

# IV. COMPREENDER A DIMENSÃO EMOCIONAL E SOCIAL RELACIONADA COM A ALIMENTAÇÃO

**As actividades propostas nesta secção podem ajudar os alunos a:**

- descobrir a origem dos gostos em matéria de alimentação;
- aperceber-se das influências a que estamos sujeitos;
- identificar preconceitos alimentares;
- criar apetência para descobrirem novos sabores;
- desenvolver uma postura crítica relativamente à informação sobre a alimentação.

## O que influencia os nossos gostos

### Antes de começar

Antes de iniciar um debate sobre o tema, é importante que o aluno possa fazer o seu próprio diagnóstico e reflectir sobre ele. Nós somos nós e as nossas circunstâncias. Quais são as circunstâncias de cada aluno que podem influenciar os seus gostos em matéria alimentar?

Naturalmente, a cultura do país de origem, o local onde vive, a sua família, mas também outros aspectos como, por exemplo, os amigos e as memórias de bons e maus momentos, os livros que leu, os filmes ou anúncios que viu, etc..

Também poderá ser interessante conversar sobre a tendência que temos para gostar de certos sabores. Por que é que quase toda gente gosta do sabor doce?

Será que o gosto é uma coisa que já nasce connosco ou adquire-se, aos poucos? Por que é que só a partir de certa idade é que começamos a saber apreciar melhor determinados sabores e alimentos? Será que o gosto se educa?

As actividades deste capítulo procuram levar os alunos a aperceberem-se de que a alimentação é algo mais do que nutrientes, calorias, energia...

Alimentarmo-nos tem um significado que vai muito além de todos os aspectos físicos.

Aquilo que comemos, a forma como escolhemos e preparamos os nossos alimentos, diz muito sobre nós próprios, sobre o mundo em que estamos inseridos e sobre a nossa relação com ele.

# Jogo

## Se eu fosse um alimento...

Há alimentos que já fazem parte do nosso retrato pessoal e que, à sua maneira, nos ajudam a saber quem somos. Podemos quase dizer que aquilo que representam tem para nós tanto significado que já fazem parte de nós e da nossa história. Por que é que há alimentos com os quais nos identificamos muito mais do que com outros?

Este jogo poderá ser interessante, por um lado, para os elementos da turma conhecerem as preferências alimentares uns dos outros e descobrirem as suas diferenças; por outro, para se aperceberem de todos os aspectos emocionais ligados a um alimento.

Desenvolvimento:

Cada aluno pensa no alimento/prato com o qual mais se identifica e que melhor poderia o representar. É importante que esta reflexão seja feita com uma certa concentração e que cada um sinta mesmo o alimento que escolheu (“eu sinto-me um gelado de morango e caramelo”, “eu sinto-me uma piza acabada de sair do forno”).

Cada um deve imaginar demoradamente o alimento de forma a conseguir caracterizá-lo em todos os aspectos (textura, cor, cheiro, o prato onde é servido ou o local onde é desfrutado). Todos os elementos são importantes.

Depois desta reflexão, cada um desenha e pinta este alimento/prato numa folha de papel, sem que mais ninguém veja. Os desenhos são colocados num monte, misturados e retirados, um por um, para serem observados por todos.

O objectivo é tentar adivinhar quem é a pessoa que se esconde por detrás daquele desenho.

A associação pode ser logo directa – quando os alunos já conhecem os gostos e preferências de determinado colega, ou já o ouviram contar uma história relacionada com aquele alimento – ou então pode tratar-se de uma associação muito mais subtil:

“A pessoa que escolheu este alimento gosta de pratos bonitos e bem apresentados”...

Neste caso, o professor pode dar uma ajuda: “Quem é que na turma dá valor ao aspecto visual das coisas?”

Podem ser estabelecidas três tentativas para se adivinhar o nome da pessoa em questão.

Se ninguém acertar, o autor do desenho deverá apresentar-se. Será importante (quer se acerte ou não no nome) que a pessoa revelada explique a sua escolha e a associe a episódios da sua vida para que todos compreendam melhor por que é que aquele alimento, o escolhido entre todos, tem tanto a ver consigo.

Como é possível que um alimento encerre tantas histórias, tantas memórias e diga tanto a uma pessoa e pouco ou nada a outra?

Ficha n.º 35  
gosto escondido



Nesta grelha estão escondidas 10 coisas que podem influenciar o teu gosto. Descobre-as...

A	A	S	P	E	C	T	O	B	M
I	M	A	A	R	U	T	X	E	E
L	I	V	R	O	S	E	I	C	M
A	E	T	S	C	H	E	I	R	O
L	G	O	S	T	O	I	S	R	R
C	S	T	R	U	V	G	J	I	I
R	A	C	A	B	J	K	P	D	A
H	L	F	I	L	M	E	S	F	S
C	H	L	T	C	T	V	X	A	A
F	F	A	M	I	L	I	A	H	T
G	O	A	R	D	H	A	I	G	A
J	O	D	E	A	J	G	M	S	D
A	U	E	S	D	M	E	O	A	E
T	H	V	Z	E	A	M	C	O	X

*"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 35*

## Exploração da ficha n.º 35

A ficha n.º 35 apresenta um jogo tipo "sopa de letras" no qual os alunos irão descobrir uma lista de palavras que representam alguns dos factores que os podem influenciar em matéria de alimentação.

O objectivo mais directo desta ficha é "apenas" descobrir uma lista de palavras. No entanto, será importante que a exploração da ficha não se fique por aqui. Cada uma das palavras encontradas poderá servir de ponto de partida para muitas conversas.

Sugira que as palavras sejam escritas no quadro e que cada aluno escolha uma delas para contar qualquer coisa sobre si. Por exemplo, um aluno pode escolher a palavra "livro" e fazer a seguinte associação: "Por causa dos livros do Astérix, tenho muita vontade de provar carne de javali"; um outro escolhe a palavra "família" e conta: "Na família do meu pai, há a tradição de comer sempre feijoada ao domingo".

Pode ainda ser feito um painel no qual os vários factores que influenciam as escolhas alimentares do grupo são apresentados através dos exemplos citados pelos alunos.

## Ficha n.º 36

### De onde vem o meu gosto



Às vezes acontecem coisas tão divertidas relacionadas com os alimentos! Fazem-nos ter cada ideia! Esta ficha procura ajudar-te a trazer à lembrança essas experiências vividas e algumas ideias que tens sobre os alimentos. As perguntas que aqui são colocadas não precisam de ser respondidas por escrito. O mais importante é que penses bem em cada uma delas, para assim ser mais fácil virem ao de cima algumas ideias que tens na tua cabeça.

