

ESTRUTURA CURRICULAR

Pessoas saudáveis em um planeta saudável:
Transformando comportamentos alimentares para
a sustentabilidade.



ANO DE PUBLICAÇÃO
2025

PUBLICADO POR
Fundação para a Educação Ambiental (FEE)

Esta publicação foi desenvolvida pela Fundação para a Educação Ambiental no âmbito do Projeto PLAN'EAT e para uso no programa Eco-Escolas.

EQUIPE EDITORIAL

Equipe de Redação, Edição e Projetos
Pramod Kumar Sharma, Jessica Méry

Projeto
Nathanael Picas (Temporada de Amarelinha), Guðmar Johannesson (FEE)

Ilustrações e gráficos
Todas as ilustrações e gráficos utilizados nesta publicação fazem parte da biblioteca global do projeto PLAN'EAT e da biblioteca FEE.

RECONHECIMENTO

Parceiros PLAN'EAT
Claire Hery-Planchat, pesquisadora do Instituto Nacional de Pesquisa Agrícola, Ambiental e Alimentar (INRAE); Anthony Fardet, pesquisador em dietas preventivas, holísticas e sustentáveis (INRAE); Betty Chang, líder da área de pesquisa do Conselho Europeu de Informação Alimentar (EUFIC); Amber Peeters, gerente de pesquisa do Conselho Europeu de Informação Alimentar (EUFIC); Tina Joanes, pesquisadora de pós-doutorado e psicóloga ambiental da Universidade de Giessen (JLU); Maria Jacobsen, nutricionista com mestrado em Sistemas Alimentares Sustentáveis pela Universidade Sueca de Ciências Agrícolas (SLU); Anke Brons, pesquisadora de pós-doutorado e doutoranda em acesso inclusivo a alimentos saudáveis e sustentáveis pela Universidade de Wageningen (WU).

Índice

GLOSSÁRIO	4	ABORDAGEM PEDAGÓGICA	42
FINALIDADE.....	5	ABORDAGEM ESCOLAR INTEGRADA: ECO-ESCOLAS - SETE ETAPAS	43
VISÃO ORIENTADORA PARA O DESENVOLVIMENTO DO QUADRO CURRICULAR	6	PROMOVENDO A MUDANÇA COMPORTAMENTAL	44-45
QUADRO DE ALFABETIZAÇÃO DO SISTEMA ALIMENTAR	7	EXPECTATIVAS CURRICULARES	46
COMISSÃO EAT-LANCET 2025: DIETA PARA A SAÚDE PLANETÁRIA	8	RUBRICA DE AVALIAÇÃO: AVALIAÇÃO FORMATIVA E AUTORREFLEXÃO	47
RECOMENDAÇÕES DO PROJETO PLAN'EAT	9	REFERÊNCIAS	48-49
COMPORTAMENTOS-CHAVE	10	CONTATOS	50
COMPORTAMENTO 1: TRANSIÇÃO PARA A DIETA DA SAÚDE PLANETÁRIA			
COMPORTAMENTO 2: REDUZINDO O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS			
COMPORTAMENTO 3: APOIO AOS SISTEMAS ALIMENTARES LOCAIS E SAZONAIS			
• RESULTADOS DE APRENDIZAGEM	15		
APRENDIZAGEM BASEADA EM COMPETÊNCIAS: ESTRUTURA GREENCOMP	16		
• UMA PROGRESSÃO DE APRENDIZAGEM ALINHADA COM OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.....	17		
ÁREAS E COMPETÊNCIAS CURRICULARES	17		
ÁREA 1: INCORPORANDO VALORES DE SUSTENTABILIDADE	18		
VALORIZANDO A SUSTENTABILIDADE			
APOIO À EQUIDADE			
PROMOVENDO A NATUREZA			
ÁREA 2: ABRAÇANDO A COMPLEXIDADE	24		
PENSAMENTO SISTÊMICO			
PENSAMENTO CRÍTICO			
ENQUADRAMENTO DO PROBLEMA			
ÁREA 3: VISUALIZANDO FUTUROS SUSTENTÁVEIS	30		
ALFABETIZAÇÃO PARA O FUTURO			
• ADAPTABILIDADE			
PENSAMENTO EXPLORATÓRIO			
ÁREA 4: AGINDO PELA SUSTENTABILIDADE	36		
• AGÊNCIA POLÍTICA			
AÇÃO COLETIVA			
INICIATIVAS INDIVIDUAIS			



Glossário

Prazo	Definição	Prazo	Definição	Prazo	Definição
Crenças alimentares	Pressupostos pessoais e culturais sobre quais alimentos são “saudáveis”, “normais” ou “tabu”, frequentemente influenciados por normas sociais ou desinformação.	Adequação nutricional	Uma dieta que fornece todos os nutrientes essenciais (macro e micro) nas quantidades adequadas para promover a saúde e o desenvolvimento.	Limites Planetários	Limites biofísicos para os sistemas terrestres que não devem ser ultrapassados para manter a estabilidade global. [EAT-Lancet]
Alfabetização alimentar	O conhecimento, as habilidades e os valores que permitem aos indivíduos fazerem escolhas alimentares informadas, saudáveis e sustentáveis.	Dieta para a Saúde Planetária	Uma dieta de referência que equilibra a saúde humana com a sustentabilidade ambiental, principalmente à base de plantas. [EAT-Lancet]	Normas sociais	Regras não escritas ou expectativas compartilhadas dentro de um grupo ou sociedade sobre como os indivíduos devem se comportar, incluindo atitudes e comportamentos relacionados à alimentação.
Alfabetização em Sistemas Alimentares	A capacidade de compreender a inter-relação entre pessoas, alimentos e meio ambiente em todas as etapas da produção, do consumo e da governança, incluindo o papel de cada um na definição dos resultados.	Dieta saudável	Uma dieta que otimiza a saúde priorizando alimentos de origem vegetal e limitando grãos refinados, alimentos processados e açúcares adicionados.	Competência em Sustentabilidade	A capacidade de agir e se engajar nos desafios da sustentabilidade por meio de valores, pensamento sistêmico e atuação. [GreenComp]
GreenComp	O Quadro Europeu de Competências para a Sustentabilidade foi desenvolvido pela Comissão Europeia para definir os conhecimentos, as competências e as atitudes necessárias para que os indivíduos vivam, trabalhem e atuem de forma sustentável.	Densidade de nutrientes	Alimentos que fornecem uma grande quantidade de nutrientes por caloria.	Contabilidade de Custos Reais (TCA)	Um método de contabilidade que considera os custos ambientais, de saúde e sociais associados à produção e ao consumo de alimentos.
Comportamentos-chave	Comportamentos alimentares com alto potencial para melhorar a saúde e a sustentabilidade, sendo ao mesmo tempo viáveis e aceitáveis.	Justiça nutricional	O direito de todas as pessoas ao acesso a alimentos seguros, saudáveis e culturalmente adequados.	Alimentos ultraprocessados (AUP)	Os alimentos ultraprocessados caracterizam-se, na sua formulação, pela adição de ingredientes e/ou aditivos cosméticos, principalmente para uso industrial, e que foram submetidos a processamento excessivo, com o objetivo de imitar, exacerbar, mascarar ou restaurar propriedades sensoriais (aroma, textura, sabor e cor). Podem também envolver processos tecnológicos altamente desnaturantes (extrusão, expansão, etc.).



Propósito



Este quadro curricular, baseado nas recomendações da Comissão Eat-Lancet 2025 e do projeto PLAN'EAT, fornece aos educadores, líderes escolares e formuladores de políticas uma estrutura para apoiar os alunos no desenvolvimento das competências em termos de conhecimento, valores (disposição ou atitudes) e habilidades/comportamentos necessários para a adoção de dietas saudáveis que respeitem os limites planetários e apoiem sistemas alimentares justos e sustentáveis.



PLAN'EAT

Visão orientadora para o desenvolvimento do Quadro Curricular



Este currículo está alinhado com as novas estruturas de alfabetização em sistemas alimentares, que enfatizam a capacidade de compreender como as escolhas alimentares se interligam com os sistemas ecológicos, a economia, a governança, a identidade cultural e a justiça social. Espera-se que a estrutura auxilie no desenvolvimento de atividades que orientem os alunos a reconhecerem seu papel como cidadãos, consumidores e agentes de transformação do sistema alimentar.

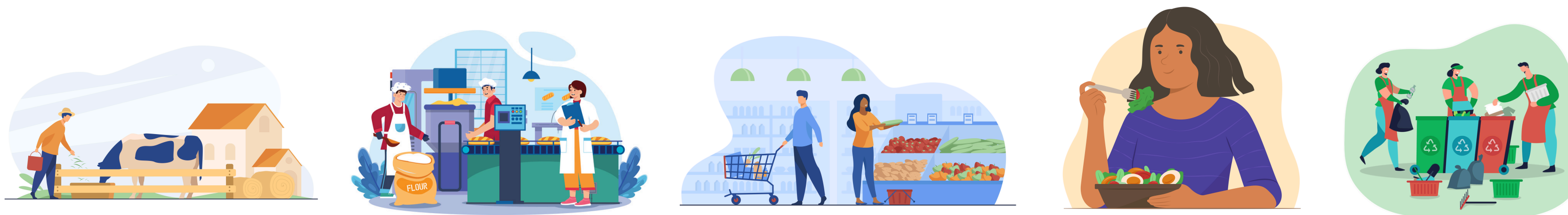


Este currículo baseia-se diretamente nas recomendações do programa de Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas (EANE) da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), que enfatiza a integração da educação alimentar e nutricional nos currículos básicos por meio de uma abordagem que envolva toda a escola. A FAO destaca a importância de combinar o aprendizado em sala de aula com ambientes alimentares escolares saudáveis, capacitação, envolvimento familiar e estruturas de políticas e governança de apoio. Esses princípios estão incorporados em toda a estrutura e operacionalizados nos resultados de aprendizagem.



