



PART OF THE

EU MISSIONS

RESTORE OUR OCEAN & WATERS**Cenário de
Aprendizagem**

Cenário de Aprendizagem 7 - 8



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressos são exclusivamente os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia nem os da Agência de Execução Europeia para o Clima, as Infraestruturas e o Ambiente (CINEA). Nem a União Europeia nem a autoridade que concede o financiamento podem ser responsabilizadas por esses pontos de vista ou opiniões.

O mercado de produtos do mar

Esta atividade ajuda os alunos dos 7 aos 8 anos a compreender os princípios básicos do percurso dos produtos do mar, do mar até ao prato, e a descobrir a diversidade de espécies marinhas disponíveis para comer.

Objetivos:

- Os alunos compreendem a origem dos produtos do mar, como chegam ao seu prato e diferentes formas de os preparar.
- Os alunos identificam diferentes espécies aquáticas e familiarizam-se com a biodiversidade marinha.
- Os alunos preparam e comem produtos do mar sob a supervisão de um adulto.

Informações Gerais

Idade: 7 a 8 anos

Disciplinas: ciências naturais, nutrição, biologia, matemática, artes, educação cívica

Palavras-chave: produtos do mar, peixe, alimentação, oceano, biodiversidade, culinária, pesca

A quem se destina? Professores, monitores de museus/centros de ciência

Outros atores sociais que pode envolver: chefs, pescadores, peixeiros, piscicultores ou aquicultores

Competências de sustentabilidade¹:

Incorporar os valores da sustentabilidade	Aceitar a complexidade em sustentabilidade	Perspetivar futuros sustentáveis	Agir pela sustentabilidade
• Promover a natureza	• Pensamento sistémico	• Adaptabilidade • Pensamento exploratório	• Ação coletiva

¹ Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040

Atividade – O mercado de produtos do mar

Duração: 45min

Material:

- Mesas e cadeiras
- Um tapete ou uma piscina portátil
- Animais marinhos impressos em papel grosso (imprima tantos quantos forem necessários, consoante as receitas que selecionou)
- Pequenas redes de pesca ou peneiras
- 10 baldes
- 10 cestos ou outros recipientes
- 10 etiquetas impressas com espécies e preços
- Um balcão de caixa ou uma caixa
- Fichas (ou qualquer objeto que represente dinheiro). Pode criar fichas de valores diferentes, como moedas reais.
- Pequenas carteiras ou caixas
- Folhas de papel A3 (recortadas em forma de prato ou com um grande prato vazio impresso)
- Receitas impressas
- Alimentos impressos
- Tesouras de pontas redondas
- Cola
- Canetas de cor, lápis

Preparação:

- Divida o espaço em três partes.
- Na primeira parte, monte a piscina ou o tapete e adicione os animais marinhos. Coloque os baldes e tantas redes de pesca ou peneiras quantas as crianças que vão desempenhar o papel de pescador.
- Na segunda parte, monte uma mesa comprida com 10 cestos ou recipientes. Em cada cesto, coloque uma etiqueta com o nome de um produto do mar e um preço. Use uma caixa com algumas fichas para criar um balcão de caixa.
- Na terceira parte, crie uma zona de trabalhos manuais com mesas, cadeiras, folhas de papel que representam pratos, cola, tesouras de pontas redondas, canetas de cor, lápis. Imprima e recorte alimentos para completar as receitas de produtos do mar (por exemplo, limão, massa, arroz...).
- Para cada criança que vai desempenhar o papel de cozinheiro, imprima uma receita e prepare uma pequena carteira ou caixa com algumas fichas.

Introdução:



«Hoje, vamos criar juntos um mercado de peixe. Cada um de vós vai desempenhar um papel importante: podem ser pescadores, peixeiros ou cozinheiros. Vamos trabalhar juntos para cozinhar comida deliciosa e saudável.»

Antes de explicar o que são um pescador, um peixeiro ou um cozinheiro, incentive-os a pensar no papel destes três profissionais: o que fazem no seu trabalho? Porque são importantes?

Também pode perguntar-lhes que produtos do mar já conhecem.

Instruções:

O grupo é dividido em três. Poderá ter de manter o grupo dos peixeiros mais pequeno do que os outros.

