

ECO-TRILHOS

Atividade: “À Prova dos Sabores da Natureza”

Local

Sala de aula

Objetivos

- Desenvolver o reconhecimento de sabores naturais (frutas, ervas e outros alimentos naturais)
- Estimular os sentidos, especialmente o paladar e o olfato
- Promover hábitos alimentares saudáveis
- Incentivar o contacto e a valorização da natureza
- Desenvolver a linguagem descritiva (doce, ácido, amargo, etc.)
- Fomentar a curiosidade e o trabalho em grupo

Desenvolvimento da atividade

A atividade inicia-se com uma breve conversa sobre alimentos naturais e a importância de uma alimentação saudável. Em seguida, os participantes são convidados a participar numa “prova cega” de diferentes sabores da natureza.

Os alimentos são apresentados sem identificação prévia, podendo incluir frutas, ervas aromáticas ou outros produtos naturais. Cada participante prova e tenta identificar o alimento, descrevendo também o sabor e a textura.

Depois da prova, é feita a partilha em grupo das respostas e descobertas, promovendo o diálogo e a comparação de perceções.

Materiais

- Frutas variadas (maçã, banana, laranja, morango, etc.)
- Ervas aromáticas (hortelã, alecrim, manjeriço)
- Pratos ou tabuleiros
- Guardanapos
- Venda para os olhos
- Copos de água

Metodologia

A metodologia baseia-se na aprendizagem experiencial, onde os participantes aprendem através da experiência direta. Serão utilizados métodos ativos e sensoriais, promovendo a exploração, a observação e a experimentação.

O responsável orienta a atividade, mas dá espaço para a descoberta autónoma. O trabalho pode ser realizado individualmente ou em pequenos grupos, incentivando a cooperação e a comunicação.

Reflexão Final

No final da atividade, os participantes foram convidados a refletir sobre a experiência vivida, partilhando as suas perceções e descobertas. Durante a conversa, analisaram quais foram os sabores mais fáceis ou mais difíceis de identificar, bem como aqueles de que mais gostaram e porquê. Esta partilha permitiu compreender a diversidade de gostos e sensibilidades entre os colegas. Refletiu-se ainda sobre o que aprenderam relativamente aos alimentos naturais e à importância de uma alimentação saudável, valorizando o contacto com produtos frescos e da natureza. Por fim, discutiu-se de que forma esta experiência poderia influenciar escolhas alimentares mais conscientes no dia a dia, promovendo hábitos mais saudáveis e uma maior curiosidade em experimentar novos alimentos. Esta reflexão contribuiu para a consolidação das aprendizagens, para o desenvolvimento da expressão oral e para o reforço da importância de uma alimentação equilibrada.