Esta estrutura integra a orientação alimentar com a educação para o desenvolvimento sustentável, alinhando a Dieta da Saúde Planetária e as recomendações do projeto PLAN'EAT com as 12 competências de sustentabilidade da GreenComp. O currículo reconhece que o equilíbrio entre alimentos de origem vegetal e animal deve ser sensível ao contexto, particularmente onde as deficiências de micronutrientes são prevalentes ou os meios de subsistência tradicionais dependem de alimentos de origem animal.

Quadro de alfabetização do sistema alimentar



A estrutura reconhece que as escolhas alimentares são moldadas pelo sistema alimentar mais amplo – **da produção, processamento, marketing, varejo e consumo ao desperdício**. Os alunos exploram toda a jornada alimentar para entender como cada etapa influencia a sustentabilidade, a saúde, a equidade e a cultura. Eles também investigam como o acesso a alimentos saudáveis e sustentáveis varia de acordo com a renda, a localização, a capacidade ou os papéis sociais, desenvolvendo empatia e compreensão da justiça dentro dos sistemas alimentares. O papel da educação aqui não é simplesmente aumentar a conscientização, mas permitir que a sociedade prospere, equipando os alunos com a capacidade de agir com base em evidências e impulsionar a transformação nos níveis individual, institucional e sistêmico. Os insights de aprendizagem esperados ajudam os alunos a entender que as **mudanças alimentares influenciam a saúde pessoal, bem como os limites planetários, a biodiversidade, a equidade alimentar e os sistemas econômicos**.

Comissão EAT Lancet 2025: Dieta para a Saúde Planetária

Com base na apresentação científica da Comissão EAT-Lancet, este currículo conecta a Dieta da Saúde Planetária com resultados de aprendizagem que promovem comportamentos sustentáveis e pensamento sistêmico.

Além da sustentabilidade e das preocupações ambientais, o currículo enfatiza a importância de garantir que os alunos compreendam que a adoção da Dieta da Saúde Planetária promove uma alimentação nutricionalmente equilibrada e a suficiência de nutrientes (incluindo proteínas, ferro, cálcio, fibras, vitamina B12 e outros micronutrientes), o que pode melhorar a saúde pessoal e prevenir tanto a desnutrição quanto a supernutrição.

➡ *A adoção da dieta EAT-Lancet poderia prevenir 15 milhões de mortes prematuras por ano.*

➡ *A adoção global poderia reduzir as emissões de gases de efeito estufa em mais de 50%.*

➡ *A dieta atende às necessidades recomendadas de micronutrientes e calorias quando aplicada com adaptações locais.*



Recomendações do projeto PLAN'EAT

Exemplo de guia alimentar para o público-alvo de adolescentes (11-17 anos)



Comportamentos-chave

Os objetivos de aprendizagem visam capacitar os alunos a adotar três comportamentos-chave, baseados em evidências, e a se engajarem criticamente com os fatores que impulsionam a transformação do sistema alimentar, incluindo saúde, sustentabilidade, equidade e culturas alimentares locais, utilizando um modelo pedagógico centrado no aluno, com pensamento sistêmico e orientado para a ação. Serve também para operacionalizar e promover a transição alimentar recomendada pela Comissão EAT-Lancet e pelo projeto PLAN'EAT, apoiando tanto a saúde quanto a sustentabilidade ambiental por meio da educação.



Comportamentos-chave: saúde e sustentabilidade ambiental

Este currículo está organizado em torno de três comportamentos-chave que, quando adotados coletivamente, têm o maior potencial para melhorar a saúde humana e planetária.

1 Transição para a Dieta da Saúde Planetária



2 Reduzir o desperdício de alimentos



3 Apoio aos sistemas alimentares locais e sazonais

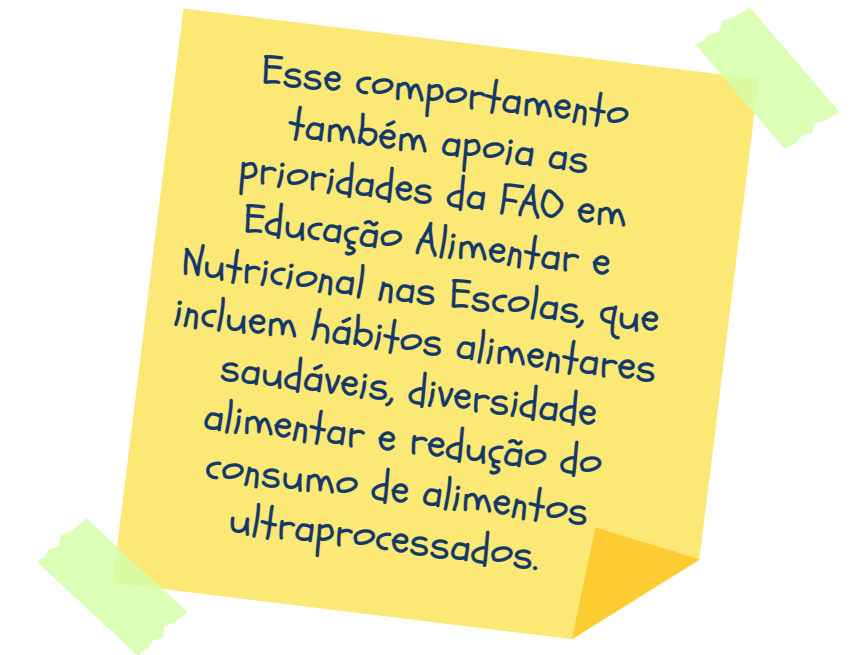


Comportamento 1: Transição para a Dieta da Saúde Planetária

Objetivo Comportamental



Adote uma dieta voltada para a saúde planetária, que seja composta principalmente por alimentos de origem vegetal, grãos integrais, leguminosas, nozes e sementes, reduzindo o consumo de carnes vermelhas e processadas, açúcares adicionados e alimentos ultraprocessados.



Adotar a Dieta da Saúde Planetária alinha a saúde humana com a sustentabilidade do planeta. Ao optar por uma dieta predominantemente à base de plantas, os indivíduos podem reduzir significativamente seu impacto ambiental e, ao mesmo tempo, melhorar seus resultados nutricionais.

Do ponto de vista da saúde, a Dieta da Saúde Planetária ajuda a prevenir doenças relacionadas à alimentação, como obesidade, doenças cardíacas e diabetes, promovendo alimentos ricos em nutrientes e minimamente processados. Socialmente, ela fortalece a segurança e a soberania alimentar, capacitando as comunidades a produzir e consumir alimentos adequados às condições locais, às tradições culturais e à segurança alimentar.



A Comissão EAT-Lancet (2025) define uma "Dieta da Saúde Planetária" rica em vegetais: grãos integrais, frutas, verduras, nozes e leguminosas compõem grande parte dos alimentos consumidos, com apenas quantidades moderadas ou pequenas de peixe, laticínios e carne recomendadas. O nome da dieta surgiu das evidências que sugerem que sua adoção reduziria os impactos ambientais e as deficiências nutricionais da maioria das dietas atuais.

Comportamento 2: Reduzir o desperdício alimentar



Objetivo Comportamental

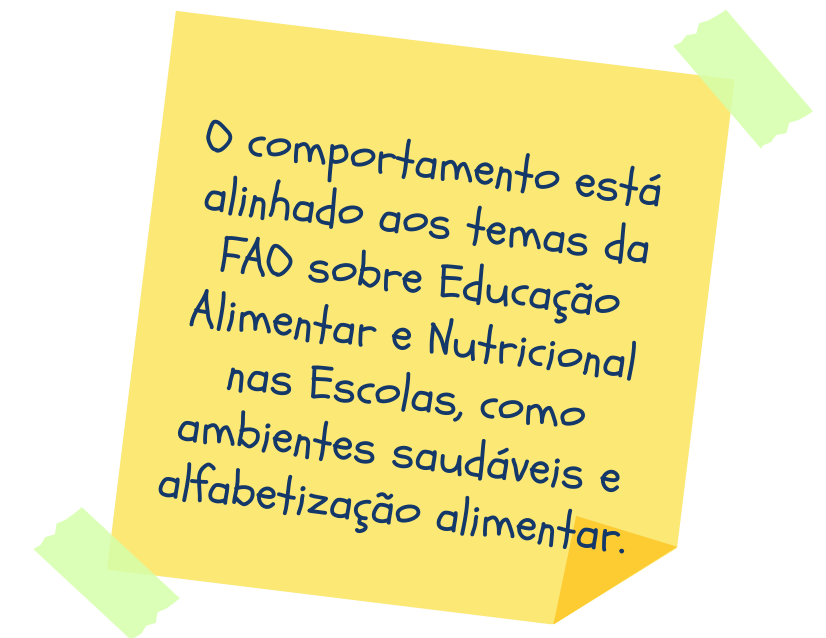
Reduza o desperdício de alimentos em casa e na escola através de um melhor planeamento, porcionamento, armazenamento e reutilização.

O desperdício alimentar é uma grande preocupação em termos de sustentabilidade, pois alimenta a degradação ambiental ao desperdiçar os recursos utilizados na sua produção – água, terra, energia, fertilizantes – além de contribuir para o desmatamento e a perda de biodiversidade. O Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas afirma que o desperdício alimentar é responsável por 8 a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa.

Além dos fatores sociais e ecológicos, as considerações económicas também são importantes. Famílias, empresas e governos perdem dinheiro com a compra, o transporte, o armazenamento e o descarte de alimentos desperdiçados. Reduzir o desperdício gera economia para famílias e instituições como escolas, hospitais e serviços de alimentação pública.



A EAT-Lancet destaca que reduzir o desperdício alimentar pela metade é essencial para manter a produção de alimentos dentro de uma "zona de segurança operacional". Um mundo com menos desperdício alimentar poderia melhorar o acesso aos alimentos e reduzir as desigualdades.