1. Qual é o primeiro alimento de que te lembras de gostar?
2. Quando estás fora de casa, acontece-te teres saudades de alguma comida especial? Feita por alguém em especial?
3. Há alguma comida de que gostes (ou não gostes) porque te lembra alguém, um acontecimento ou um lugar do teu passado?
4. Qual a origem dos teus pratos preferidos? Do teu país, da tua terra, da terra da tua família?
5. Há alguma coisa que tenhas tido vontade de comer, ou experimentar, por causa de um livro que leste, de um filme que viste?
6. Há alguma comida que tenhas descoberto numa viagem?
7. E os teus amigos? Começaste a gostar de alguma coisa com eles? Tenta descobrir os alimentos ou pratos que eles te fizeram descobrir.
8. Há alguma coisa de que não gostes e que nunca tenhas provado? Por que é que achas que isso acontece?
9. Que alimentos achas que descobriste através da publicidade na televisão?
10. Agora que já respondeste a todas as questões, faz um desenho de uma cena familiar ou de um episódio relacionado com os alimentos que te tenha marcado especialmente.

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 36

## Exploração da ficha n.º 36

Esta ficha procura levar cada aluno a reflectir sobre o seu universo pessoal ligado aos alimentos. Uma vez que são abordadas questões muito pessoais, não terá de ser entregue ao professor.

Os desenhos podem ser expostos na sala de aula e, se os autores assim o desejarem, pode haver uma conversa à sua volta em que cada um explica o que escolheu representar.

## Exploração da ficha n.º 37

Nesta ficha refere-se um novo produto na área da alimentação, no qual o aspecto visual tem uma carga muito forte. Será interessante discutir com os alunos a importância do aspecto dos alimentos, como factor que influencia o nosso gosto.

O que é que faz um alimento ser atraente? Quais são as características (textura, cor, cheiro, forma...?) que nos despertam mais a vontade de o comer?

**Ficha n.º 37**  
**Os olhos e a barriga**



**Ketchup em verde chocante**

“O novo [...] ketchup das crianças, como já é conhecido, estará disponível nas lojas americanas a partir de Outubro e promete ser um dos maiores sucessos de cozinha. Tudo porque, além da cor, dispõe de uma nova abertura, mais fina, que proporciona um maior controlo da quantidade de ketchup desejada, permitindo às crianças personalizar a sua comida com desenhos.”

In revista *Marketeer*, Agosto 2000

1. O que é que achas do produto referido nesta notícia?  
\_\_\_\_\_
2. Tens vontade de o experimentar?  
\_\_\_\_\_
3. À semelhança deste ketchup verde, foram recentemente também lançadas no mercado águas com sabores. Porque é que achas que estão a surgir produtos assim?  
\_\_\_\_\_
4. Achas que o aspecto visual de um alimento (e particularmente a sua cor) nos pode influenciar muito ou pouco?  
\_\_\_\_\_

“Apetece-me... construir” – Ficha n.º 37

Já aconteceu sermos surpreendidos por um alimento aparentemente pouco atraente que, depois de o termos provado, se revelou muito bom? E o oposto? Descobrir um alimento muito atraente que, depois de provado, se revelou mau? Estas são outras perguntas possíveis para o aprofundamento deste assunto.

Partindo da ficha, toda a turma pode, em conjunto, pensar em adjectivos que caracterizem um alimento apetitoso. Podem, por exemplo, ser feitas duas listas no quadro: de um lado, adjectivos que caracterizam alimentos “apetitosos”, do outro, adjectivos ligados a alimentos pouco atraentes.

Outra actividade que poderá ser realizada é a recolha, em revistas, de fotografias de receitas ou de anúncios de produtos alimentares.

As imagens podem ser colocadas à vista de todos para uma análise em conjunto: que truques são usados na apresentação dos alimentos?

Esta conversa sobre a aparência dos alimentos pode servir de ponto de partida para se falar também sobre os preconceitos (ver ficha n.º 31 para desenvolvimento do tema).

## A importância da mesa no prazer da alimentação


**Ficha n.º 38**  
**A importância da mesa no prazer da alimentação**

"E a cada talher correspondiam seis garfos, todos de feito dessemelhantes e astuciosos — um para as ostras, outro para o peixe, outro para as carnes, outro para os legumes, outro para a fruta, outro para o queijo. Os copos, pela diversidade dos contornos e das cores faziam, sobre a toalha mais reluzente que esmalte, como ramalhetes silvestres espalhados por cima da neve. Mas Jacinto e os seus filósofos, bebiam apenas em três gotas de água uma gota de Bordéus. E de águas havia sempre no Jasmineiro um luxo redundante — águas geladas, águas carbonatadas, águas esterilizadas, águas gasosas, águas de sais, águas minerais, outras ainda, em garrafas sérias, com tratados terapêuticos impressos no rótulo..."

Excerto do conto Civilização, de Eça de Queirós

**Este texto fala de uma mesa requintadíssima, muito mais sofisticada do que a nossa mesa de todos os dias. Mas também nós temos mesas especiais. Ora pensa lá na tua mesa do Natal, só para teres um exemplo!**

1. Quando é que há mesas especiais em tua casa? \_\_\_\_\_
2. O que é que sentes quando vês uma mesa assim? \_\_\_\_\_
3. Achas que a comida sabe de forma diferente? Porquê? \_\_\_\_\_
4. Há alguns alimentos que te façam logo pensar em festa, em alegria? \_\_\_\_\_



*"Apetece-me... construir" — Ficha n.º 38*

## Exploração da ficha n.º 38

À semelhança da anterior, aborda-se nesta ficha a importância do aspecto e da beleza na apresentação dos pratos como factor que influencia o nosso gosto por determinadas refeições ou alimentos.

Proponha aos alunos que criem uma refeição muito especial (Natal, Fim-de-Ano, Aniversário, Jantar Romântico...) na qual será dado muito cuidado à decoração das mesas, ao arranjo do espaço e à criação de uma "certa" envolvimento.

Cada aluno poderá escolher um tema para a sua mesa e construir um projecto de decoração, apresentando as suas ideias através de desenhos a três dimensões, esboços combinados com pequenos textos ou uma maquete.

Pode, depois, fazer-se uma exposição dos trabalhos e escolhe-se um deles (através de uma eleição) para ser construído e transformado em "realidade".

O ideal seria a turma participar também na confecção dos alimentos (um grupo pode ficar encarregue dessa parte). A escolha, a preparação e, sobretudo, a apresentação dos alimentos para a refeição terá também de estar ligada à decoração escolhida. O resultado final será uma refeição muito especial, partilhada por toda a turma, na qual se dá um destaque especial ao ambiente.

