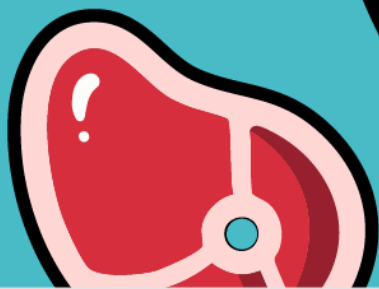
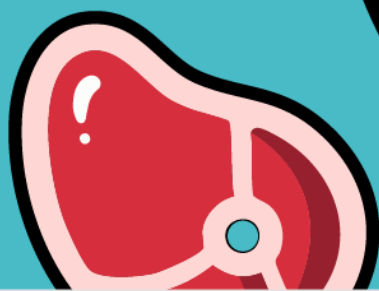


7º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Ciências Naturais	Compreender a ação dos agentes geológicos externos (água, vento, seres vivos) na modelação da superfície terrestre; interpretar modelos de cursos de água; reconhecer impactos humanos e CTSA	PLANEAR Planeta: <ul style="list-style-type: none"> • Solos vivos e sistemas da Terra • Ciclos da matéria: água • Do campo ao prato (introdução) 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploração de esquemas simples (solo, água, paisagem) • Ligação entre solo fértil → produção de alimentos • Discussão orientada: "O que acontece quando o solo se degrada?" 	Introdução ao papel das escolhas alimentares na conservação dos solos e na sustentabilidade dos sistemas alimentares
Ciências Naturais	Reconhecer a importância da geologia para a sustentabilidade da vida; formular opiniões fundamentadas sobre problemas ambientais	PLANEAR Planeta Energia nos ecossistemas	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de ligação entre energia solar, plantas e alimentos • Cadeia simples: Sol → plantas → pessoas 	Evolução para análise de fluxos de energia e impacto das escolhas alimentares nos ecossistemas
Ciências Naturais	Desenvolver atitudes e valores de responsabilidade ambiental	PLANEAR Planeta Do campo ao prato	<ul style="list-style-type: none"> • Debate orientado sobre desperdício, solo e água 	Transição para justiça global, sistemas alimentares e impacto ambiental comparado

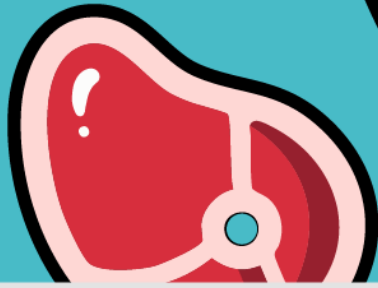
7º
ANO



			<ul style="list-style-type: none"> Exemplos locais (agricultura, consumo) 	
--	--	--	--	--

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Físico-Química	Compreender mudanças de estado físico; interpretar fenómenos do ciclo da água; aplicar conceitos a situações do quotidiano	PLANEAR Planeta Ciclos da matéria: água	<ul style="list-style-type: none"> Ligação entre evaporação/condensação e ciclo da água Relação entre água disponível e produção de alimentos 	Evolução para análise de impacto das escolhas alimentares no uso da água
Físico-Química	Reconhecer a importância do tratamento da água para consumo humano e ecossistemas	PLANEAR Saúde O superpoder da água	<ul style="list-style-type: none"> Discussão sobre água potável, segurança e saúde Exemplos práticos (casa, escola, cozinha) 	Transição para escolhas informadas de bebidas, hidratação inteligente e saúde
Físico-Química	Reconhecer fontes de energia e a sua importância para a sustentabilidade	PLANEAR Planeta Energia nos ecossistemas	<ul style="list-style-type: none"> Relação entre energia, alimentos e vida diária Exemplos simples (alimentos dão energia) 	Evolução para análise crítica de energia alimentar, metabolismo e impacto ambiental

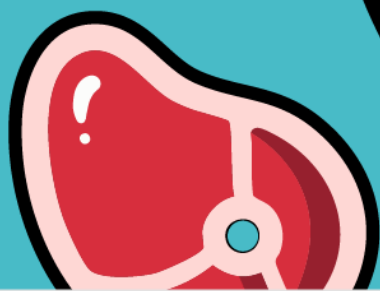
7º
ANO



Físico-Química	Aplicar regras de segurança e higiene em contextos práticos	PREPARAR Preparar começa com higiene e organização	<ul style="list-style-type: none"> • Paralelo laboratório/cozinha • Regras básicas de segurança alimentar 	Transição para autonomia culinária e segurança alimentar baseada em ciência
Físico-Química	Desenvolver consciência ambiental e sustentabilidade	SELECIONAR Sustentabilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão sobre materiais, embalagens e resíduos • Ligação ao consumo alimentar 	Evolução para avaliação crítica de processamento e impacto ambiental dos alimentos