Comportamento 3: Apoio aos sistemas alimentares Locais e sazonais



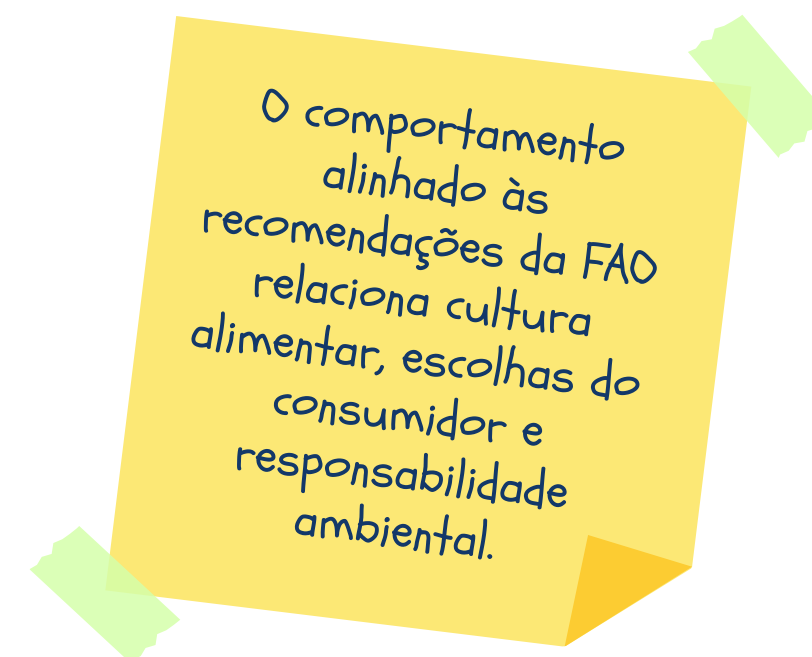
Objetivo Comportamental

Escolha alimentos locais e da estação e evite opções ultraprocessadas.

Optar por alimentos locais e sazonais reduz o impacto ambiental, diminuindo as emissões do transporte ("quilômetros percorridos pelos alimentos") e reduzindo o consumo de energia na produção e no armazenamento. Também promove a biodiversidade por meio de culturas diversificadas e adaptadas ao contexto local.

Consumir produtos locais fortalece as economias regionais, garante preços mais justos e cria conexões diretas entre produtores e consumidores, gerando resiliência e reduzindo o desperdício de alimentos. Além disso, o consumo de produtos sazonais preserva tradições culturais, promove uma melhor compreensão dos ciclos naturais e facilita a troca de conhecimento entre gerações.

Alimentos locais e nutritivos retêm mais vitaminas e minerais devido ao menor tempo de armazenamento e incluem variedades tradicionais ricas em nutrientes. O apoio aos sistemas alimentares locais promove a soberania alimentar, capacitando as comunidades a moldar dietas que reflitam a identidade cultural e a sustentabilidade. A estrutura valoriza os sistemas alimentares indígenas por seus papéis na biodiversidade, na saúde e na conexão com a terra.



A Comissão EAT-Lancet também incentiva versões regionais da dieta para a saúde planetária, baseadas nas condições agroecológicas locais.

Resultados de aprendizagem



Os resultados de aprendizagem que se seguem demonstram como os alunos podem desenvolver competências de sustentabilidade através de comportamentos concretos, como reduzir o consumo de carne vermelha, compreender os rótulos dos alimentos, apoiar alimentos sazonais e locais e iniciar campanhas ou auditorias. Estes resultados abrangem domínios cognitivos, comportamentais e colaborativos e refletem tanto o empoderamento individual como a responsabilidade coletiva.



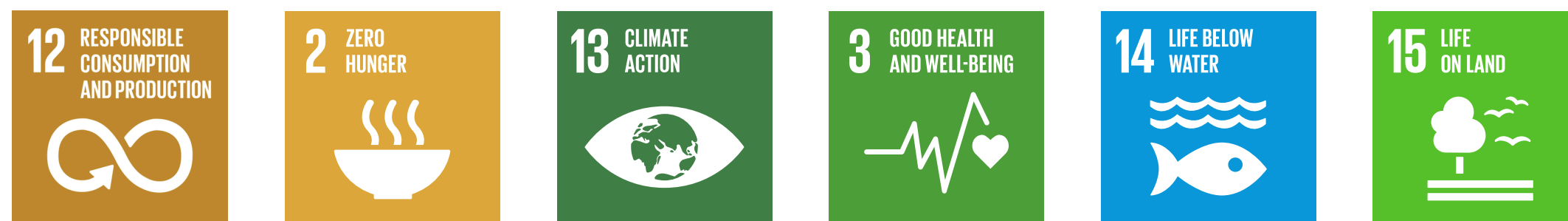
Aprendizagem baseada em competências: estrutura Green Comp

Área	Competência	Descritor	Área	Competência	Descritor
1. Incorporar valores de sustentabilidade	1.1 Valorizando a sustentabilidade	Refletir sobre valores pessoais; identificar e explicar como os valores variam entre as pessoas e ao longo do tempo, avaliando criticamente como se alinham com os valores da sustentabilidade.	3. Visualizando futuros sustentáveis	3.1 Alfabetização para o futuro	Visualizar futuros alternativos sustentáveis, idealizando e desenvolvendo cenários alternativos e identificando as etapas necessárias para alcançar um futuro sustentável desejável.
	1.2 Apoio à equidade	Apoiar a equidade e a justiça para as gerações atuais e futuras e aprender com as gerações anteriores para a sustentabilidade.		3.2 Adaptabilidade	Gerir transições e desafios em situações complexas de sustentabilidade e tomar decisões relacionadas com o futuro face à incerteza, ambiguidade e risco.
	1.3 Promovendo a natureza	Reconhecer que os seres humanos fazem parte da natureza; e respeitar as necessidades e os direitos de outras espécies e da própria natureza, a fim de restaurar e regenerar ecossistemas saudáveis e resilientes.		3.3 Pensamento exploratório	Adotar uma forma de pensar relacional, explorando e interligando diferentes disciplinas, utilizando a criatividade e a experimentação com ideias ou métodos inovadores.
2. Abraçando a complexidade na sustentabilidade	2.1 Pensamento sistêmico	Abordar um problema de sustentabilidade sob todas as perspectivas; considerar o tempo, o espaço e o contexto para compreender como os elementos interagem dentro e entre os sistemas.	4. Agindo em prol da sustentabilidade	4.1 Agência política	Para navegar no sistema político, identificar a responsabilidade política e a prestação de contas por comportamentos insustentáveis e exigir políticas eficazes para a sustentabilidade.
	2.2 Pensamento crítico	Avaliar informações e argumentos, identificar pressupostos, questionar o status quo e refletir sobre como os contextos pessoais, sociais e culturais influenciam o pensamento e as conclusões.		4.2 Ação coletiva	Identificar o próprio potencial para a sustentabilidade e contribuir ativamente para a melhoria das perspectivas da comunidade e do planeta.
	2.3 Enquadramento do problema	Formular os desafios atuais ou potenciais como um problema de sustentabilidade em termos de dificuldade, pessoas envolvidas, tempo e alcance geográfico, a fim de identificar abordagens adequadas para antecipar e prevenir problemas, bem como para mitigar e adaptar-se aos problemas já existentes.		4.3 Iniciativa individual	Agir em prol da mudança em colaboração com outros.

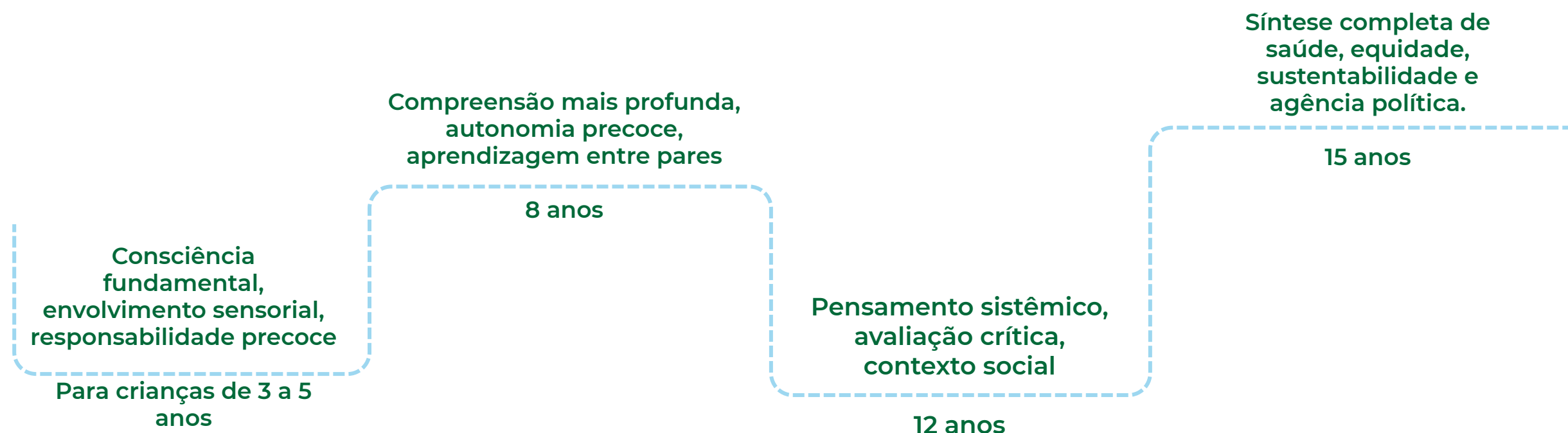
A estrutura curricular utiliza o modelo GreenComp da União Europeia como estrutura organizadora para listar os resultados de aprendizagem em torno de 12 competências essenciais de sustentabilidade, que moldam os três Comportamentos-Chave. Os resultados de aprendizagem incentivam a exploração dos próprios ambientes alimentares vivenciados, bem como o reconhecimento e a capacidade de resposta aos desafios nos hábitos alimentares moldados pelo ambiente alimentar local – acessibilidade, preço, comercialização etc. – por meio de uma aprendizagem baseada em evidências, orientada por valores, sistêmica e prática.