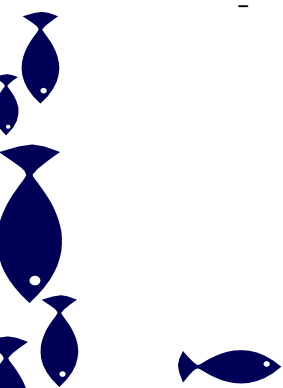
1. Os pescadores usam o material de pesca para recolher os animais marinhos e separá-los pelos diferentes baldes.
2. Os peixeiros tiram os animais marinhos dos baldes e colocam-nos no cesto certo da sua banca.
3. Cada cozinheiro pega numa receita e numa carteira. Olha para os ingredientes e faz fila para os comprar aos peixeiros.
4. Os peixeiros vendem os produtos do mar aos cozinheiros. Certificam-se de dar o troco quando é necessário.
5. Os cozinheiros pegam num prato na zona de trabalhos manuais, procuram os outros ingredientes e fazem uma colagem para representar a sua receita.

Balanço:

- O educador deixa cada grupo contar aos outros o que aprendeu.
- Pergunta aos pescadores o que pescaram. A cada espécie, pede aos cozinheiros que cozinham essa espécie que mostrem o seu prato.
- O educador pode perguntar:
 - o Havia algum animal que não sabiam que podiam comer?
 - o Já alguma vez comeram [nome da espécie]? A que sabia?
 - o Há algum animal que gostariam de provar um dia?
- Se as crianças já começaram a estudar nutrição, o educador pode perguntar:
 - o Porque é que comer produtos do mar faz bem? (comer para ter energia, faz bem ao coração, ao cérebro, comer para crescer mais e ficar mais forte...)

Alternativas:

- Jogue o jogo em três rondas para que cada criança possa experimentar os três papéis.
- Jogue cada etapa separadamente:
 - o Primeiro, todas as crianças pescam juntas e separam os animais na banca do mercado de peixe.



- o Em segundo lugar, cada criança escolhe uma receita e o educador assume o papel de peixeiro, vendendo os produtos. Cada criança faz a sua colagem de acordo com a sua receita.

Para ir mais além: convide um cozinheiro, pescador, peixeiro ou aquicultor para a turma, para fazer a atividade convosco e explicar o seu trabalho ao grupo. Ou visite-os no seu local de trabalho depois de fazer a atividade.

Atividade – Une os pontos

Duração: 30-45min

Nota: Esta atividade é mais adequada em contextos onde o mercado de peixe é demasiado complicado de organizar (por exemplo, por falta de espaço ou de recursos).

Material:

- Uma ficha A4 por cada par de alunos
- Imagens das espécies apresentadas na ficha (impressas ou para mostrar com um projetor)
- Lápis
- Borracha

Preparação:

- Prepare o espaço para que os alunos se possam sentar dois a dois.
- Certifique-se de que têm lápis e borrachas disponíveis.

Introdução:

«Hoje, vamos falar sobre alimentos do oceano; vamos aprender que animais e plantas do mar podemos comer. »

Comece por mostrar imagens das espécies uma a uma e peça aos alunos que identifiquem o que é: é uma planta ou um animal? Com que se parece? Tem concha? Tem pinças? Tem barbatanas? Tem tentáculos? Qual é o nome da espécie?

Antes de passar ao trabalho de grupo, o educador dá as instruções da ficha: «Une os pontos entre o animal ou a planta e o prato feito com ele.»

Instruções:

1. Os alunos sentam-se em pares ou em grupos de três.

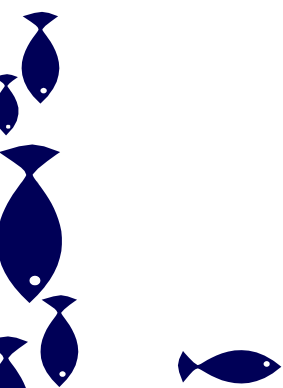


2. O educador distribui uma ficha por grupo e dá-lhes cerca de 15 minutos para unir os pontos.
3. O educador permanece disponível para ajudar.

