDADES ESCOLA-FAMÍLIA | 12-14 ANOS

PLANEAR | Em família

1. O desafio "O que já temos em casa?"

Objetivo: reduzir desperdício e planejar com consciência.

Como fazer:

- Em família, abrir o frigorífico e a despensa.
- Listar 5 alimentos que já existem.
- Pensar juntos: *Que refeições simples podemos fazer com isto?*
- Escolher **1 refeição da semana** que será feita prioritariamente com esses alimentos.

2. Jogo "Antes de comprar, pensar"

Objetivo: desenvolver pensamento antecipatório.

Como fazer:

- Antes de ir às compras, cada pessoa responde:
 - O que precisamos mesmo?
 - O que costuma sobrar?
 - O que estraga mais depressa?
- No fim da semana, conversar 5 minutos:
 - O que correu bem?
 - O que podia ter sido evitado?

SELECIONAR | Em família

3. O rótulo falado



Objetivo: literacia alimentar sem teste.

Como fazer:

- Escolher um produto habitual da casa.
- Um adulto lê o rótulo em voz alta.
- O/a jovem responde oralmente:
 - O que reconheço?
 - Algo me surpreendeu?
 - Comprávamos de novo? Porquê?

4. A origem invisível

Objetivo: ligar escolhas ao território.

Como fazer:

- Escolher 3 alimentos do dia.
- Tentar responder juntos:
 - Vêm de perto ou de longe?
 - São da época?
 - Como chegaram até nós?

Opcional: marcar num mapa simples (papel ou digital).

PREPARAR | Em família

5. Cozinhar em equipa (sem fogão)

Objetivo: segurança, organização e partilha.

Como fazer:

- Preparar uma refeição simples ou parte dela (salada, sopa fria, sandes).
- Dividir tarefas:



- lavar,
 - cortar,
 - organizar,
 - arrumar no fim.
- No final, conversar:
 - O que foi mais importante para que tudo corresse bem?

6. O guardião do frigorífico

Objetivo: conservação e desperdício.

Como fazer:

- Um jovem fica responsável por:
 - verificar alimentos mais antigos,
 - alertar para prazos próximos,
 - sugerir formas de aproveitar.

Duração: 1 semana.

COMER | Em família

7. A refeição sem ecrãs (experiência)

Objetivo: atenção plena e convivência.

Como fazer:

- Escolher uma refeição da semana sem ecrãs.
- No final, cada pessoa responde:
 - O que notei de diferente?
 - Comi mais devagar?
 - Conversei mais?

8. As cores do prato



Objetivo: variedade alimentar sem contagem.

Como fazer:

- Observar o prato da refeição principal.
- Contar cores diferentes.
- Desafio: *Conseguimos acrescentar mais uma cor amanhã?*

ONE HEALTH | Em família

9. Ligações em casa

Objetivo: tornar o One Health concreto.

Como fazer:

- Escolher uma situação da casa (ex.: desperdício, uso de água, escolha de alimentos).
- Responder juntos:
 - Como isto afeta a nossa saúde?
 - Afeta animais?
 - Afeta o ambiente?

Sem respostas certas — apenas conversa guiada.

DIETA MEDITERRÂNICA | Em família

10. Uma tradição à mesa

Objetivo: ligar cultura, alimento e identidade.

Como fazer:

- Preparar ou falar sobre um prato tradicional da família.
- Conversar:
 - Quando se come?
 - Quem costuma preparar?
 - O que representa?