Uma progressão de aprendizagem alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Os três comportamentos-chave estão intimamente alinhados com o ODS 12 (consumo e produção responsáveis), o ODS 2 (fome zero) e o ODS 13 (ação contra a mudança climática). Outros ODS relevantes incluem o ODS 3 (saúde e bem-estar), que reconhece os benefícios para a saúde de dietas melhores; o ODS 14 (vida na água), que reflete o papel da pesca local sustentável e dos alimentos aquáticos na proteção dos ecossistemas marinhos; e o ODS 15 (vida terrestre), que reflete o papel da agricultura local sustentável na proteção dos ecossistemas terrestres e da biodiversidade.



Ao definir os objetivos de aprendizagem por faixa etária, procurou-se facilitar a seguinte progressão:



Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

Competência: Valorizando a Sustentabilidade

Idade	Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária	Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos	Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais
3 – 5	• Dê nome e desfrute de alimentos vegetais saudáveis, como frutas e verduras. • Demonstre entusiasmo em experimentar novos alimentos saudáveis. • Agrupe os alimentos de acordo com a função que desempenham: energia para brincar, ossos/músculos mais fortes, boa visão. • Explique o que significa fazer uma refeição equilibrada.	• Decidir a quantidade de comida que eles podem comer. • Concordo que desperdiçar comida não é bom. • Coloque os restos de comida na composteira ou em recipientes comestíveis.	• Reconhecer frutas e vegetais cultivados nas proximidades.
Por 8	• Dê nomes a alimentos saudáveis e explique por que eles são bons para a saúde e para o meio ambiente. • Descreva o que constitui uma refeição equilibrada usando os grupos alimentares mais comuns. • Descreva como esses alimentos ajudam seus corpos a crescer. • Desenvolver atitudes positivas em relação à experimentação de uma variedade de alimentos saudáveis. • demonstrar como é uma porção saudável diária ou semanal para a idade deles. • Defina alimentos não saudáveis e explique por que consumimos alguns deles. • Descrever os aspectos nocivos do consumo de alimentos não saudáveis.	• Explique como o planejamento de refeições e as compras cuidadosas reduzem o desperdício. • Discuta por que o desperdício de alimentos é prejudicial para as pessoas e para a natureza. • Dê exemplos de como eles podem evitar o desperdício. • Identificar equívocos comuns, como o de que sobras de comida são nojentas, que alimentos com aparência imperfeita devem ser jogados fora ou que compostagem não é desperdício de alimentos.	• Explique por que consumir alimentos locais (adequados ao ambiente e ao clima) é benéfico para o meio ambiente. • Descrever os alimentos locais que conhecem e quando estão disponíveis. • Argumentar contra pontos de vista como "a comida local é sem graça ou insípida". • Tenha orgulho de consumir alimentos locais e da estação.

Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

1.1

Competência: Valorizando a Sustentabilidade

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Por volta das 12h

- Explique como a escolha de mais alimentos à base de plantas beneficia a saúde e o meio ambiente.
- Descreva como as dietas à base de plantas reduzem o impacto ambiental.
- refletir sobre como seus valores, identidade e contexto social influenciam as escolhas alimentares.

Por 15

- Avaliar criticamente como as escolhas alimentares pessoais impactam tanto os resultados de saúde a longo prazo quanto as metas de sustentabilidade.
- refletir sobre como seus valores, identidade e contexto social influenciam as escolhas alimentares.
- Desafiar ideias erradas como: dietas à base de plantas são só para ricos ou ativistas, ou calorias são ruins.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Explique por que reduzir o desperdício de alimentos é importante para a justiça e a sustentabilidade.
- Explique como o controle das porções e o planejamento reduzem o desperdício.

- Avaliar como o consumo consciente e o planejamento de refeições contribuem para a sustentabilidade.
- Comparar os hábitos de consumo alimentar entre diferentes culturas.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Explique como a compra de alimentos locais/sazonais reduz o impacto ambiental.
- Compare a pegada de carbono de alimentos locais com a de alimentos importados.

- Avaliar criticamente os benefícios da sustentabilidade dos alimentos locais/sazonais.

Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

1.2

Competência que apoia a equidade

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Compartilhar comida com os outros é uma alegria.

- Compartilhar/distribuir as sobras de comida para os colegas de classe.

- Entender que os alimentos cultivados por agricultores locais ajudam as pessoas em sua comunidade.

Por 8

- Reconhecemos que algumas pessoas têm menos acesso a alimentos.
- Sugira maneiras de doar alimentos saudáveis excedentes e explique o porquê.

- Explique como economizar e reutilizar alimentos em casa ou na escola significa que mais alimentos podem chegar às pessoas que precisam.
- Os alunos descrevem como a redução do desperdício de alimentos contribui para a equidade entre os outros.
- Explique por que reduzir o desperdício de alimentos pode ajudar outras pessoas; discuta como as sobras podem ser compartilhadas ou guardadas.

- Explique por que e como comprar alimentos locais ajuda os agricultores locais.
- Compartilhe histórias ou fatos sobre fazendas próximas.

Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

Competência 1.2 apoia a equidade

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

- Discutir as desigualdades no acesso aos alimentos e sugerir soluções.
- Explorar como as escolhas alimentares podem contribuir para sistemas alimentares mais justos.
- Reflita sobre questões éticas relacionadas às escolhas alimentares, incluindo equidade em saúde e acesso à nutrição.
- Analisar as barreiras de acesso a alimentos nutritivos em sua comunidade.

- Avaliar como os sistemas alimentares impactam a equidade alimentar global e local.
- Participar de uma reflexão ética sobre a equidade alimentar global, a justiça nutricional e o direito a uma nutrição adequada.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Explique como a redução do desperdício de alimentos pode contribuir para a segurança alimentar.
- Sugira estratégias familiares e escolares para reduzir o desperdício antes que ele aconteça.

- Investigar como reduzir as compras excessivas e o porcionamento correto **pode diminuir o desperdício de alimentos.**
- Analisar o aspecto da justiça relacionado ao desperdício e à disponibilidade de alimentos em suas comunidades.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Discuta como os alimentos locais contribuem para preços justos para os agricultores.
- Explorar os desafios enfrentados pelos agricultores locais e as soluções relevantes.

- Analisar a equidade nas cadeias de abastecimento alimentar globais/locais.
- Reflita sobre como o acesso a alimentos nutritivos e sustentáveis é influenciado pela acessibilidade financeira, pela geografia e pelas condições sociais, incentivando o pensamento crítico sobre a equidade nos sistemas alimentares.

Por volta das 12h

Por 15

Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

Competência Promovendo a Natureza

1.3

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

3 – 5

- cuidar de plantas.
- Explique a relação entre plantas, animais e os alimentos que eles consomem.

Por 8

- Cultive uma planta ou visite um jardim para aprender sobre alimentos.
- Observe como as plantas mudam à medida que crescem.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Reduzir o desperdício de alimentos.
- Explique que desperdiçar menos alimentos ajuda a proteger o solo, a água e os animais.
- Observe que a compostagem devolve os nutrientes ao solo, permitindo que novas plantas cresçam.

- Descreva como não desperdiçar alimentos protege recursos naturais como água e solo.
- Os alunos explicam como comer sobras ou porções planejadas reduz os danos à natureza.
- Desenhe figuras que mostrem o impacto do lixo nos animais ou no solo.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Observe as plantas que crescem em jardins escolares ou domésticos.

- Identificar quais plantas crescem em jardins ou fazendas locais.
- Aproveitem a visita a um jardim e descrevam o que veem.

Área 1: Incorporando os Valores da Sustentabilidade

Competência Promovendo a Natureza

1.3

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

- Explorar o papel da biodiversidade na produção de alimentos (por exemplo, polinizadores).
- Explique por que a diversidade de culturas agrícolas contribui para dietas sustentáveis.
- Explicar os rótulos de saúde e meio ambiente.

- Avaliar como a perda de biodiversidade ameaça os sistemas alimentares.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Explique como o desperdício de alimentos contribui para os danos ambientais.
- Analisar como a redução do consumo e um melhor planejamento podem ajudar.

- Avaliar como a prevenção do desperdício alimentar (por exemplo, armazenamento, redistribuição, conservação) protege a terra, a água e a biodiversidade.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Pesquisar quais alimentos crescem sazonalmente em sua região.
- Identificar quando e onde comprá-los.

- Investigar como a agricultura local apoia a biodiversidade.

Por volta das 12h

Por 15

Área 2: Abraçando a Complexidade

Pensamento Sistêmico por Competências 2.1

Idade	Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária	Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos	Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais
3 – 5	• Observe a origem dos alimentos (fazenda, horta, loja). • conectar suas refeições à natureza e ao trabalho dos agricultores.	• Adote diferentes medidas para evitar sobras de comida. • Participe colocando os restos de comida no lixo ou na compostagem.	• Observe o ciclo de vida - como as plantas crescem e se transformam em alimento. • Lembre-se de como as diferentes estações do ano produzem alimentos diferentes. • Considere o impacto do tipo de alimento e do método de produção na nutrição e no meio ambiente.
Por 8	• Dê um nome à mistura de alimentos para uma dieta equilibrada. • Identificar a origem geográfica de diferentes alimentos. • Conectar o que eles comem à agricultura, ao solo e à água. • Explique como esses nutrientes ajudam o corpo (por exemplo, cálcio para os ossos, ferro para o sangue, fibras para a digestão).	• Explique como o planejamento das escolhas alimentares reduz o desperdício em todo o sistema. • Os alunos compreendem como pequenas mudanças (como o porcionamento) podem resultar em grandes reduções no desperdício. • Descreva o que acontece com o desperdício de alimentos em casa ou na escola. • Sugira melhorias para reduzir o desperdício.	• Explore como os alimentos viajam das fazendas aos mercados. • Descreva a trajetória de uma fruta ou vegetal local e compare-a com a de um alimento importado.