## Ficha n.º 39

### Não gosto... ou talvez sim?

### Ficha n.º 39

### Não gosto... ou talvez sim?



1. Há alimentos de que não gostes especialmente?  
Faz uma lista do teu top das "despreferências" (escolhe três alimentos).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Agora, para cada um desses alimentos, responde a estas perguntas:

Já alguma vez o provei? \_\_\_\_\_

Quantas "oportunidades" dei a este alimento? \_\_\_\_\_

Já o provei cozinhado de mais de uma maneira? \_\_\_\_\_

Associo este alimento a alguma coisa menos simpática? \_\_\_\_\_

Do que é que não gosto: do cheiro, do aspecto, do sabor? \_\_\_\_\_

Há algum prato em que este alimento também entre e de que eu goste? \_\_\_\_\_

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 39

Após esta refeição, que se espera inesquecível, será com certeza interessante os alunos exporem aquilo que sentiram: se a comida teve um "sabor diferente", se acham que aquela refeição lhes vai ficar na memória, etc.

## Exploração da ficha n.º 39

É pedido aos alunos que enumerem os alimentos de que não gostam para que possam depois confrontá-los com os alimentos escolhidos pelos seus colegas e possa haver uma troca de experiências positiva. Cada um pode apresentar os alimentos que escolheu e estabelece-se o diálogo a partir daí.

O objectivo é que haja um incentivo, por parte de uns e outros, para que os alimentos "postos de parte" sejam reavaliados: afinal, se alguém gosta, alguma coisa de bom devem ter! Será interessante concluir que há alimentos, à partida pouco atraentes para determinadas pessoas, que para outras podem constituir verdadeiros petiscos. Não valerá mesmo a pena experimentar?

Como prolongamento desta ficha, pode até ser pedido aos alunos mais entusiastas de determinados pratos que tragam a receita, no dia seguinte, para a oferecerem aos colegas.

## Exploração da ficha n.º 40

É muito bom poder desfrutar de uma boa refeição com as pessoas de quem gostamos.

No entanto, a nossa postura e a postura daqueles que conosco partilham a nossa mesa podem influenciar o prazer de uma boa refeição.

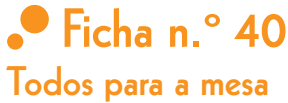
Comer com outras pessoas tem as suas regras.

Esta ficha pode introduzir o tema do refeitório, um espaço tantas vezes “caótico” onde nem sempre é fácil sentirmo-nos bem.


Pode começar por fazer-se uma pequena sondagem na turma, procurando saber quantos alunos comem no refeitório, quantos estão contentes com o ambiente geral, quantos gostariam que mudasse, e o que deveria mudar.

A partir dos dados obtidos (em princípio haverá algumas vozes que se levantam apontando alguns aspectos que não funcionam bem), toda a turma pode elaborar um painel humorístico ilustrado que, à maneira de Leonardo da Vinci, enumerará os comportamentos que não são mesmo nada aconselháveis quando se está à mesa.

Este painel poderá depois ser colocado no refeitório.



**Ficha n.º 40**  
**Todos para a mesa**



**O que é que preferes: comer sozinho ou acompanhado? Porquê?**

Partilhar uma boa refeição é algo que pode ser muito agradável mas, por outro lado, o nosso prazer em consumir os alimentos pode ser “estragado” pelo comportamento que os outros têm à mesa. Leonardo da Vinci, no século XV, já sentia este problema e escreveu uma lista do que, para ele, eram comportamentos impróprios à mesa. Apresentamos-te aqui alguns:

- Nenhum convidado se deve sentar em cima da mesa, nem de costas voltadas para ela, nem ao colo de outro comensal.
- Não deve pôr as pernas em cima da mesa.
- Não deve pôr a cabeça em cima do prato para comer.
- Não deve tirar comida do prato do vizinho, sem primeiro lhe pedir licença.
- Não deve colocar no prato do vizinho partes desagradáveis ou já mastigadas da sua própria comida, sem que primeiro lhe tenha pedido licença.
- Não deve limpar a faca às vestes do vizinho.
- Não deve cuspir.
- Não deve beliscar ou dar palmadas no vizinho.
- Não deve revirar os olhos ou fazer caretas assustadoras.
- Não deve meter o dedo no nariz ou no ouvido durante a conversação.
- Nem deve pegar fogo ao vizinho enquanto se encontra à mesa.
- Não deve agredir um criado (e menos que seja em defesa própria).
- E, se sentir necessidade de vomitar, que saia da mesa.
- Tal como se tiver vontade de urinar.

In Apontamentos de cozinha de Leonardo da Vinci, Shelag e Jonathan Routh, Atena.

**Claro que agora, ninguém se lembraria de fazer algumas destas coisas.**  
**E para ti, quais são os comportamentos dos outros que te tiram o prazer de uma refeição?**  
**Na tua opinião quais são as regras fundamentais de uma boa refeição, em boa companhia?**

“Apetece-me... construir” – Ficha n.º 40



## Expressão

### Vamos fazer uma festa!

A diversidade é criativa, a heterogeneidade que a maioria das nossas escolas apresenta pode ser o ponto de partida para actividades muito enriquecedoras. Jovens oriundos de países africanos, jovens que pertencem à comunidade cigana, jovens filhos de emigrantes dos países de Leste, talvez mesmo casos de jovens que já tenham vivido noutros países trazem experiências alimentares diversas.

Mas mesmo que na turma não haja tanta diversidade de proveniências e culturas, é sempre possível recorrer às diferentes tradições gastronómicas e hábitos alimentares que existem de norte a sul de Portugal.

Não será difícil que alguns alunos tenham familiares no Alentejo, na Beira ou em Trás-os-Montes e que, em suas casas, mantenham as tradições de origem, bem diferentes das que existem em casa do colega do lado.

O que se pretende aqui é que os alunos confrontem as diferentes formas de “festejar” que existem nas suas famílias e o papel que os alimentos desempenham nessas festas.

Uma primeira conversa sobre o assunto servirá para estabelecer diferenças e encontrar afinidades.

A partir destas afinidades (jovens que têm festas semelhantes) será mais fácil constituir três ou quatro grupos de trabalho que irão preparar uma pequena apresentação aos colegas sobre as suas festas.

Desta apresentação podem fazer parte canções, vestuário especial, decorações próprias do festejo em questão e comidas (para ser mais fácil, as comidas poderão ser representadas por desenhos ou colagens).

Após cada apresentação, os alunos que estiveram a assistir podem esclarecer as suas dúvidas e fazer algumas perguntas a quem esteve a actuar para a troca de experiências ser mais rica.

### O Álbum das Memórias

Com esta actividade pretende-se levar as crianças a fazerem associações entre alimentos e memórias pessoais.

Em primeiro lugar, é importante preparar-se um álbum com um número razoável de páginas para que haja espaço para inserir muitos alimentos (quanto maior o número de alimentos, mais completo ficará o álbum).

Para mais fácil preenchimento e consulta, os alimentos podem ser arrumados nas páginas por ordem alfabética, reservando-se três ou quatro páginas para cada letra.

