Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Da terra para a sala de aula com a Rede Nacional PAC

Idioma
Undefined



A Escola EB 2,3 Dr. Ruy D'Andrade, [1] no Entrocamento, acolheu uma ação de sensibilização promovida pela Rede Nacional PAC, dirigida aos alunos do 6.º ano, no passado dia 27 de abril, dedicada ao tema da sazonalidade dos alimentos.

A sessão teve **início com uma apresentação interativa**, onde foi explicado o **conceito de sazonalidade** , destacando-se a importância de consumir alimentos de acordo com a sua época natural de produção. Foram abordados diversos exemplos de frutos e hortícolas típicos de diferentes estações do ano, permitindo aos alunos compreender que os alimentos crescem ao ritmo da natureza e que cada um necessita de condições específicas, como sol, temperatura e água.

Para além da componente teórica, **a atividade incluiu momentos de participação ativa**, incentivando o diálogo e a partilha de conhecimentos entre os alunos. Foram **também explorados temas como a Dieta Mediterrânica e o papel do agricultor**, reforçando a **ligação entre a produção alimentar, o ambiente e a adoção de hábitos de consumo mais sustentáveis**.

Um dos momentos mais dinâmicos da sessão foi a **realização de um jogo educativo**, no qual os alunos, organizados em grupos, foram desafiados a **associar diferentes frutos e hortícolas às respetivas estações do ano**. Esta atividade lúdica permitiu consolidar os conhecimentos adquiridos de forma prática e divertida, promovendo o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

A ação revelou-se bastante participada e envolvente, com os alunos a demonstrarem grande interesse e entusiasmo ao longo de toda a sessão. Iniciativas como esta assumem um **papel fundamental na educação para uma alimentação saudável e sustentável**, contribuindo para a **formação de cidadãos mais conscientes e informados sobre a origem dos alimentos** e a importância de fazer **escolhas alimentares responsáveis**.

Fonte: O artigo foi publicado originalmente em Rede Rural Nacional [2].

Source URL (modified on 06/05/2026 - 15:54): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-

escolas-sazonalidade/da-terra-para-sala-de-aula-com-rede-nacional-pac

Links
[1] https://ecoescolas.abaae.pt/escola/escola-eb-23-dr-ruy-dandrade/
[2] https://www.rederural.gov.pt/pt/?view=article&id=9104:da-terra-para-a-sala-de-aula-com-a-rede-nacional-pac&catid=12