Área 2: Abraçando a Complexidade

Pensamento Sistêmico 2.1 por Competências

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

Por volta das 12h

- Mapear o percurso dos alimentos do campo ao prato, identificando os impactos ambientais.
- Destacar o menor impacto dos alimentos de origem vegetal.
- Analisar como as diretrizes dietéticas institucionais ou nacionais abordam tanto a sustentabilidade ambiental quanto a adequação nutricional.

- Mapeie onde ocorre o desperdício de alimentos na cadeia alimentar.
- Identificar pontos de prevenção (ex.: compras, armazenamento, culinária).
- Constatou-se que são necessários muitos recursos e energia para cultivar, processar, transportar e embalar os alimentos.

- Descreva como os sistemas alimentares locais conectam produtores e consumidores.
- Analisar os benefícios e desafios da cadeia de suprimentos.
- Descreva como os alimentos que percorrem longas distâncias podem afetar o planeta, positiva ou negativamente.

Por 15

- Analisar as conexões entre dietas, clima, biodiversidade e saúde.
- Avaliar como os alimentos podem parecer "baratos", mas acarretar encargos ocultos por meio da poluição, custos de saúde ou desigualdade.
- Aplicar o conceito de contabilidade de custos reais – compreendendo os custos ambientais, de saúde e sociais que não estão refletidos nos preços dos alimentos.

- Identificar pontos na cadeia alimentar onde o desperdício pode ser evitado e propor intervenções.

- Analisar como os sistemas alimentares locais desenvolvem resiliência.
- Explorar como os sistemas alimentares também podem afetar a saúde indiretamente – por meio da contaminação ambiental, das condições de trabalho e de riscos globais, como a resistência antimicrobiana.

Área 2: Abraçando a Complexidade

Competência em Pensamento Crítico

2.2

Idade 3 – 5 Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

- Aprecie as diferentes cores, texturas e formatos dos alimentos saudáveis.
- Relacione diferentes alimentos para promover um crescimento saudável - por exemplo, o leite ajuda os ossos, as cenouras ajudam a visão.
- Descreva o que uma lancheira equilibrada deve incluir.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Pense ou peça a quantidade certa de comida para não desperdiçar.
- Explique por que certos alimentos são desperdiçados com mais frequência e como evitá-los.
- Compare alimentos frescos com alimentos estragados.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Diferencie imagens de alimentos locais de imagens de alimentos importados.
- Entenda por que a comida local tem um sabor ou aparência mais fresca.

3 – 5

Por 8

- Discutir anúncios que dizem quais alimentos são 'saudáveis'.
- Questiona-se se todos os alimentos anunciados são realmente saudáveis.

Nomeie os principais nutrientes presentes nos alimentos que eles consomem com frequência.

Identificar lacunas nutricionais com base no FBDG.

- Discuta por que uma alimentação saudável ajuda a prevenir doenças e promove um bom crescimento.
- Comparar a densidade nutricional de alimentos processados e frescos, identificando quais grupos alimentares ajudam a suprir as necessidades de ferro, fibras e cálcio.
- Questionar ideias erradas, como a de que comida saudável tem um gosto ruim ou que carboidratos engordam.

- Pense em maneiras de ajudar colegas e famílias a reduzir o tamanho das porções e comprar apenas o necessário.
- Pergunte por que as pessoas jogam fora comida comestível e faça um brainstorming de ideias para evitar isso.

- Comparar alimentos locais e importados em uma loja.
- Discuta as diferenças em embalagens e viagens.

Área 2: Abraçando a Complexidade

Competência e Pensamento Crítico 2.2

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

- Avaliar as alegações presentes em anúncios e rótulos de alimentos.
- Identificar mensagens enganosas sobre alimentos "saudáveis" ou "verdes".
- Analisar as funções dos principais nutrientes (por exemplo, proteína para o desenvolvimento muscular, ferro para o transporte de oxigênio, fibra para a digestão) e suas fontes.
- Avaliar criticamente as tensões ou os conflitos entre as mensagens de sustentabilidade global e as necessidades nutricionais personalizadas (por exemplo, para atletas, adolescentes e pessoas em idade menstrual).
- Capaz de avaliar criticamente anúncios de alimentos, rótulos e alegações de saúde com base em evidências.
- Identificar e questionar mitos alimentares comuns (por exemplo, fresco é sempre melhor, açúcar mascavo é mais saudável e você precisa de carne para ser forte).

Por volta das 12h

Por 15

- Analisar criticamente as alegações de sustentabilidade no marketing de alimentos e nos sistemas de certificação.
- Avaliar as necessidades nutricionais de adolescentes e adultos e como estas se inter-relacionam com fatores culturais, sociais e ambientais.
- Investigar o que facilita ou dificulta escolhas alimentares mais saudáveis na escola ou na vizinhança (por exemplo, disponibilidade, custo, visibilidade de opções saudáveis).
- Identificar e contestar mitos comuns sobre nutrição e meio ambiente relacionados à alimentação.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Questiona-se por que alimentos comestíveis são desperdiçados em diferentes etapas.
- Faça um brainstorming sobre como melhorar o planejamento e o porcionamento.
- Identificar equívocos comuns, como a ideia de que alimentos vencidos não são seguros para consumo.
- Explique as datas de validade, venda até, consumo preferencial, uso antes de e congelamento nos rótulos.

- Avaliar as práticas de alimentação institucional e sugerir alterações no design do cardápio, nas compras e no porcionamento.
- Desafiar a ideia errada de que a proteína só existe na carne.

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Comparar o marketing de alimentos locais com o de alimentos importados.
- Criticar o greenwashing ou alegações exageradas.
- Identifique o motivo pelo qual os alimentos sazonais não estão disponíveis nas cidades.

- Avaliar as alegações de sustentabilidade de alimentos locais versus alimentos importados.
- Contestar a ideia errada de que os alimentos sustentáveis são demasiado caros para a maioria das pessoas.

Área 2: Abraçando a Complexidade

Enquadramento do problema de competência

2.3

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Ter a capacidade de se perguntar por que comemos certos alimentos todos os dias ou em uma estação específica do ano?
- Ser capaz de perguntar por que precisamos de diferentes tipos de alimentos.

- Demonstre curiosidade perguntando por que jogamos comida fora.
- Faça um brainstorming com outras pessoas sobre o que pode ser feito quando há muita comida em casa ou na escola.

- Fico pensando por que alguns alimentos crescem perto de nós.
- Fico pensando por que importamos alguns alimentos em vez de consumir alimentos locais.

Por 8

- Pergunte por que alguns alimentos são mais caros.

- Pergunte por que famílias ou escolas comprem mais alimentos do que precisam e explore quais ações podem ajudar a evitar o desperdício de alimentos.
- Pergunte por que ocorre o desperdício de alimentos.

- Pergunte por que há menos disponibilidade de alimentos locais em alguns lugares.
- Investigar os desafios do abastecimento local.

Área 2: Abraçando a Complexidade

Enquadramento do
problema de
competência

2.3

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

- Descrever o desequilíbrio alimentar como um problema multicausal.
- Avaliar como as escolhas pessoais podem influenciar mudanças sistêmicas mais amplas.
- Explorar como o paladar influencia suas escolhas.

- Encare as mudanças alimentares como "problemas complexos" que envolvem concessões.
- Analisar as compensações e sinergias entre padrões alimentares, adequação de nutrientes, resultados de saúde e impactos ambientais.

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

- Encarar o desperdício alimentar como um problema que exige soluções coletivas.
- Explore como a responsabilidade compartilhada reduz o desperdício.

- O papel do consumidor no combate ao desperdício alimentar.
- Enquadrar a prevenção do desperdício alimentar como um desafio de mudança sistêmica que também exige soluções a montante (por exemplo, retalho, agricultura).

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

- Enquadrar a falta de disponibilidade de alimentos locais como um problema sistêmico.
- Propor ações escolares ou comunitárias para aumentar o acesso.

- Enquadrar os desafios nos sistemas alimentares locais como multidimensionais.

Por volta das 12h

Por 15

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência Futura Alfabetização

3.1

Idade	Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária	Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos	Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais
3 – 5	• Imagine/visualize refeições saudáveis que eles gostariam de comer. • Imagine todos comendo comida saudável juntos.	• Imagine condições em que nenhum alimento seja desperdiçado. • Imagine uma casa ou escola onde todos ajudam a reduzir o desperdício.	• Imagine jardins e lojas locais repletos de alimentos regionais, de acordo com as estações do ano.
Por 8	• Desenhar como eles imaginam que uma refeição saudável poderia ser no futuro. • Imagine cardápios escolares com mais refeições à base de plantas.	• Imagine um futuro onde todos valorizem a comida e consumam apenas o que podem comer. • Imagine famílias e escolas planejando cuidadosamente a alimentação para evitar o desperdício. • Imagine uma escola onde nenhum alimento é desperdiçado. • Elabore um plano de aula para atingir esse objetivo.	• Imagine jardins que alimentam a comunidade. • Crie um cartaz ou uma maquete de um jardim comunitário dos seus sonhos.

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência Futura Alfabetização

3.1

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

Por volta das 12h

- Imagine um futuro onde dietas à base de plantas sejam comuns e saudáveis.
- Descrever os benefícios para as pessoas e para o planeta.
- Como as escolhas alimentares se relacionam com as necessidades nutricionais, o crescimento e o bem-estar dos adolescentes.
- Imaginar padrões alimentares futuros que equilibrem a adequação nutricional com considerações culturais e ambientais.

- Imagine soluções para reduzir o desperdício de alimentos nas escolas.
- Projetar sistemas para redistribuir ou reutilizar alimentos não consumidos.

- Imagine um futuro com sistemas alimentares locais vibrantes.
- Imaginar uma agricultura apoiada pela comunidade e hortas escolares.

Por 15

- Imaginar um sistema alimentar sustentável, saudável e equitativo para 2040.
- Imaginar sistemas alimentares e padrões dietéticos futuros que otimizem tanto a saúde humana quanto a sustentabilidade ambiental.
- Comparar o custo e a acessibilidade de diferentes dietas e refletir sobre os dilemas que as pessoas podem enfrentar ao tentar se alimentar de forma saudável e sustentável.