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Educação Física	Reconhecer a relação entre atividade física, saúde e bem-estar; compreender fatores de risco e proteção	PLANEAR Saúde Energia e Nutrientes O superpoder da água	<ul style="list-style-type: none"> • Conversa orientada: "De onde vem a energia para nos mexermos?" • Exemplos simples: alimentação, hidratação e esforço físico 	Evolução para gestão da energia ao longo do dia e decisões baseadas em evidência
Educação Física	Conhecer e aplicar hábitos de vida saudáveis	COMER Comer é mais do que alimentar-se	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão guiada sobre rotinas diárias 	Transição para autorregulação, atenção ao corpo e

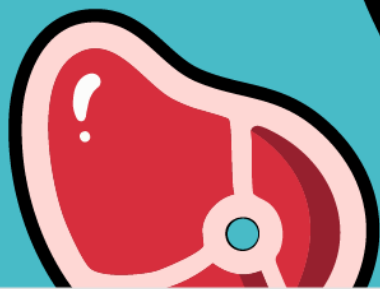
7º
ANO



			(comer, mexer, descansar) • Identificação de hábitos que ajudam ou dificultam o bem-estar	relação corpo-mente
Educação Física	Aplicar regras de higiene, segurança e saúde na prática física	PREPARAR Preparar começa com higiene e organização	• Paralelo prático: higiene no desporto ↔ higiene na preparação dos alimentos • Check-list simples de boas práticas	Evolução para autonomia e responsabilidade individual na prática e na cozinha
Educação Física	Desenvolver autonomia e responsabilidade na prática regular de atividade física	SELECIONAR Sustentabilidade (estilos de vida)	Discussão: escolhas diárias que promovem saúde (movimento, alimentação, descanso)	Evolução para escolhas conscientes com impacto na saúde e no ambiente

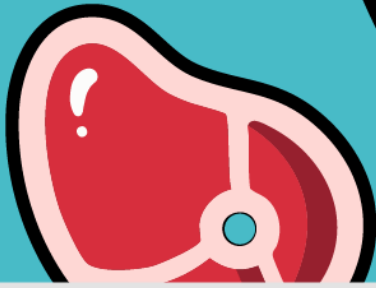
Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Português	Compreender textos informativos e funcionais; identificar	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	• Leitura orientada de rótulos como texto funcional	Evolução para leitura crítica de alegações nutricionais

7º
ANO



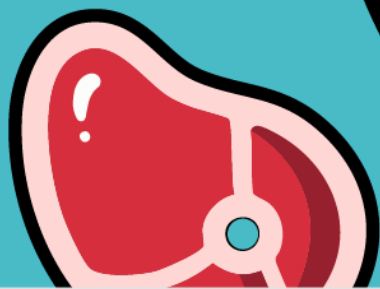
	informação explícita		<ul style="list-style-type: none"> • Identificação de informação principal 	
Português	Distinguir facto/opinião; reconhecer intenção comunicativa	SELECIONAR <ul style="list-style-type: none"> • Sustentabilidade • Fresco, congelado, enlatado ou processado 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise de mensagens simples (embalagens, slogans) • Discussão guiada sobre escolhas 	Transição para avaliação crítica de mensagens persuasivas
Português	Produzir textos orais e escritos simples, coerentes e adequados ao objetivo	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	<ul style="list-style-type: none"> • Produção de pequeno texto de opinião (ex.: "Porque é importante comer em família?") • Debate oral curto 	Evolução para argumentação estruturada e uso de fontes
Português	Desenvolver competências de oralidade e escuta ativa	PLANEAR / COMER	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação curta sobre um hábito saudável • Escuta e reformulação de ideias dos colegas 	Evolução para apresentações informadas e sustentadas em evidência
Português	Planificar e rever textos	PLANEAR	Organização de ideias antes da escrita (mapa simples)	Evolução para planeamento autónomo e escrita crítica