Os alimentos podem ser desenhados ou recortados de revistas e é importante que haja uma certa preocupação estética, uma vez que o álbum será um registo de memórias e um documento com uma certa "poesia".

Depois de preparado, o álbum fica à disposição da turma para ir sendo, aos poucos, preenchido. O objectivo é que os alunos o usem para registar as recordações e histórias que os ligam a determinados alimentos.

Um aluno começa por folhear o álbum, observando os alimentos que lá estão representados, e conforme estes lhe chamem a atenção e lhe despertem a memória vai comentando ou narrando as lembranças de momentos ou acontecimentos vividos, de emoções sentidas. Por exemplo: "Azeitona, só aprendi a gostar há pouco tempo. As minhas preferidas são as temperadas com orégãos. Fazem-me lembrar a minha mãe que, quando começa a comê-las, não consegue parar!"; "Maçã, o cheiro faz-me lembrar as férias em casa da minha avó. Na cave, em Setembro, cheira sempre a maçãs."

O resultado final será um álbum cheio de histórias que será interessante mostrar aos pais.

## Pesquisa

### Se eu fosse...

Divida a turma em grupos e peça a cada um que construa uma situação a partir de uma determinada personagem que vive noutro país ou região.

Por exemplo:

"Chamo-me Pierre, sou francês e vivo em Paris.

Um dos meus pratos preferidos são os caracóis com manteiga de alho que a minha avó prepara. Os meus pais gostam de ostras que costumamos comer no Natal. No Natal passado fomos visitar uns amigos que vivem nos Alpes e descobri um prato muito giro: fondue de queijo. Gostei muito!"

Este trabalho pode ser feito fora da sala de aula, durante um prazo definido (uma semana, por exemplo). Para o realizarem, os alunos poderão consultar páginas na Internet, recolhendo informação sobre a gastronomia em diferentes países.

Uma vez criada a situação e concluído o trabalho, os grupos trocam de histórias e cada um vai tentar dizer de que pratos é que gostaria ou não gostaria, se fosse aquele menino representado no outro grupo.

Esta actividade permite identificar e reflectir sobre preconceitos ou apetências naturais que temos por este ou aquele alimento, em função do local onde nascemos e vivemos.

Uma vez definidos os gostos de cada aluno, poderá ser interessante identificar os gostos comuns ao grupo.

### De que é que nós gostamos?

Os alunos fazem uma lista, o mais exaustiva possível, de alimentos e pratos de que gostam (por exemplo, batatas fritas, sumos, pizzas, frango assado...) depois, com base nessa lista, elaboram um questionário que é dado a todos os alunos da escola. Será que todos têm essas preferências?

Neste questionário deve estar previsto um espaço para os alunos indicarem outros pratos da sua preferência que não tenham sido referidos.

O questionário é anónimo, mas pede-se a todos os alunos que o preencham e o depositem numa urna previamente preparada para o efeito.

Faz-se a contagem dos resultados e são elaborados gráficos e encontrados os alimentos e refeições mais apreciados.

Os resultados deverão ser divulgados em cartazes por toda a escola e poderão ser o ponto de partida para outras actividades e debates.

### Produtos na “moda”

Cada um é como é, com os seus gostos ou manias, e no entanto, apesar de todas as diferenças, há coisas em que todos os alunos parecem concordar e de que todos gostam. Quais são, então, aqueles pratos, alimentos ou produtos que todos são unânimes em dizer que apreciam?

O que é que faz com que esses alimentos entrem na moda e sejam quase uma característica da sua geração? Estas questões são o ponto de partida para o desenvolvimento desta actividade.

Recordando tudo o que já aprenderam sobre alimentação saudável, o que é que poderá ser dito sobre cada um desses alimentos, os alimentos da moda? Serão muito ou pouco calóricos? A que família de alimentos pertencem? Quais as melhores ocasiões para os consumir? Com que outros alimentos podem ser combinados para se garantir uma alimentação equilibrada?

### Quando tinha a tua idade...

Os alunos devem perguntar aos seus familiares (pais, avós...) quais eram os seus pratos e alimentos preferidos, quando eram mais novos. Os seus gostos mudaram? O tipo de alimentação que hoje praticam é o mesmo da sua juventude? O que é que se comia nas diferentes refeições nesse tempo?

Como era o pequeno-almoço, o almoço, o lanche e o jantar? Havia alguma refeição especial que agora já não se faça?

Os alunos podem, inclusive, fazer uma lista de alimentos e perguntar aos pais e avós se já existiam no tempo deles: os cereais de pequeno-almoço, as papas, tostas, bolachas recheadas, comida chinesa, hambúrgueres, puré em flocos, etc..

Esta actividade pode contribuir para um melhor conhecimento pessoal, integrado num contexto, assim como para uma melhor compreensão dos “porquês” da mudança de gostos e hábitos.

## A sociedade de informação e a alimentação

### Antes de começar

Hoje em dia, estamos constantemente a receber informação.

Muitas vezes a informação está de tal maneira integrada no mundo à nossa volta que já a recebemos de forma automática, quase sem nos apercebermos disso.

Lemos revistas, ouvimos rádio, vemos cartazes na rua, lemos as notícias nos jornais, consultamos a Internet, falamos com pessoas de pontos diferentes do País e mesmo de outros países, que nos contam as suas experiências e, sobretudo a televisão, envolve-nos em informação e publicidade.

Naturalmente que a alimentação, a informação sobre novas comidas e novos alimentos, novas teorias e informações sobre “o que faz bem e que faz mal” não fica de fora de todo este processo.

Diariamente, os alunos, tal como todos nós, são sugestionados e conduzidos para determinados comportamentos alimentares.

Mas qual é a influência dos media na nossa vida e na nossa percepção da alimentação? Como é que toda essa informação que circula à nossa volta, muitas vezes em constante mudança e com contradições constantes, é assimilada?

Como é que podemos desenvolver uma postura crítica e mantermo-nos informados para fazer escolhas “esclarecidas”?

# Jogo

## Blind test

O objectivo do jogo é determinar a influência de factores externos nas nossas preferências alimentares, tais como a publicidade.

Desenvolvimento:

Como preparação inicial, questione os alunos sobre os produtos que consomem através das marcas, ou seja, sobre aqueles produtos que conhecem e designam mais pela marca do que pelas suas características próprias (gelados, refrigerantes, cereais...).

Leve para a aula diferentes marcas de um desses produtos que se dividem por tantos recipientes devidamente identificados (A, B, C e D...), quantas as marcas disponíveis.

Procede-se a uma degustação em que cada um prova e anote a letra do seu preferido. No final analisam-se os resultados, comparam-se com as expectativas iniciais e debatem-se os resultados. Será que o que se consome é a marca ou aquilo que, de facto, gostamos?