- Imaginamos sistemas alimentares futuros com o mínimo de desperdício, possibilitados por melhor tecnologia, educação do consumidor e logística.

- Imaginamos economias alimentares locais prósperas que apoiem o bem-estar da comunidade.

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência e adaptabilidade 3.2

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Experimente com entusiasmo novos alimentos à base de plantas, incluindo diferentes frutas ou vegetais.
- Expressar por que gostam ou não gostam de certos alimentos.
- mudar a opinião deles sobre alimentos sobre os quais tinham dúvidas antes.

- Limitar o tamanho das porções/servir mais do que o necessário.
- Experimente comer as sobras (desde que tenham sido preparadas e manuseadas com segurança).

- Experimente com entusiasmo os alimentos locais da estação.

Por 8

- Experimente um novo alimento à base de plantas na escola. Compartilhar a experiência com os amigos.

- Pratique servir-se de porções menores e volte para pedir mais se ainda estiver com fome.
- Os alunos tentam planejar lanches em casa para aproveitar os alimentos antes que estraguem.
- Descreva o que eles fizeram ou guardaram.

- Experimente um alimento sazonal que eles nunca comeram.
- Compartilhar suas reações com os colegas de classe.

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência e adaptabilidade

3.2

Idade	Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária	Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos	Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais
Por volta das 12h	• Reflita sobre a possibilidade de experimentar novos alimentos à base de plantas. • Estabeleça metas pessoais para aumentar o consumo de refeições à base de plantas.	• Explore maneiras criativas de usar as sobras. • Desenvolva receitas ou planos de refeições para evitar o desperdício.	• Planeje as refeições com base em alimentos da estação. • Reflita sobre os benefícios em termos de sabor, custo e sustentabilidade.
Por 15	• Reconhecer os significados emocionais e culturais da comida, como conforto, status ou tradição. • Reflita sobre a disposição para mudar os hábitos alimentares em prol de objetivos de sustentabilidade.	• Experimente estratégias para economizar alimentos em casa/na escola (por exemplo, planejamento de sobras, receitas flexíveis) e ajuste-as com base nos resultados.	• Adapte as escolhas alimentares com base na disponibilidade sazonal.

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência: **3.3** Percepção do Mundo Exploratório

Idade Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Ajude a preparar lanches simples com frutas e vegetais.
- Observe e explore maneiras de preparar alimentos saudáveis.

- Ajudar a encontrar maneiras de reutilizar as sobras.
- Sugira maneiras de armazenar ou manter os alimentos frescos para reduzir o desperdício.

- Ajudar a preparar pratos simples.
- Explore maneiras de obter alimentos locais e sazonais.

Por 8

- Reflita sobre como diferentes alimentos os fazem sentir (por exemplo, níveis de energia, concentração).
- Ajude a preparar um lanche à base de plantas para a aula.
- Explique por que eles escolheram determinados ingredientes.

- Experimente receitas que utilizem sobras ou alimentos perto do vencimento.
- Ajude a planejar uma lista de compras familiar para evitar comprar demais.
- Investigar por que as pessoas consomem mais comida do que conseguem comer.
- Investigar padrões de desperdício na escola ou em casa.

- Ajudar a preparar uma receita usando ingredientes locais.
- Explique as escolhas que eles fizeram.

Área 3: Visualizando Futuros Sustentáveis

Competência: **3.3** Percepção do Mundo Exploratório

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar Alimentos Locais/sazonais

Por volta das 12h

- Elabore um cardápio de almoço escolar saudável e sustentável.
- Incluir mais opções à base de plantas, locais e sazonais.
- Propor soluções para melhorar a nutrição dos adolescentes em sua escola ou comunidade.
- Analisar como os níveis de processamento dos alimentos e a lista de ingredientes (quanto maior a lista de ingredientes, maior o grau de processamento do alimento) se relacionam com os impactos na saúde e como a embalagem ou a publicidade influenciam as escolhas e o consumo alimentar.

- Invente uma campanha para reduzir o desperdício de alimentos na escola.
- As mensagens devem focar na prevenção e no consumo consciente.

- Criar receitas em conjunto usando ingredientes locais/sazonais.
- Teste e compartilhe com seus colegas ou familiares.

Por 15

- Explore soluções alimentares inovadoras à base de plantas.
- Propor soluções inovadoras para enfrentar os desafios relacionados à nutrição em sua comunidade ou sociedade.
- Explorar diversos padrões alimentares que alcancem a adequação nutricional e a sustentabilidade ambiental, reconhecendo as variações culturais, regionais e econômicas no que constitui uma refeição equilibrada e sustentável.

- Criar soluções inovadoras de armazenamento, receitas ou compartilhamento para evitar o desperdício de alimentos comestíveis.

- Desenvolver soluções para conectar consumidores a produtores locais de alimentos.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Agência Política de Competência 4.1

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos locais/sazonais

3 – 5

- Diga aos adultos quais alimentos saudáveis eles gostam e gostariam de comer.
- Peça por opções mais saudáveis em casa e na escola.

- Diga aos adultos e colegas que você não quer que haja desperdício de comida.
- Peça ajuda para reduzir o desperdício de alimentos e as sobras.

- Dizer aos adultos que eles gostam de comidas locais e que querem mais delas.
- Sugira que comprem alimentos locais e sazonais nos mercados.

Por 8

- Explique aos adultos por que eles desejam refeições escolares saudáveis.
- Dê exemplos de refeições que eles gostariam de comer.

- Ajude a criar um cartaz sobre como economizar alimentos e a apresentá-lo aos colegas de classe.
- Diga aos adultos que você quer ajudar a planejar as refeições para evitar o desperdício.
- Defenda porções menores nas escolas ou o compartilhamento de alimentos extras antes que estraguem.
- Explique aos adultos por que o desperdício de alimentos deve ser reduzido.
- Dê exemplos de mudanças que eles gostariam de ver.

- Dizer aos adultos que eles querem mais comida local na escola.
- Sugira refeições ou lanches utilizando produtos locais.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Agência Política de Competência 4.1

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos locais/sazonais

Por volta das 12h

- Defender refeições escolares mais saudáveis e sustentáveis.
- Apresentar argumentos baseados em evidências.
- Participar ou liderar projetos focados em nutrição, como campanhas de saúde escolar ou oficinas de alimentação saudável.

- Defender políticas de redução do desperdício alimentar nas escolas.
- Proponha ideias que visem reduzir as compras e melhorar o planejamento das refeições.

- Defensor do uso de mais alimentos locais nas refeições escolares.
- Apresentar pesquisas e propostas.

Por 15

- Campanha por políticas alimentares sustentáveis na escola/comunidade.
- Desenvolver e defender planos de ação pessoais ou institucionais que melhorem a qualidade e a sustentabilidade da alimentação.
- Liderar iniciativas de educação ou defesa entre pares, com foco na melhoria da nutrição de adolescentes e na promoção de dietas saudáveis e sustentáveis.
- Propor ideias de políticas ou campanhas que promovam ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis (por exemplo, compras escolares, regras de publicidade, impostos sobre o açúcar).

- Elaborar ou defender políticas alimentares escolares que reduzam a superprodução, o armazenamento inadequado ou o desperdício de refeições.

- Defender políticas que apoiem a aquisição de alimentos locais e sazonais.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Competência Coletiva

4.2

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Ajudar a organizar um dia de lanches saudáveis, atividades culinárias ou de plantio.
- Ajudar a criar recursos visuais para promover uma alimentação saudável.

- Planeje refeições ou lanches com menos desperdício.
- Vamos juntos limpar o lixo orgânico.
- Participar de atividades em grupo.

- Participe de uma atividade de manutenção do jardim, como regar as plantas.
- Aproveite para visitar degustações de comidas locais ou mercados.

Por 8

- Organize um dia dedicado às frutas e verduras.
- Ajudar a planejar atividades relacionadas à alimentação saudável para os colegas de classe.

- Participe de um projeto em sala de aula para planejar um dia de almoço com zero desperdício.
- Ajude a criar lembretes ou cartazes incentivando os colegas a pegarem apenas o que conseguem comer.
- Ajudar a pesar e registrar o desperdício de alimentos no almoço para analisar os resultados com os professores.

- Visitar uma feira de produtores rurais em grupo; entrevistar um vendedor sobre seus produtos.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Competência 4.2 Coletiva

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

Por volta das 12h

- Coorganizar um evento de degustação de comida vegana.
- Obter feedback dos colegas.

- Co-liderar uma auditoria de desperdício alimentar na cantina da escola.
- Recomendar melhorias baseadas na prevenção (por exemplo, alterações no cardápio, tamanhos das porções).
- Acompanhe como o planeamento de porções na escola ajuda a reduzir o desperdício de alimentos.

- C
- colaborar em um projeto de horta escolar.
- Ajudar a elaborar cronogramas de plantio e planos de colheita.

Por 15

- Organizar uma semana de alimentação sustentável na escola.
- Explore como as leis alimentares, os padrões de refeições escolares ou as regras de marketing moldam o que as pessoas comem - e imagine maneiras pelas quais elas poderiam influenciar esses sistemas.

- Liderar iniciativas que planejem com precisão as quantidades de alimentos (por exemplo, registro de refeições, sistemas de confirmação de presença) e monitorem as reduções.

- Liderar um projeto de mapeamento alimentar ou de parceria com feiras de produtores.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Competência 4.3 Iniciativas Individuais

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

3 – 5

- Escolher alimentos saudáveis para si mesmos durante as refeições ou lanches.
- Tomar pequenas decisões sobre quais alimentos saudáveis eles querem experimentar em seguida.

- Para terminar a sua porção ou guardar as sobras para mais tarde.
- Lembre os outros de não desperdiçarem comida sempre que possível.

- Escolha alimentos locais ou da estação quando tiver a opção.
- Ao fazer compras ou cozinhar com adultos, peça alimentos locais ou da estação.