Balanço:

- O educador deixa os alunos partilhar a resposta certa para cada espécie.
- O educador pode perguntar:
 - o Havia algum animal ou planta que não sabiam que podiam comer?
 - o Já alguma vez comeram [nome da espécie]? A que sabia?
 - o Há algum animal que gostariam de provar um dia?
- Se os alunos já começaram a estudar nutrição, o educador pode perguntar:
 - o Porque é que comer produtos do mar faz bem? (comer para ter energia, faz bem ao coração, ao cérebro, comer para crescer mais e ficar mais forte...)

Para ir mais além: convide um cozinheiro, pescador, peixeiro ou aquicultor para a turma, para fazer a atividade convosco e explicar o seu trabalho ao grupo. Ou visite-os no seu local de trabalho depois de fazer a atividade.



Trabalho de casa – Produtos do mar no meu prato

Duração: uma semana (em casa) após a atividade acima

Material:

- Uma ficha por aluno, impressa de um lado, A4
- Uma máquina fotográfica, uma impressora, tesoura e cola OU canetas de cor
- Uma caneta
- Massa adesiva, fita-cola ou pioneses e um quadro ou espaço disponível numa parede da sala de aula

Introdução:

«Aprendemos como o peixe chega ao nosso prato e descobrimos diferentes receitas. Também aprendemos que precisamos de comer produtos do mar para crescer saudáveis e fortes e ter energia. Por isso, agora vamos experimentar isto em casa. Durante a semana, peçam à vossa família que vos ajude a cozinhar uma refeição com peixe ou marisco. Preencham a ficha com o nome do prato, os ingredientes e uma fotografia ou um desenho do prato. Dentro de uma semana, vamos apresentar as nossas receitas uns aos outros.»

Pode partilhar o site ou a aplicação Mr.Goodfish para ajudar as famílias a escolher espécies e a explorar receitas.

Balanço:

Na aula, peça a cada aluno que partilhe o prato que comeu e que partilhe as suas impressões (como estava o sabor? Foi difícil ou fácil de cozinhar? O que acharam os outros membros da tua família desta receita?).

Peça-lhes que afixem a sua ficha num quadro ou numa parede durante alguns dias e incentive-os a dar uma olhadela às receitas.

Também pode considerar reunir todas as fichas e fazer um pequeno livro de receitas para distribuir a todos os alunos, para que o possam levar para casa para a sua família.

Alternativa: se for viável, pode substituir este trabalho de casa por uma sessão de culinária na sua escola, centro de ciência ou museu. Escolha uma receita fácil de marisco ou peixe para preparar com as crianças (por exemplo, patê de sardinha ou de cavala, croquete de peixe, empadão de peixe, tacos/wrap/sandes de peixe...). Pode convidar um cozinheiro ou peixeiro para fazer isto consigo e propor que as famílias também participem. Se quiser usar esta alternativa, comece por verificar as regras locais de saúde e segurança alimentar relacionadas com cozinhar com crianças. Para encontrar um cozinheiro ou peixeiro, pode consultar os membros Mr.Goodfish do seu país no site ou na aplicação.



Produtos do mar no meu prato

O meu nome:

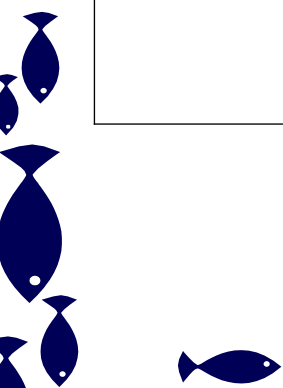
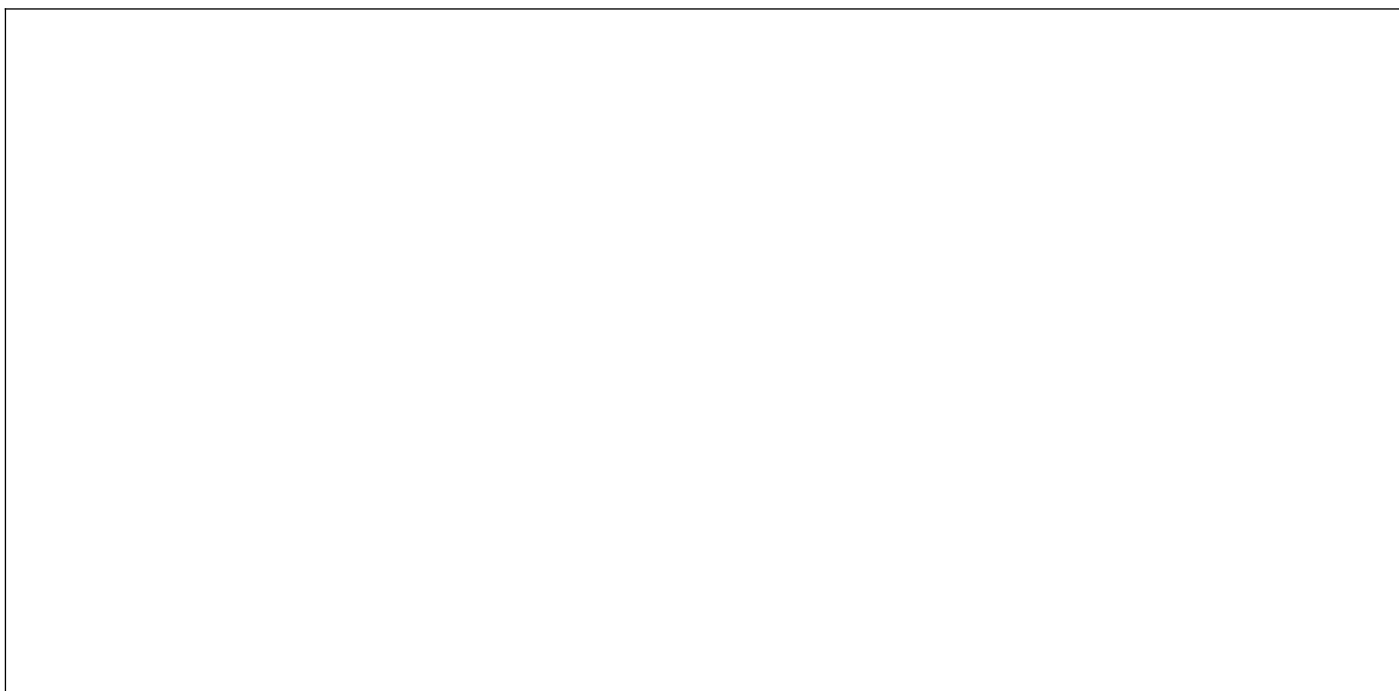
Esta semana, cozinho marisco ou peixe com a minha família.

O nome do prato é

Os ingredientes desta receita são:

- | | |
|---------|---------|
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Desenho o prato ou imprimo e colo aqui uma fotografia:





Mexilhões com batatas fritas

Ingredientes:

- **4 mexilhões**
- **Algumas batatas fritas**
- **Salsa picada**

Polvo grelhado

Ingredientes:

- **1 polvo**
- **1 limão**
- **1 tigela de arroz**

Noodles de camarão

Ingredientes:

- **5 camarões**
- **1 tigela de noodles**
- **1 tomate**

Vieiras com arroz

Ingredientes:

- **2 vieiras**
- **Um pouco de feijão-verde**
- **1 tigela de arroz**

Ostras

Ingredientes:

- **6 ostras**
- **1 limão**
- **1 taça de salada**

Lulas com batatas fritas

Ingredientes:

- **4 lulas**
- **Algumas batatas fritas**
- **1 taça de salada**

Caranguejo com milho

Ingredientes:

- **1 caranguejo**
- **1 espiga de milho grelhada**
- **1 tigela de puré de batata**

Peixe grelhado

Ingredientes:

