



# Tudo começa com a semente

## **Introdução:**

As sementes são o princípio de tudo o que se cultiva, é por isso importante que as crianças percebam o papel que elas têm na nossa alimentação para que as queiram preservar.

Esta aula é uma excelente oportunidade para estimular o consumo regular de sementes na alimentação das crianças.

## **Meta de Mudança Comportamental:**

Como resultado desta aula, os alunos irão comer mais sementes na sua dieta diária.

## **Metas de Aprendizagem:**

Como resultado desta aula os alunos serão capazes de:

- Compreender o que são as sementes;
- Entender a importância que as sementes têm na nossa alimentação;
- Relacionar as sementes aos respectivos alimentos;
- Identificar sementes comestíveis e não comestíveis,

## **Materiais:**

- 5 (ou mais) diferentes variedades de sementes. Tente incluir pelo menos duas variedades de sementes comestíveis, como abóbora e girassol;
- 5 Pratos pequenos;
- Sementes de abóbora e girassol para degustar.

## **Antes de começar:**

- Coloque as 5 (ou mais) variedades de sementes individualmente em 5 pratos diferentes;
- Enumere os pratos de 1 a 5 colocando uma etiqueta em cada um deles.

## **Aula passo a passo:**

### **Passo 1- Debate sobre sementes**

O que é uma semente? Faça esta pergunta aos seus alunos e abra o debate. Aceite as respostas e por fim explique o que é uma semente, pode contar uma história sobre sementes ou fazer analogias como por exemplo comparar uma semente a um bebé.

### **Passo 2- Explore o que torna as sementes tão especiais e o que elas precisam para crescer.**

Se não houvesse sementes no mundo como seria a nossa alimentação? Explore este tema com os seus alunos até eles perceberem a importância que as sementes têm para a nossa alimentação e para a vida no planeta.

O que uma semente precisa para crescer? Estimule o debate sobre as condições necessárias para o crescimento das plantas tais como a água, o sol e os nutrientes.

### **Passo 3- Jogo das sementes**

Divida a turma em 5 grupos e dê um prato de sementes para cada grupo. Peça a cada aluno para escrever os números 1-5 (se usar 5 variedades) numa folha de papel.

Escreva no quadro o nome das sementes em observação.

Dê aos grupos cerca de 3 minutos com cada tipo de semente e peça aos alunos para escreverem na folha o nome da semente a que correspondente o numero do prato.

Em seguida troque os pratos pelos grupos até todos terem tido a oportunidade de observar e identificar todas as sementes.

Verifique as respostas com a turma.

### **Passo 4- Sementes comestíveis**

Peça aos seus alunos para identificarem as sementes comestíveis.

Dê a provar as sementes de abóbora e girassol e fale sobre os benefícios.

Pergunte como e onde podemos utilizar estas sementes na nossa alimentação diária, sugira a ingestão de sementes em iogurtes, nos cereais do pequeno-almoço e no lanche em substituição a batatas fritas e outros snacks processados pouco saudáveis.

Se quiser pode plantar sementes ou então iniciar um incentivo de ingestão diária de sementes que esteja alinhada com o desafio eco-escolas “Alimentação saudável e sustentável”.