Por 8

- Escolha uma fruta ou um vegetal para lanches rápidos.
- Planeje suas refeições ricas em alimentos de origem vegetal, conforme as recomendações.
- Compare os rótulos de dois produtos de lanche para identificar qual é o mais saudável.

- decidem terminar as refeições ou guardar as sobras em vez de desperdiçá-las.
- Ajude em casa sugerindo refeições que utilizem os ingredientes que já estão na geladeira ou no armário.
- Em vez de jogar fora as sobras, guarde-as para comer mais tarde; incentive seus amigos a fazerem o mesmo.

- Peça aos pais que comprem um produto alimentício local.
- ajude a escolher na loja.

Área 4: Agindo pela sustentabilidade

Competência 4.3 Iniciativas Individuais

Idade

Comportamento 1: Transição para uma Dieta de Saúde Planetária

Comportamento 2: Reduzindo o desperdício de alimentos

Comportamento 3: Apoiar alimentos Locais/sazonais

Por volta das 12h

- Registrar suas refeições semanais à base de plantas e refletir sobre elas.
- Identificar sucessos e áreas que necessitam de mudanças.
- Avaliar e comparar rótulos nutricionais para fazer escolhas alimentares conscientes.
- Elabore um plano alimentar semanal que equilibre as necessidades nutricionais, as preferências culturais e os objetivos de sustentabilidade.

- Monitorar o desperdício alimentar pessoal e definir metas de redução.
- Acompanhar as alterações após a implementação de estratégias de porcionamento e armazenamento.
- Identifique rótulos comuns

- Avaliar e escolher alimentos mais locais/sazonais para as refeições.
- Incentive outros a fazerem o mesmo.

Por 15

- Compare alimentos integrais com alternativas ultraprocessadas e explique as diferenças nutricionais usando os rótulos.
- Acompanhar e ajustar a dieta visando a sustentabilidade e os objetivos de saúde.
- Interpretar criticamente informações nutricionais detalhadas, incluindo rótulos de alimentos avançados, alegações de saúde e estratégias de marketing.

- Estabelecer metas para reduzir o desperdício alimentar pessoal através de um melhor planejamento, compras inteligentes e educação entre pares.
- Interprete os rótulos e tome decisões com base neles, sempre que possível.

- Escolha e defenda alimentos locais e sazonais em suas escolhas pessoais.

Abordagem pedagógica

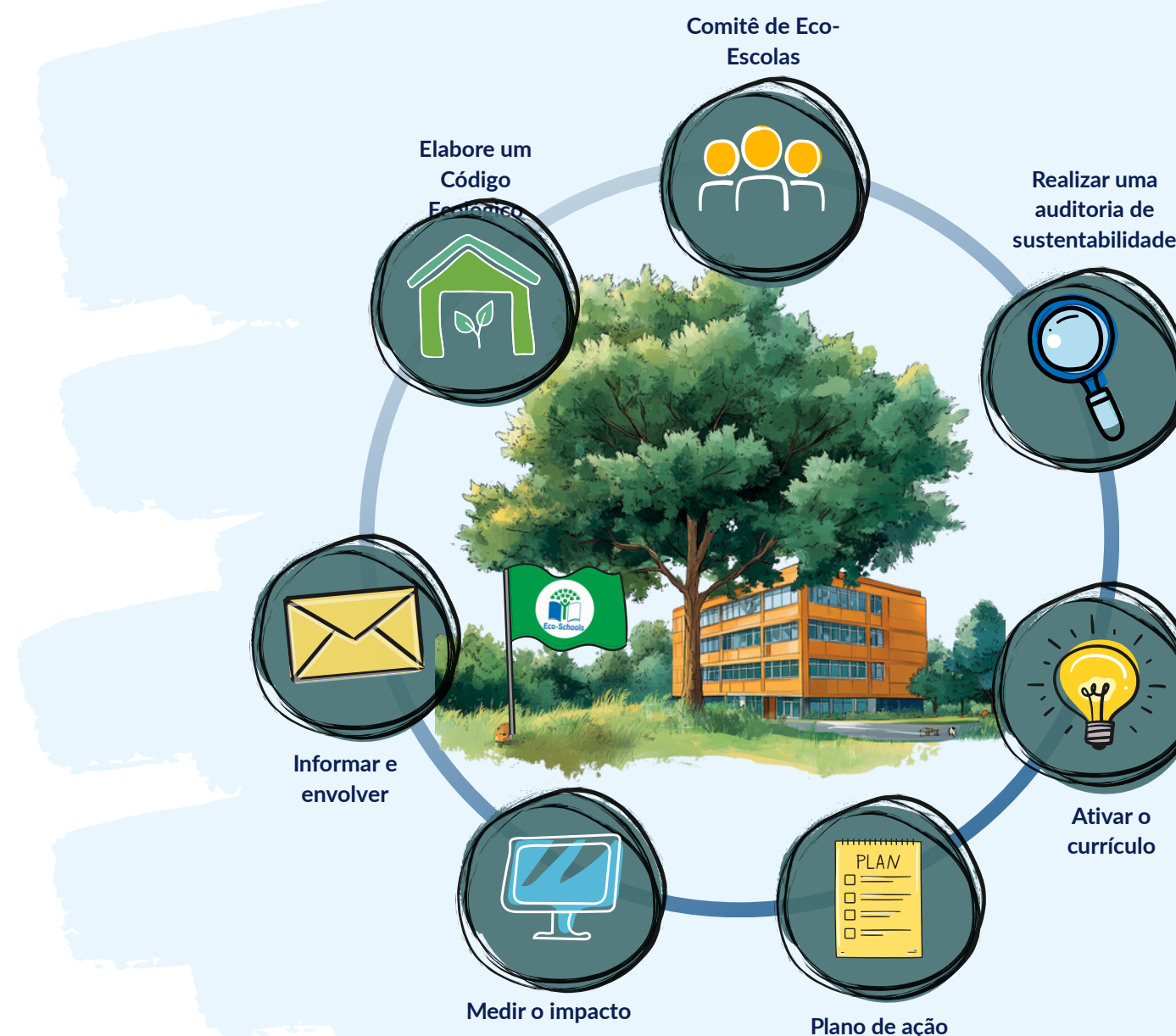
A abordagem pedagógica que fundamenta este currículo foi concebida para capacitar os alunos como participantes ativos na transformação dos sistemas alimentares em prol da saúde humana e planetária. Ela se baseia nos princípios da Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS) e da aprendizagem interdisciplinar. Os professores desempenham um papel crucial na facilitação dessa transformação, criando ambientes de aprendizagem que conectam ações pessoais com mudanças sistêmicas.



Abordagem Escolar Integral: O modelo de sete etapas das Eco-Escolas

O currículo apoia a implementação de uma **Abordagem Escolar Integral** que envolve a incorporação de valores de sustentabilidade na gestão escolar, nas práticas da cantina, nas compras e nas atividades extracurriculares, com os alunos envolvidos em auditorias de sustentabilidade e no monitoramento do desperdício de alimentos.

Os **Sete Passos das Eco-Escolas** ajudam a facilitar a mudança rumo à sustentabilidade. Nesse processo, é importante que as escolas documentem e formalizem práticas e comportamentos. O processo deve ser reflexivo, com os alunos envolvidos na cocriação de ferramentas de avaliação (por exemplo, tabelas de automonitoramento, rubricas de avaliação por pares) para avaliar o impacto de projetos individuais ou em grupo relacionados ao comportamento alimentar.



Promovendo a mudança de comportamento

Para alcançar os objetivos de aprendizagem, este currículo exige que os professores implementem características pedagógicas essenciais como elementos indispensáveis do ensino:

-  **Partindo do comportamento individual como ponto de partida para a transformação do sistema:** os alunos são incentivados a refletir e adotar hábitos alimentares pessoais — como reduzir o consumo de carne, optar por água em vez de bebidas açucaradas ou aumentar a ingestão de vegetais — como ponto de partida para compreender e influenciar uma transformação sistêmica mais ampla. Por exemplo, os alunos podem monitorar seus hábitos alimentares durante uma semana e refletir sobre os impactos ambientais e na saúde.
-  **Aprendizagem baseada em investigação e ação através da metodologia de sete etapas do Eco-Schools:** perguntas abertas e críticas guiam os alunos na exploração de desafios relacionados à sustentabilidade alimentar e à saúde, para que desenvolvam estratégias práticas e as coloquem em prática. Por exemplo, os alunos podem investigar "Como nossa escola pode reduzir o desperdício de alimentos?", o que pode levar a uma ação como uma auditoria sobre o desperdício de alimentos e uma campanha de conscientização.
-  **Incorporar o pensamento sistêmico:** Os alunos examinam as causas profundas e os efeitos interconectados em saúde, meio ambiente, equidade e economia. Isso pode incluir a criação de um mapa do sistema alimentar, traçando o percurso do campo ao prato e explorando os impactos em cada etapa.
-  **Utilizar técnicas de mudança de comportamento:** Os alunos aplicam e refletem sobre o estabelecimento de metas, o automonitoramento, o feedback e a ação coletiva. Por exemplo, podem definir metas pessoais, como aumentar o consumo de vegetais, acompanhar o progresso usando ferramentas como diários alimentares ou tabelas de adesivos e refletir sobre como suas escolhas afetam seu bem-estar. Os alunos precisam ser incentivados a apoiar e aprender uns com os outros por meio de discussões conduzidas pelos colegas, demonstrações culinárias ou exposições em sala de aula sobre comportamentos alimentares saudáveis.
-  **Baseado na aprendizagem interdisciplinar:** o currículo é ministrado de forma integrada, abrangendo ciências, geografia, saúde e cidadania.

Promovendo a mudança de comportamento

Vinculando os comportamentos-chave ao foco pedagógico: A tabela a seguir ilustra as técnicas que podem ser usadas para facilitar a adoção de comportamentos-chave.