# Reflexão

## Quem é que diz?

Num mundo cheio de informação é preciso saber reflectir sobre aquilo que se recebe e saber escolher a informação. Desenvolver o espírito crítico dos alunos é o objectivo desta actividade.

Os alunos trazem para a sala de aula um exemplar de jornal ou revista que tenham em casa. Não tem de ser do próprio dia e poderá ser qualquer publicação generalista (as publicações sobre culinária, por exemplo, não interessam para este trabalho).

Em grupo, na sala, os alunos vão recortar todos os artigos que tenham a ver com a alimentação e separá-los por temas: os que têm a ver com novos produtos, os que têm a ver com doenças, com economia, com dietas... Vale tudo, incluindo a publicidade.

Vão poder verificar que a alimentação é um tema muito presente nas nossas preocupações quotidianas.

Peça então aos alunos para separarem os recortes em função do grau de fiabilidade da informação, por exemplo, uma informação jornalística baseada em estudos científicos, um artigo de opinião, uma publiportagem ou um anúncio que fala de uma dieta milagrosa.

As escolhas e as divisões feitas, assim como a opinião dos alunos sobre a informação transmitida, poderão ser então motivo para um debate.

A ficha n.º 41 contém informação que pode servir de base a esta actividade.

## Exploração da ficha n.º 41

### Onde está a contradição?

Em conjunto, os alunos podem escolher um tema relacionado com alimentação e saúde que lhes suscite curiosidade. É aconselhável que seja um tema bastante genérico e sobre o qual não seja difícil encontrar informação em revistas e jornais.

Um dos temas mais discutidos, e que poderá dar uma boa pesquisa, é o dos “Alimentos bons e maus”. Por ser um tema em que não há, é claro, consenso, são muitas as teorias e opiniões.

Será, assim, bastante interessante tentar fazer uma “caça às contradições” reunindo alguns artigos que se debrucem sobre este tema. Facilmente será possível verificar que há artigos que defendem determinados alimentos e “atacam” outros, enquanto outros artigos fazem o contrário com idêntico entusiasmo. Para facilitar o trabalho, os alunos podem reunir-se em grupos: cada grupo analisa dois ou três artigos, tira alguns apontamentos e depois confronta as informações que encontrou com as dos outros grupos. Será possível chegar a alguma conclusão? Afinal quem tem razão e em quem podemos confiar?

Distribua a ficha n.º 41 no início desta actividade.

Há quem pense que o melhor da televisão são os anúncios e há quem mude de canal para não os ver. No entanto, a publicidade existe mesmo e o melhor é saber vê-la com um olhar crítico. A ficha seguinte orienta a observação dos alunos.

Pode ser feita em casa ou na escola, a partir de vídeos gravados de propósito para o desenvolvimento do tema nas aulas.



**Ficha n.º 41**  
**Informação sobre**  
**alimentação:**  
**aprende a ler nas entrelinhas**

Nem tudo o que vemos sobre alimentação é verdade.  
 Nem tudo o que nos dizem está correcto.  
 Nem tudo o que ouvimos está cientificamente provado...  
 Quando se trata de alimentação é preciso “saber separar o trigo do joio” e estar atento à informação que circula.

**O que fazer então?**  
**Aqui ficam algumas dicas dadas pelo EUFIC — Conselho Europeu de Informação sobre Alimentação — para seres um consumidor mais atento.**

**Atenção às fontes**  
 Nos jornais, revistas, televisão e Internet é possível encontrar muita informação sobre alimentação. Mas, por vezes, as informações são simplificadas, retiradas do contexto e deturpadas de estar correctas. Não te esqueças: escolhe fontes institucionais e verifica se a informação foi revista por especialistas.

**Atenção à simplificação**  
 Os autores dos textos têm muitas vezes de resumir as informações provenientes de um determinado estudo. Às vezes têm de simplificar porque têm pouco espaço; outras têm que tornar o conteúdo atraente e interessante, e acontece omitirem informações essenciais ou apresentarem factos adulterados.

**Atenção aos estudos**  
 Procura saber sempre a origem dos estudos que são publicados: em que condições foram feitos, a que grupos da população dizem respeito.  
 Tenta saber o número de pessoas envolvidas pois, regra geral, quanto maior o número de pessoas envolvidas, mais fiáveis são os resultados.

**Atenção às novidades**  
 Lembra-te de que as recomendações sobre alimentação não mudam de repente (nem todos os dias). As pesquisas nesta área envolvem estudos rigorosos que exigem tempo e confirmação. No entanto, há que se ter sempre em conta da evolução no estudo da nutrição. Novos produtos aparecem quase diariamente, e os conhecimentos científicos na área da nutrição e da relação alimentação/actividade física/saúde estão a ser amplamente aprofundados.

**PERGUNTAS que DEVES FAZER quando és confrontado com informação sobre alimentação e saúde:**

- A fonte está identificada?
- As fontes deste artigo/ estudo são credíveis?
- A informação foi revista por especialistas?
- As conclusões parecem “demasiado simples”?
- A informação parece completa? Faltam alguns dados, justificações ou conclusões?
- Se se trata de um estudo, em que condições foi feito? Que organismo/grupo de cientistas o realizou?  
 Quantas pessoas envolveu? A que grupos da população diz respeito?
- Se a informação apresentada traz uma grande novidade, quais são as fontes?

Mais informações: <http://www.eufic.org> “Apetece-me... construir” – Ficha n.º 40

## Ficha n.º 42

### Vi na TV

## Ficha n.º 42

### Vi na TV



Para resolveres esta ficha precisas de ver televisão, pelo menos durante uma hora. Escolhe um canal e instala-te até teres completado todas as questões.

#### 1. Regista as condições de observação:

- Canal observado \_\_\_\_\_
- Data de observação \_\_\_\_\_
- A que horas começaste? \_\_\_\_\_
- A que horas acabaste? \_\_\_\_\_

#### 2. Sempre que vires um anúncio de comida, assinala a categoria de alimentos apresentados nas listas seguintes:

- a)
- \_\_\_\_\_ batatas fritas, snacks
  - \_\_\_\_\_ carne, peixe, aves, ovos
  - \_\_\_\_\_ cereais
  - \_\_\_\_\_ doces
  - \_\_\_\_\_ fruta (fresca, congelada ou enlatada, sumos 100% naturais)
  - \_\_\_\_\_ legumes (frescos, congelados, enlatados, sumos)
  - \_\_\_\_\_ pão, massas, arroz
  - \_\_\_\_\_ produtos lácteos (leite, queijo, iogurtes)
  - \_\_\_\_\_ refrigerantes
- b)
- \_\_\_\_\_ refeições preparadas (pizas, hambúrgueres...)
  - \_\_\_\_\_ restaurantes de fast-food
  - \_\_\_\_\_ propaganda promovendo bons hábitos alimentares
  - \_\_\_\_\_ outros

#### 3. Analisa agora os dados que recolheste:

- a) No total, quantos anúncios a alimentos viste durante o teu tempo de observação?
- b) Quais os alimentos mais publicitados?
- c) Achas que os alimentos apresentados nos anúncios têm alguma coisa a ver com os alimentos reais?
- d) Achas que alguma coisa deveria mudar na publicidade a alimentos, na televisão?

