

ABC da SUSTENTABILIDADE

Que é a sazonalidade?

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar acerca da importância de escolher produtos sazonais para uma alimentação saudável e sustentável.



Definição

Existem 4 estações do ano: primavera, verão, outono e inverno. Ocorrem devido ao movimento da Terra em torno do Sol.



Na **primavera** começamos a sentir o tempo a aquecer, as plantas a florescer e os animais a acordar da hibernação.

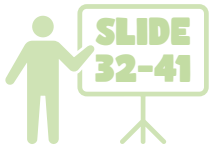
Depois chega o **verão**, que é a estação mais quente do ano. Os raios solares atingem a Terra de forma mais direta e por mais tempo. É por isso que o tempo fica mais quente e podemos ir à praia ou à piscina.

Após o verão, chega o **outono**. Os raios solares atingem a Terra de forma menos direta e a temperatura começa a baixar. As folhas das árvores começam a mudar de cor e a cair, preparando-se para o inverno.

Por fim, chega o **inverno**, a estação mais fria do ano. Os raios solares atingem a Terra de forma mais inclinada e por menos tempo. É por isso que faz frio, podemos ver neve em alguns lugares e alguns animais hibernam ou migram para climas mais quentes.



E assim, as **estações do ano** vão-se sucedendo, cada uma com as suas características próprias de luz, humidade e temperatura. Estes fatores irão influenciar a forma como comemos, porque **alguns alimentos estão mais disponíveis em determinadas épocas** já que as condições do clima são mais propícias ao seu cultivo. Assim, um **alimento sazonal ou da época, é um alimento que pertence a uma altura específica do ano**. Como por exemplo, as castanhas, que são um fruto típico do outono ou, por exemplo, a melancia que é um fruto de verão.



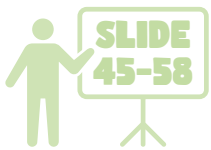
A importância de escolher alimentos sazonais

1. Sabor e qualidade: Os alimentos sazonais são colhidos no momento certo de maturação, o que significa que tendem a ser mais saborosos e de melhor qualidade. Isto acontece porque são **cultivados em condições ideais, na estação do ano certa**, que lhes permite ter o sol, a água e a temperatura necessária.

Por exemplo, imaginem um cacho de uvas. No **outono**, as vinhas estão cheias de uvas maduras e suculentas. Se nós comermos essas uvas nessa época, elas estarão no seu ponto máximo de doçura e crocância. Mas se quisermos comer uvas no **inverno**, estas serão uvas que foram colhidas há mais tempo e por isso não serão tão boas. Por isso é importante respeitar a sazonalidade dos alimentos.



2. Alimentação saudável: Os alimentos sazonais são verdadeiros tesouros. Ao crescerem na altura em que as condições são ideais (temperatura, solo, humidade, etc.) **tornam-se ainda mais ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes** que são muito importantes para o nosso corpo crescer forte e saudável!

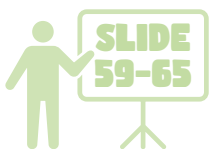


3. Sustentabilidade ambiental:

Quando compramos alimentos sazonais, **estamos a apoiar os agricultores locais**, ou seja, aqueles que cultivam os alimentos perto de nós. Isto é muito importante porque **ajuda a fortalecer a economia local**. Também estamos a incentivar práticas agrícolas mais sustentáveis, ou seja, formas de cultivar que respeitam o meio ambiente e não o prejudicam. Assim, ao consumir alimentos sazonais, **estamos a fazer a nossa parte para cuidar do nosso planeta**.

Além disso, ao consumir alimentos sazonais, **estamos a ajudar a diminuir o uso de estufas**. As estufas são estruturas onde se cultivam alimentos fora da época. Consomem muita energia para manter a temperatura adequada, o que também é prejudicial ao ambiente. Ao optarmos por alimentos sazonais, **evitamos o uso excessivo das estufas e contribuimos para um menor impacto ambiental**.

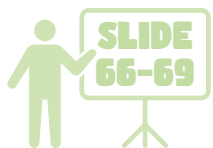
Consumir alimentos sazonais **ajuda a reduzir a necessidade de transportar os alimentos por longas distâncias**. Imaginem que as laranjas que comemos no inverno vêm de países distantes. Para trazê-las até nós, é preciso usar aviões, camiões e barcos, que emitem gases que prejudicam o ambiente. Ao comer alimentos sazonais, evitamos esse transporte e, conseqüentemente, a emissão desses gases.



4. Variedade na alimentação

Respeitar a sazonalidade permite-nos ir variando de alimentos ao longo do ano. Conseguimos experimentar diferentes sabores e texturas, tornando as nossas

refeições mais interessantes e saborosas. Isto ajuda-nos a manter uma alimentação equilibrada e variada, garantindo a ingestão de diferentes **nutrientes essenciais para a nossa saúde.**



Em resumo, **respeitar a sazonalidade alimentar traz benefícios para a nossa saúde** e para o meio ambiente. É uma forma de aproveitar ao máximo os alimentos disponíveis em cada época do ano, promovendo uma alimentação mais saudável e sustentável.

Referências:

1. Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017
2. Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n.o 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
3. Associação Portuguesa de Nutrição. Calendários de produção nacional. Marcadores e folhetos. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
4. FAO. 2020. Livro de Atividades - Heróis da Alimentação. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca9845p>
5. FAO. 2021. Livro de atividades – As nossas ações são o nosso futuro: Melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb5047pt>

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

 REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

 direção-geral
educação