Comportamentos-chave	Elementos curriculares da FAO	Técnicas de mudança de comportamento
Transição para uma dieta de saúde planetária	Práticas alimentares saudáveis, relações entre alimentação e meio ambiente	Feedback, Definição de metas, Automonitoramento, Apoio social, Estímulos/sinais, Instruções, Formação de hábitos
Reduzindo o desperdício de alimentos	Armazenamento e segurança alimentar, Porcionamento, Conscientização sobre o desperdício	Automonitoramento, Feedback sobre resultados, Planejamento de ações, Substituição comportamental, Formação de hábitos
Apoio aos sistemas alimentares locais e sazonais	Origem dos alimentos, sazonalidade, consumo sustentável	Relevância das consequências, Identidade, Reestruturação do ambiente, Apoio social, Formação de hábitos

Expectativas curriculares

Antes de envolver os alunos, os professores poderiam:

- ➡ Refletir sobre seus próprios hábitos alimentares e valores.
- ➡ Familiarize-se com os conceitos-chave lendo as fichas informativas da caixa de ferramentas educativas PLAN'EAT (por exemplo, dietas para a saúde do planeta, Do Campo ao Prato...).
- ➡ Planeje uma aprendizagem ativa e baseada em projetos, em vez de se concentrar apenas na transmissão de conteúdo. Um manual separado com ideias de projetos está disponível para você.
- ➡ Utilize ferramentas visuais para envolver os alunos na exploração do impacto da sua alimentação. Auditorias digitais ou aplicativos de rastreamento alimentar podem apoiar a aprendizagem reflexiva e o automonitoramento.
- ➡ Crie um espaço seguro para o diálogo crítico sobre alimentação, cultura, equidade e sustentabilidade. Um espaço respeitoso e inclusivo é onde os participantes podem explorar "o que ouvimos" versus "o que é baseado em evidências", utilizando métodos adequados à idade e sensíveis ao contexto.



Ao ministrar este currículo, todos os alunos devem vivenciar:

- ➡ **Reflexão pessoal sobre seus hábitos alimentares**
- ➡ **Participação em pelo menos um projeto prático que aborde um desafio alimentar do mundo real.**
- ➡ **Participação em atividades de pensamento sistêmico (por exemplo, mapeamento, rastreamento de impactos)**
- ➡ **Aplicação de técnicas de mudança comportamental para definir metas e monitorar o progresso.**

Rubrica de avaliação: avaliação formativa e autorreflexão

Esta rubrica simples apoia tanto a avaliação formativa quanto a autorreflexão dos alunos que participam do currículo. Ela está alinhada com as dimensões do GreenComp e enfatiza a mudança de comportamento pessoal, o pensamento sistêmico e a competência para a ação. Os critérios de avaliação incluem competências relacionadas à nutrição e avaliam o equilíbrio alimentar sob uma perspectiva de saúde e sustentabilidade.

A avaliação dos resultados de aprendizagem relacionados à sustentabilidade deve adotar um modelo formativo e autêntico, com ênfase em portfólios, projetos comunitários e diários reflexivos. Quando relevante, os alunos devem participar da elaboração das tarefas de avaliação, especialmente para metas comportamentais, como reduzir o desperdício de alimentos ou aumentar a diversidade alimentar. Isso promove a autoeficácia e garante o alinhamento com o contexto de vida dos alunos.

A progressão ao longo da rubrica reflete o aumento da competência na abordagem pedagógica central do currículo — da reflexão pessoal à investigação crítica, à ação coletiva e ao pensamento sistêmico.

Crítérios	Emergentes	Em desenvolvimento	Proficiente	Exemplar
Compreende o impacto da alimentação na saúde e na sustentabilidade.	Identifica algumas ligações entre alimentação e saúde ou meio ambiente.	Explica relações básicas com certa precisão.	Analisa o impacto da dieta em diversas dimensões, tanto de saúde quanto ambientais.	Sintetiza e comunica interconexões entre escalas e sistemas.
Responsabilidade pessoal e definição de metas	Descreve os próprios hábitos alimentares	Estabeleça metas dietéticas pessoais simples.	Define metas, monitora o progresso e reflete sobre os resultados.	Promove a mudança de comportamento e inspira outros por meio de defesa ou exemplo.
Pensamento sistêmico e enquadramento de problemas	Reconhece problemas alimentares isolados	Identifica múltiplos fatores que influenciam as escolhas alimentares.	Mapeia os fatores e consequências do sistema em nível de mapa.	Formula soluções integradas ou recomendações de políticas
Colaboração e ação comunitária	Participa em discussões de grupo.	Contribui para tarefas compartilhadas	Co-lidera ações em grupo (ex.: evento, auditoria)	Inicia e sustenta ações coletivas para além da sala de aula.

Referências

1. **Conselho da União Europeia. (2022). Recomendação do Conselho sobre aprendizagem para a sustentabilidade ambiental.**
2. **Comissão EAT-Lancet. (2025). A Comissão EAT-Lancet sobre um sistema alimentar saudável, sustentável e justo. The Lancet.**
3. **EAT-Lancet. (2025). Alimentos saudáveis acessíveis a todos - produzidos, processados, distribuídos e consumidos de forma justa dentro dos limites planetários [Dieta de Saúde Planetária EAT-Lancet]. link**
4. **EUFIC. (2024). Resumo do webinar sobre o levantamento de literacia alimentar.**
5. **Comissão Europeia. (2022). GreenComp: O quadro europeu de competências para a sustentabilidade (Publicação JRC n.º KJNA30955ENN). Serviço de Publicações da União Europeia.**
6. **Comissão Europeia. (2023). Mensagens-chave sobre aprendizagem para a sustentabilidade nas escolas.**
7. **Comissão Europeia. (2023). Abordagem escolar integral para a sustentabilidade: Documento de contribuição.**
8. **FAO. (2005). Educação nutricional nas escolas primárias: Um guia de planeamento para o desenvolvimento curricular (Fases A e B). FAO.**
9. **FAO. (2019). Reforçando a educação alimentar e nutricional nas escolas: principais conclusões e recomendações de uma reunião técnica. FAO.**
10. **FAO. (2021). Pesquisa global sobre alimentação escolar e educação nutricional em países de baixa e média renda. FAO.**
11. **FAO. (2022). Plano de ação da FAO sobre alimentação e nutrição escolar 2022–2026. FAO.**
12. **FAO. (2022). Educação nutricional para escolas primárias – Guia de planeamento (Fases A e B). FAO.**
13. **FAO. (2022). Ferramenta de avaliação das necessidades de capacidade do SFNE. FAO.**
14. **FAO. (2022). Intensificando a educação alimentar e nutricional nas escolas. FAO.**
15. **FAO. (2022). Quadro de alimentação e nutrição escolar: um guia para formuladores de políticas, implementadores de programas e atores em nível escolar. FAO.**

Referências

16. **Comissão de Economia do Sistema Alimentar (2024). A mudança alimentar: o imperativo econômico de transformar os sistemas alimentares.**
17. **IPCC (2019). Mudanças Climáticas e Terra: Um Relatório Especial do IPCC sobre Mudanças Climáticas, Desertificação, Degradação da Terra, Gestão Sustentável da Terra, Segurança Alimentar e Fluxos de Gases de Efeito Estufa em Ecossistemas Terrestres.**
18. **Martin, C. et al. (2024). Desenvolvimento de uma estrutura de competências de alfabetização em sistemas alimentares: um estudo Delphi. Política Alimentar.**
19. **Michie, S. et al. (2011). A Taxonomia da Técnica de Mudança de Comportamento (TMC) v1. Anais de Medicina Comportamental.**
20. **Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). A Roda da Mudança de Comportamento: Um Guia para o Planejamento de Intervenções. Londres: Silverback Publishing.**
21. **Grupo de Trabalho MoA/BCT (2024). Definições de mecanismos de ação para mudança de comportamento alimentar.**
22. **Consórcio PLAN'EAT (2024). D1.3 – Tipologia de arquétipos de ambientes alimentares da UE.**
23. **Consórcio PLAN'EAT (2024). D2.5 – Relatório de síntese sobre fatores que influenciam o comportamento alimentar.**
24. **Consórcio PLAN'EAT (2024). IR3 – Aprendizagens e recomendações políticas para a transformação dos sistemas alimentares.**
25. **Consórcio PLAN'EAT (2023). D2.2 Relatório sobre meso-análise de fatores que influenciam os ambientes alimentares.**
26. **Consórcio PLAN'EAT (2024). D3.4 Recomendações e áreas de alto impacto para intervenções políticas.**
27. **UNESCO. (2024). Padrão de Qualidade Escola Verde: Apoio a abordagens escolares abrangentes para a educação para o desenvolvimento sustentável. Paris: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.**
28. **UNICEF. (2021). Revisão das Diretrizes Alimentares Baseadas em Alimentos para Crianças e Adolescentes. Nova Iorque: Escritório de Pesquisa do UNICEF – Innocenti.**

A Fundação para a Educação Ambiental (FEE) foi criada em 1981. A FEE é uma das maiores organizações de educação ambiental do mundo, com mais de 110 organizações membros em 85 países. Com 40 anos de experiência impactante em Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS), nosso plano estratégico – GAIA 20:30 – prioriza a ação climática em todos os cinco programas para enfrentar as ameaças urgentes das mudanças climáticas, da perda de biodiversidade e da poluição ambiental.

O PLAN'EAT é um projeto de pesquisa do programa Horizonte Europa, financiado pela Comissão Europeia, que visa transformar os sistemas e ambientes alimentares em direção a comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis.



INFORMAÇÕES DE CONTATO
Fundação para a Educação Ambiental
Scandiagade 13
2450 Copenhagen SV Dinamarca

E-mail: info@fee.global Web:
www.fee.global



INFORMAÇÕES DE CONTATO
Fundação para a Educação Ambiental
Scandiagade 13
2450 Copenhagen SV Dinamarca

E-mail: education@fee.global Web:
www.ecoschools.global



INFORMAÇÕES DE CONTATO O
PLAN'EAT é um projeto de pesquisa do
programa Horizonte Europa, que reúne
24 parceiros e está em andamento de
setembro de 2022 a 2026.

E-mail: jessica@fee.global Web:
www.planeatcenter.com