- **1 peixe**
- **Um pouco de feijão-verde**
- **1 tigela de arroz**

Mexilhões com batatas fritas



Polvo grelhado



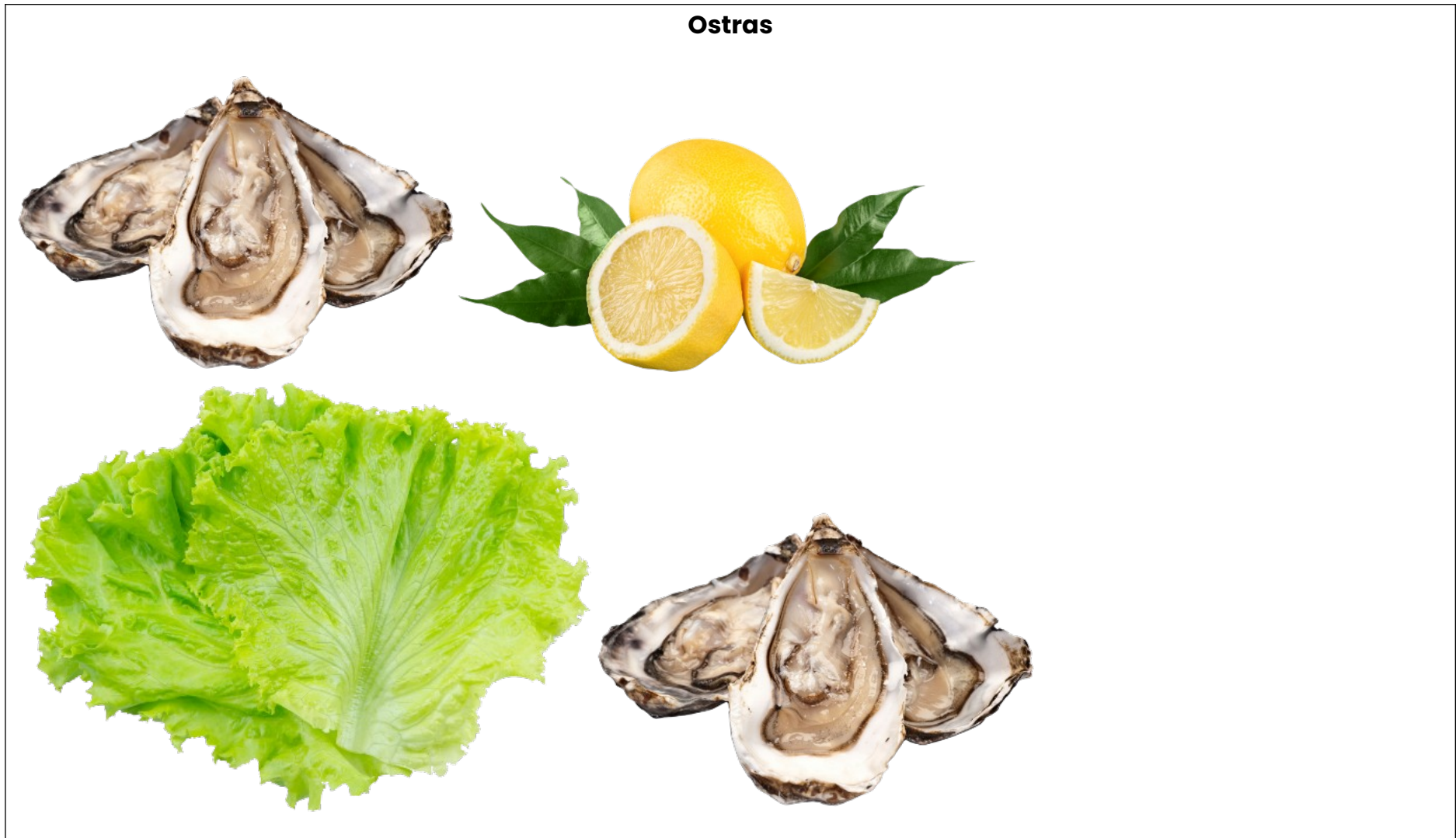
Noodles de camarão



Vieiras com arroz



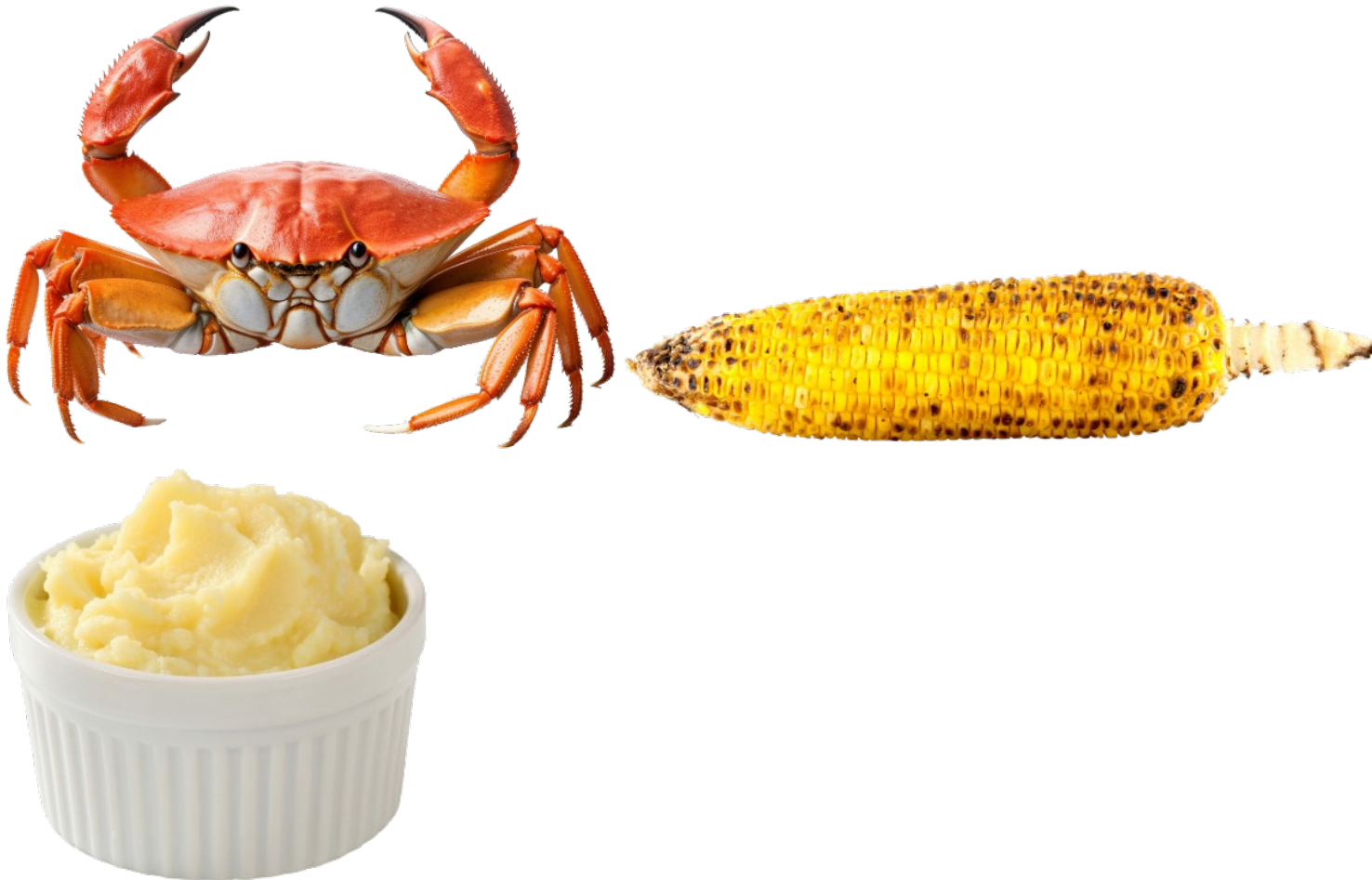
Ostras



Lulas com batatas fritas



Caranguejo com milho



Peixe grelhado



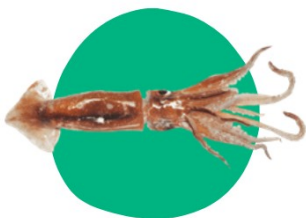
Imprima o seguinte como etiqueta de mercado



NOME:

The template is a rectangular label with a dark blue border. It features four clusters of small blue fish with red fins in the corners. In the bottom right corner, there is an illustration of a stack of green money with an orange band. The word 'NOME:' is written in large, bold, red capital letters. Below it are two horizontal dark blue lines for text entry.

UNE OS PONTOS





«Escolha o peixe certo na época certa!»

Siga-nos

Site: www.mrgoodfish.com