“Apetece-me... construir” – Ficha n.º 42

## Exploração da ficha n.º 42

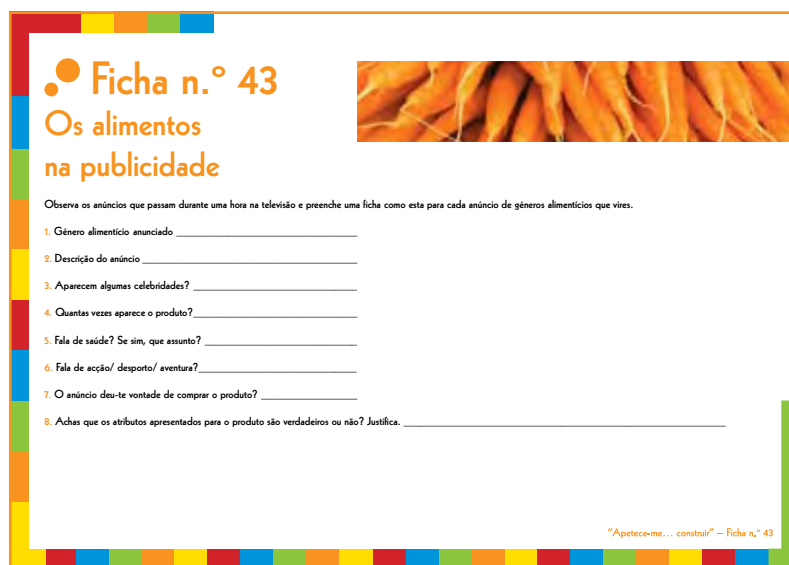
A partir dos dados obtidos por cada aluno, toda a turma pode preparar uma apresentação gráfica dos resultados.

O painel a apresentar poderá ter um título do género, “Os alimentos que são estrelas na TV”, e terá como objectivo revelar quais os géneros alimentares que mais aparecem nos anúncios. Será preciso identificar os principais nutrientes que estes alimentos fornecem.

Poderá ficar ao critério do grupo definir a forma de apresentar os resultados.

Esta ficha poderá ser preenchida em várias alturas do ano: no Verão, no Natal, no regresso às aulas, etc.

Pode ser também cruzada com a ficha n.º 43 — “Os alimentos na publicidade”.



**Ficha n.º 43**  
**Os alimentos**  
**na publicidade**

Observa os anúncios que passam durante uma hora na televisão e preenche uma ficha como esta para cada anúncio de géneros alimentícios que vires.

1. Género alimentício anunciado \_\_\_\_\_
2. Descrição do anúncio \_\_\_\_\_
3. Aparecem algumas celebridades? \_\_\_\_\_
4. Quantas vezes aparece o produto? \_\_\_\_\_
5. Fala de saúde? Se sim, que assunto? \_\_\_\_\_
6. Fala de acção/ desporto/ aventura? \_\_\_\_\_
7. O anúncio deu-te vontade de comprar o produto? \_\_\_\_\_
8. Achas que os atributos apresentados para o produto são verdadeiros ou não? Justifica. \_\_\_\_\_

"Apeteçome... construir" – Ficha n.º 43

## Exploração da ficha n.º 43

Peça aos alunos que assistam, por exemplo num sábado de manhã, a uma hora de televisão e que estejam atentos aos anúncios de alimentos.

Em relação a cada anúncio peça-lhes para preencherem uma ficha semelhante à ficha n.º 43. Na segunda-feira seguinte, podem comparar os resultados e fazer um debate. Por que é que tantos anúncios recorrem a celebridades? Por que é que tantos anúncios recorrem à aventura e à acção?

Que mensagens relacionadas com a saúde transmitem e qual é o efeito que isso tem em nós? A ficha n.º 42, "Vi na TV", pode ser igualmente utilizada com esta abordagem.

Outro pergunta que pode ser discutida (através de ambas as fichas 41 e 42) é como é que a publicidade consegue ser mágica e seduzir-nos?

Cada aluno poderá falar dos seus gostos e preferências em matéria de publicidade, apresentando um anúncio de que tenha gostado particularmente. Deverá explicar aos colegas por que é que esse anúncio lhe parece bem feito porque é que lhe despertou a vontade de experimentar determinado produto.

Em conjunto, todos poderão recordar anúncios de que gostam e escrever uma lista de aspectos que fazem com que determinados anúncios nos consigam seduzir, como por exemplo: a música, algumas imagens, determinados sons e expressões, o facto de neles aparecerem estrelas (atletas, músicos, actores).



## Ficha n.º 44 Cábula do consumidor



O objectivo desta ficha é ajudar a lembrar algumas regras importantes para comprar e utilizar adequadamente os alimentos.

1. Nas lojas, estou atento ao local onde os alimentos estão guardados e expostos?
2. Os congeladores e frigoríficos parecem estar a funcionar bem?
3. A loja está limpa e arrumada?
4. Quando tenho alguma dúvida, pergunto?
5. Observo sempre os rótulos dos produtos?
6. Confirmo o prazo de validade ou de durabilidade?
7. Leio a lista de ingredientes, quando se trata de um produto que não conheço?
8. Comparo as diferentes marcas para saber a que mais me convém?
9. Transporto os alimentos que necessitam de frio num saco especial?
10. Separo os géneros alimentícios dos restantes produtos, transportando-os em sacos separados?
11. Respeito as indicações do rótulo que dizem respeito às regras de conservação?
12. Em casa, o frigorífico funciona bem?
13. Lavo as mãos antes de tocar nos alimentos?

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 44

## Exploração da ficha n.º 44

Após a reflexão que esta ficha proporciona, sugira aos alunos que a mesma seja levada para casa e afixada na cozinha, num local visível (por exemplo, na porta do frigorífico).

Poderá assim funcionar como cábula ou check-list (talvez convenha também explicar-lhes o significado desta expressão) para que todas as pessoas lá de casa possam consultá-la.

## Expressão

### Vamos fazer um anúncio!

Com base no que os alunos observaram e analisaram da publicidade que passa na televisão, proponha à turma fazer um anúncio sobre um produto pouco anunciado como, por exemplo, a fruta ou sobre as condições para uma alimentação saudável.

Primeiro faz-se uma “tempestade de ideias” para decidir qual o produto a comunicar e qual a ideia a destacar.