7º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
História	Compreender a passagem de sociedades recoletoras para produtoras; sedentarização e Neolítico	PLANEAR Origens <ul style="list-style-type: none">• De onde vêm os alimentos?• Cereais, leguminosas, leite	<ul style="list-style-type: none">• Linha do tempo simples: caça-recoleção → agricultura• Discussão orientada: "Porque começámos a produzir alimentos?"	Evolução para análise crítica de sistemas alimentares e produção global
História	Reconhecer a importância da agricultura no desenvolvimento das sociedades humanas	PLANEAR Origens <ul style="list-style-type: none">• Cereais• Arroz• Leguminosas	<ul style="list-style-type: none">• Ligação entre domesticação de plantas e segurança alimentar• Exemplos históricos simples	Transição para biodiversidade agrícola e resiliência climática
História	Compreender a relação entre território, recursos naturais e organização social	PLANEAR Planeta Do campo ao prato	<ul style="list-style-type: none">• Estudo de caso: civilizações dos grandes rios• Relação água-solo-alimentos	Evolução para justiça global e impacto das escolhas alimentares
História	Desenvolver consciência histórica e cidadania	COMER Origens Comer juntos: tradição, cultura e planeta	<ul style="list-style-type: none">• Discussão sobre alimentação como identidade cultural• Comparação passado/presente	Evolução para análise da alimentação como fenómeno social e político

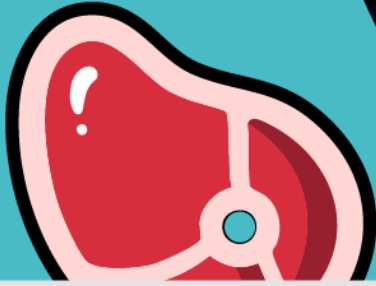
7º
ANO



Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
Matemática	Organizar, representar e interpretar dados; ler tabelas e gráficos	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura de tabelas simples (energia, açúcar, sal) • Comparação entre produtos 	Evolução para análise crítica de rótulos e alegações
Matemática	Compreender e aplicar percentagens e proporções	PLANEAR / COMER <ul style="list-style-type: none"> • 5 porções que contam • O prato equilibrado mediterrânico 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção de gráficos simples (prato/semana) • Interpretação de proporções 	Evolução para planeamento alimentar autónomo e quantitativo
Matemática	Recolher e tratar dados simples; noções iniciais de população/amostra	SELECIONAR Sustentabilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeno inquérito na turma (hábitos alimentares simples) • Tabela e gráfico 	Evolução para desenho experimental simples e análise comparativa
Matemática	Resolver problemas em contexto real e comunicar resultados	PLANEAR Sustentabilidade	Problemas contextualizados: desperdício, consumo de água/energia	Evolução para análise de cenários e tomada de decisão baseada em dados

Unidade Curricular	Aprendizagens Essenciais (síntese)	Conteúdo FOODWISELab (12-14)	Como é trabalhado	Ponte para 15-17
--------------------	------------------------------------	------------------------------	-------------------	------------------

7º
ANO



Inglês	Compreender e usar linguagem simples em contextos do cotidiano; falar de hábitos e rotinas	PLANEAR Saúde • Energia e Nutrientes • O superpoder da água	<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulário básico sobre food, meals, water • Descrição oral simples: "What I eat / drink in a day" 	Evolução para decisões alimentares baseadas em evidência
Inglês	Compreender textos informativos simples (jornais, revistas, web)	SELECIONAR O rótulo é o mapa do alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura guiada de rótulos/embalagens em inglês • Identificação de informação essencial 	Evolução para leitura crítica de alegações nutricionais
Inglês	Interagir em situações previsíveis do dia a dia	SELECIONAR Fresco, congelado, enlatado ou processado	Role-play: escolher alimentos num supermercado	Evolução para discussão argumentada de escolhas
Inglês	Produzir textos escritos simples sobre rotinas e preferências	COMER Comer juntos: tradição, cultura e planeta	<ul style="list-style-type: none"> • Texto curto: "Meals in my family" • Comparação cultural simples 	Evolução para reflexão cultural e social da alimentação
Inglês	Desenvolver competência intercultural	PLANEAR / COMER	Comparação de hábitos alimentares (Portugal vs. países anglófonos)	Evolução para cidadania global e justiça alimentar
Inglês	Trabalhar em pares/grupos e comunicar oralmente	TRANSVERSAL	Mini-projetos orais simples (poster/apresentação curta)	Evolução para apresentações estruturadas