



ATIVIDADES ESCOLA-FAMÍLIA | 15-17 ANOS

1. PLANEAR — Decidir antes de comprar

Atividade família: *"Planeamento Real de 3 Dias"*

O que fazem

- Em família, escolhem **3 dias reais da semana seguinte**.
- Respondem juntos:
 - Onde vamos comer?
 - Quem cozinha?
 - O que já existe em casa?
 - O que precisa mesmo de ser comprado?

Produto final

- Uma grelha simples (papel ou digital) com:
 - refeição | decisão | justificação curta

2. SELECIONAR — Ler rótulos em contexto real

Atividade família: *"O rótulo que nunca olhamos"*

O que fazem

- Escolhem **1 produto que a família compra há anos**.
- Leem o rótulo em conjunto.
- Respondem:
 - O que nos surpreendeu?
 - Se comprássemos hoje pela primeira vez, escolheríamos?

Produto final



- Mini-registo:
 - “Mantemos / Mudamos / Usamos com mais consciência” + porquê

3. PREPARAR — Cozinhar como sistema

Atividade família: “Cozinhar com menos perdas”

O que fazem

- Escolhem uma refeição habitual.
- Identificam:
 - energia usada (forno, fogão, micro-ondas),
 - resíduos gerados,
 - sobras possíveis.

Desafio

- Repetir a refeição **noutra semana** com **1 melhoria consciente**.

Produto final

- Antes / Depois (texto curto ou fotografia)

4. COMER — Atenção e contexto

Atividade família: “Uma refeição sem piloto automático”

O que fazem

- Escolhem **uma refeição sem ecrãs**.
- Cada pessoa responde no final:
 - O que senti?
 - Comi diferente?
 - Comi mais devagar?

Produto final



- 3 frases por participante (pode ser oral)

5. ONE HEALTH — Ligar escolhas ao sistema

Atividade família: “De onde vem o que comemos?”

O que fazem

- Escolhem **um alimento animal ou vegetal** consumido em casa.
- Investigam em conjunto:
 - origem,
 - tipo de produção,
 - impacto ambiental provável.

Produto final

- Esquema simples:
 - alimento → produção → impacto → alternativa possível

Diferença face à escola

- Na escola → enquadramento científico
- Em casa → **consciência ética aplicada**

6. DIETA MEDITERRÂNICA — “Escolher conscientemente, hoje”

Objetivo

Compreender a Dieta Mediterrânica como um **padrão cultural e sustentável**, relacionando tradição, saúde, ambiente e escolhas alimentares atuais.

O que fazem em família

1. **Escolher uma refeição habitual da família**
(não precisa de ser “tradicional” à partida).
2. **Responder em conjunto às seguintes questões:**



- Que alimentos desta refeição se aproximam da Dieta Mediterrânica?
- Que alimentos se afastam mais?
- Esta refeição é:
 - maioritariamente vegetal?
 - baseada em alimentos simples?
 - partilhada?

3. Fazer uma adaptação consciente

Escolher **uma pequena alteração possível**, por exemplo:

- substituir um acompanhamento,
- reduzir a quantidade de carne,
- introduzir leguminosas ou hortícolas,
- usar azeite em vez de outra gordura.

Momento de reflexão (5 minutos)

Cada pessoa responde oralmente:

- O que ganhamos com esta mudança?
- O que perdemos?
- Repetiríamos esta adaptação noutra semana?

Não se procura perfeição, mas **consciência e decisão informada**.

Produto final (simples)

- Um parágrafo curto ou fotografia comentada:

“Antes / Depois — o que mudámos e porquê”

7. JOGO FAMÍLIA — sem repetir o Trivial

 Jogo: “Decidir em conjunto”



Como funciona

- Um membro lê um cenário (exemplos abaixo).
- Todos dizem o que fariam **e porquê**.
- Não há resposta certa — ganha quem argumenta melhor.

Objetivo

- Treinar **negociação alimentar**, não conhecimento factual.

Exemplos de cenários

1. TEMPO vs. QUALIDADE

1. **"Chegamos a casa às 21h, todos cansados e com fome."**
O que escolhemos comer? Porquê?
2. **"Há comida pronta, mas sobrou de há dois dias."**
Comemos ou preparamos algo novo?
3. **"Só temos 20 minutos para cozinhar."**
O que é uma escolha razoável hoje?
4. **"Um de nós quer algo rápido, outro quer algo mais saudável."**
Como decidimos?

2. PREÇO vs. SAÚDE

5. **"O produto mais barato é também o mais processado."**
Compramos ou não?
6. **"O orçamento da semana é curto."**
Onde poupamos e onde não?
7. **"Promoção 'leve 3 pague 2' num produto pouco saudável."**
Aproveitamos?
8. **"O alimento mais saudável custa mais."**
Vale a pena? Quando?

3. CONVENIÊNCIA vs. SUSTENTABILIDADE



9. **"Tudo vem embalado em plástico."**

Isso muda a nossa escolha?

10. **"Produto local vs. produto importado mais barato."**

Qual escolhemos?

11. **"Comida para fora ou cozinhar em casa?"**

O que pesa mais hoje?

12. **"Entrega ao domicílio: sim ou não?"**

Em que situações faz sentido?

4. HÁBITOS vs. INFORMAÇÃO NOVA

13. **"Sempre comprámos este produto, mas o rótulo surpreendeu-nos."**

Mudamos?

14. **"Descobrimos que algo habitual tem muito açúcar/sal."**

Continuamos a consumir?

15. **"A tradição da família entra em conflito com recomendações atuais."**

O que fazemos?

5. PRESSÃO SOCIAL e IDENTIDADE

16. **"Um de nós quer seguir uma dieta da moda."**

Como reagimos?

17. **"Convidados com hábitos alimentares diferentes."**

Adaptamos o menu?

18. **"Comer fora para não 'ficar de fora' do grupo."**

Decidimos como?

19. **"Redes sociais influenciam a escolha de alimentos."**

Ignoramos ou negociamos?

6. ONE HEALTH — SAÚDE, AMBIENTE, ANIMAIS

20. **"Reduzir carne por motivos ambientais."**

Até onde estamos dispostos a ir?



21. **"Produto animal barato vs. bem-estar animal."**

Qual o critério principal?

22. **"Alimento vegetal ultraprocessado vs. alimento animal simples."**

Como decidimos?

23. **"Escolha que melhora a nossa saúde mas piora o ambiente."**

O que pesa mais?

7. DIETA MEDITERRÂNICA

24. **"A receita da avó demora muito tempo a preparar."**

Vale a pena mantê-la? Como a adaptamos à rotina atual?

25. **"Todos falam de dietas da moda, mas a Dieta Mediterrânea parece 'antiga'."**

Isso influencia a nossa escolha?

26. **"Comer legumes todos os dias cansa?"**

Como tornar o padrão mais apelativo?

27. **"A Dieta Mediterrânea deve ser uma regra ou uma referência?"**

Como a usamos no dia a dia?