Trabalhando em grupos, os alunos vão então decidir como convencer os outros a comprar o seu produto ou a adoptar a sua ideia. Terão de criar um guião, escolher os actores, inventar uma música, etc.

Caso seja possível, o anúncio deverá ser filmado e pode organizar-se na escola um festival de filmes publicitários. Ver PISTAS sobre filmes e campanhas nas propostas de exploração da ficha n.º 24.



## Pesquisa

### De onde vêm as ideias?

Os alunos podem perguntar à pessoa que faz as compras e as refeições em casa, a mãe por exemplo, como é que resolve fazer um prato novo.

Viu um produto na televisão?

Leu numa revista?

Uma amiga deu-lhe a ideia?

Comeu num restaurante?

Esta actividade permite aos alunos aperceberem-se da influência e da importância da informação nas mudanças actuais do nosso universo alimentar.

Pode ser, também, um ponto de partida para pensar como, num mundo sem publicidade e com muito menos informação como era o dos nossos avós, as mudanças se operavam muito mais lentamente.

### As viagens do gosto

Os sabores, os novos paladares, viajam pelo Mundo e aparecem no nosso quotidiano sem darmos conta — as pizzas vieram de Itália, os kiwis da Austrália, as bananas da América Latina, os patês de França...

Os alunos podem fazer um mapa do Mundo com indicação de onde é que vieram os alimentos ou as receitas de que actualmente gostam.

Esta ilustração poderá ser complementada com um esquema (à base de setas) com os trajectos feitos pelos alimentos e a indicação da época em que os mesmos entraram em determinado país ou região.

Esta actividade poderá ajudar a contextualizar, em termos de tempo, a entrada de novos alimentos no nosso universo alimentar, o que durante muitos séculos se fez muito lentamente.

# FICHA DE AVALIAÇÃO

**A sua opinião é importante para melhorarmos o nosso trabalho e sabermos se o Guião de Actividades “Apetece-me... construir” teve uma boa aceitação por parte das escolas. Por favor, preencha este inquérito (fotocopiando-o ou recortando-o) e devolva-o.**

Por correio: EC do Sol ao Rato  
Apartado 24290  
1251-997 Lisboa

Ou por fax: 213558297

**1. Classifique de 1 (mínimo) a 5 (máximo), os seguintes aspectos do documento:**

O conteúdo \_\_\_\_\_  
A estrutura/organização \_\_\_\_\_  
A apresentação \_\_\_\_\_  
Os textos \_\_\_\_\_

**2. O que achou da utilidade/pertinência deste Guião de Actividades (assinale com um X a sua resposta):**

Muito útil \_\_\_\_\_  
Útil \_\_\_\_\_  
Pouco útil \_\_\_\_\_  
Inútil \_\_\_\_\_

**3. Em relação à frequência com que utilizou este guião. Utilizou-o (assinale com um X a sua resposta):**

Mais de 5 vezes \_\_\_\_\_  
Entre 5 e 10 vezes \_\_\_\_\_  
Mais de 10 vezes \_\_\_\_\_

**4. Qual a sua opinião sobre as actividades propostas (pode assinalar mais do que uma resposta):**

Fáceis de pôr em prática \_\_\_\_\_  
Difíceis de pôr em prática \_\_\_\_\_  
Os alunos gostaram \_\_\_\_\_  
Os alunos não gostaram \_\_\_\_\_  
São bem explicadas \_\_\_\_\_  
A explicação é confusa \_\_\_\_\_



**5. Qual foi a actividade que gostou mais de desenvolver, aquela que teve maior adesão por parte dos alunos?**

---

---

---

**6. A utilização deste Guião esteve ligada à implementação de um projecto de educação alimentar na escola?**

Sim

Não

Se sim, explique em linhas gerais em que consistiu/consiste esse projecto:

---

---

---

**7. Tem sugestões ou alterações a propor?**

---

---

---

Obrigado.

Nome \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_

Disciplina que lecciona \_\_\_\_\_

# PISTAS

## Informação Geral

**OMS Organização Mundial da Saúde** (documentos em francês, espanhol e inglês)  
<http://www.who.int/en>

**Food and Agriculture Organization** (em espanhol, francês e inglês)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

**Direcção-geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação**  
<http://www.dgidc.min-edu.pt>

**Programa Apetece-me**  
[www.apetece-me.pt](http://www.apetece-me.pt)

**Nestlé Portugal**  
[www.nestle.pt](http://www.nestle.pt)

## Estilos de Vida Saudáveis

**Peso e Medida**  
<http://static.publico.clix.pt/pesoemedida>

**Mypiramid** (em inglês)  
<http://www.mypyramid.gov>

**American Heart Association** (em inglês)  
<http://www.americanheart.org>

**Canal Saúde do SAPO**  
<http://saude.sapo.pt>

**Kids Health Organization** (para pais, crianças e adolescentes, informações em inglês e espanhol)  
<http://kidshealth.org>

**BAM! Body and Mind** (para crianças, em inglês)  
[http://www.bam.gov/sub\\_physicalactivity/index.html](http://www.bam.gov/sub_physicalactivity/index.html)

# Alimentação e Nutrição

## **Plataforma Contra a Obesidade**

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt>

## **Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação**

<http://www.spcna.pt>

## **FCNAUP, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto**

[www.fcnaup.pt](http://www.fcnaup.pt)

## **EUFIC, European Food Information Council** (informação em várias línguas)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

## **British Nutrition Foundation**

<http://www.nutrition.org.uk>

## **OMS Europa /Nutrição**

[http://www.euro.who.int/nutrition/20030321\\_2](http://www.euro.who.int/nutrition/20030321_2)

## **School Food Trust**

<http://www.schoolfoodtrust.org.uk/index.asp>

## **Dole 5 a Day** (para crianças, em inglês)

Um site recheado de informações sobre frutas e legumes

[www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com)

## **La Maison du Lait**

Informações sobre o leite e laticínios em geral

[www.cidil.fr](http://www.cidil.fr)

## **Vive la soupe**

<http://www.vivelasoupe.com>

## **Nutrition Explorations** (para crianças, em inglês)

Jogos, informações, actividades para os mais novos sobre nutrição.

<http://www.nutritionexplorations.org/kids>

## **Cool Food Planet (EUFIC)** (para crianças e adolescentes, em inglês, francês, espanhol, italiano e alemão)

<http://www.coolfoodplanet.org/gb/home.htm>



# Livros & Publicações

## **Alimentação: crescer saudável,**

Margarida Coimbra, Teresa Freitas do Amaral.  
Porto Editora, 1991.

## **Conhecer os Alimentos,**

Edideco, 2000.

## **Culinária Saudável,**

Maria Daniel Vaz de Almeida, Rosa Castro.  
Editorial Caminho, 2.<sup>a</sup> ed., Lisboa, 1983.

## **MESA: Manual de Educação para a Saúde em Alimentação,**

Isabel Loureiro e Natércia Miranda.  
Fundação Calouste Gulbenkian.

## **O Chá, o Chocolate, o Café,**

Civilização, 1990.

## **Princípios Básicos de Alimentação Humana,**

Maria Daniel Vaz de Almeida, Cláudia I.P. Neves Afonso.  
Universidade Aberta, 1997.

## **Saber Comer para Melhor Viver,**

Emílio Peres.  
Editorial Caminho.

## **Os Nutrientes,**

Como Conseguir uma Alimentação mais saudável e equilibrada, vários autores.  
Âncora Editora.

## **Criança e a Alimentação,**

T. Berry Brazelton.  
Presença.

## **Tu és aquilo que comes,**

Como fazer uma alimentação adequada.  
Porto Editora (para adolescentes).

## **Alimentação,**

Colecção "Em grande forma".  
Porto Editora (para crianças).



## **Ideias Gerais sobre Alimentação Racional,**

Emílio Peres.

Editorial Caminho.

# **Actividade física**

## **Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa**

<http://www.fmh.utl.pt>

## **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**

[http://sigarra.up.pt/fadeup/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/fadeup/web_page.inicial)

## **Portal da Saúde (Ministério da Saúde)**

<http://www.portaldasaude.pt>

(Pesquisar os diferentes temas na “Enciclopédia da Saúde”)

## **Fundação Portuguesa de Cardiologia**

<http://cardiologia.browser.pt>

## **Instituto do Desporto de Portugal**

<http://mexa-se.idesporto.pt>

## **Mexa-se - Programa Nacional Desporto para Todos**

[http://mexa-se.idesporto.pt/CONTENT/2/2\\_1/2\\_1\\_1.aspx](http://mexa-se.idesporto.pt/CONTENT/2/2_1/2_1_1.aspx)

## **Comité Olímpico de Portugal**

<http://www.comiteolimpicoportugal.pt>

## **Confederação do Desporto de Portugal**

[contactos de todas as Federações desportivas nacionais]

<http://www.cdp.pt>

## **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

<http://www.sejd.gov.pt/PresentationLayer/homepage.aspx>

## **Desporto escolar**

<http://sitio.dgipc.min-edu.pt/desporto/Paginas/default.aspx>

## **Santé Canada**

Guia sobre actividade física (em inglês e francês): <http://www.guideap.com>

## **Centers for Disease Control and Prevention**

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>

**Programa “What moves U”** (para crianças e jovens, em inglês)

[http://www.whatmovesu.com/index.aspx?\\_vw=MAIN](http://www.whatmovesu.com/index.aspx?_vw=MAIN)

## Gastronomia, cozinha e receitas saudáveis

**Mini-chefes (programa da União Europeia)**

[http://eu.mini-chefs.eu/index\\_pt.html](http://eu.mini-chefs.eu/index_pt.html)

**BNF Cook Club (British Nutrition Foundation) e BNF Food Life Skills** (em inglês)

<http://www.nutrition.org.uk>

**Lets Get Cooking** (em inglês)

<http://www.letsgetcooking.org.uk/Home>

**Jamie Oliver** (em inglês)

<http://www.jamieoliver.com/schooldinners>

**Salads recipes** (em inglês)

<http://www.salad-recipes.co.uk>

**All recipes** (em inglês)

<http://allrecipes.com>

**Gastronomia na Internet**

<http://gastronomia.oninet.pt>

## Livros & Publicações

**O Livro de Pantagruel,**

Maria Manuel Limpo Caetano, Bertha Rosa-Limpo, Jorge Brum do Canto.

Temas e Debates.

**Comida e Civilização,**

Carlson I. A. Ritchie.

Assírio & Alvim.

A Colares Editora tem uma série de livros que abordam o tema das tradições gastronómicas e as relações entre a literatura e a alimentação. Alguns títulos:

**A Arte de Comer em Portugal na Idade Média,**

Salvador Dias Arnaut.

**Doçaria Conventual do Alentejo,**

Alfredo Saramago.

**Queijadas de Sintra,**

Raquel Moreira.



**Gastronomia Portuguesa,**

Maria Odete Cortes Valente.

**Colecção “Coração, Cabeça e Estômago”,**

Assírio & Alvim: livros sobre a história dos alimentos e da gastronomia.

**Histoire Naturelle et Morale de la Nourriture,**

Maguelonne Toussaint-Samat,  
Bordas Culture.

**Histórias e Curiosidades Gastronómicas e Livro de Bem Comer;**

José Quitério,  
Assírio & Alvim.

**Na Cozinha com Jamie Oliver,**

Jamie Oliver.  
Livraria Civilização.

**Algumas notas para a história da alimentação em Portugal,**

José Pedro Lima-Reis.  
Campo das Letras.

**História da Alimentação (volumes I e II),**

Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari.  
Terramar.

**História da Alimentação Mediterrânica,**

César Aguilera.  
Terramar.



# Comportamento alimentar

## **Magros, Gordinhos e Assim-Assim,**

Isabel do Carmo.

Edinter.

Um livro sobre as perturbações alimentares dos jovens.

## **When Girls Feel Fat,**

Sandra Susan Friedman.

Harper Collins Publishers Ltd.

Um livro sobre as perturbações alimentares das raparigas.

## **Anorexia Nervosa, Minha Amiga,**

Dulce Bouça.

Âmbar.

# Consumo

## **Direcção-geral do Consumidor**

<http://www.consumidor.pt>

## **DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor**

[www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt)

## **Site dos Consumidores (Fundacion Euroski)**

<http://www.consumer.es/alimentacion>

## **Refeições, Marcas, Calorias- Saber escolher entre muitas marcas no mercado,**

Isabel do Carmo.

D. Quixote.

## **Direitos do consumidor,** edição DECO

## **Alimentação Saudável Alimentação Segura,**

Isabel do Carmo.

D. Quixote.

## OS CONTACTOS DO PROGRAMA EDUCATIVO

### Programa Educativo

*apetece-me*

Apartado 24290  
EC do Sol ao Rato  
1251-997 Lisboa

Tel: 213 153 066  
Fax: 213 558 297

**[www.apetece-me.pt](http://www.apetece-me.pt)**

## FICHA TÉCNICA

**Autor** • Nestlé Portugal, S.A.

**Edição** • Planeta Tangerina

**Coordenação** • Sair da Casca

**Design** • winicio

**ISBN** • 978-989-8193-10-0

### **Revisão científica e pedagógica dos conteúdos**

Ana Leonor Perdigão, Nutricionista da Nestlé Portugal

Rui Matias Lima (Nutricionista), Técnico responsável pela área da Educação e Segurança Alimentar do Núcleo de Educação para a Saúde e Acção Social Escolar da DGIDC do Ministério da Educação

