

Diálogos em Casa

parar para dialogar em família ou na escola

Vamos falar sobre...
alimentação à base de plantas

compilado por Topsy Page www.topsypage.com



Photo by sontung57 via Pixabay

Nota para famílias, educadores e professores

Este documento contém links para websites. Ainda que tenhamos o cuidado de verificar se são adequados, recomendamos que avalie o conteúdo antes de o partilhar com as crianças.



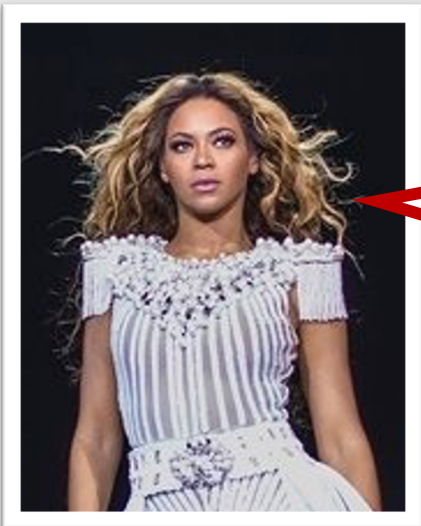
Thinking
Moves
A-Z



Subscreva as propostas Diálogos em Casa:
<https://bit.ly/hometalk-sign-up>

Tradução portuguesa
de Joana Rita Sousa @filocriatividade

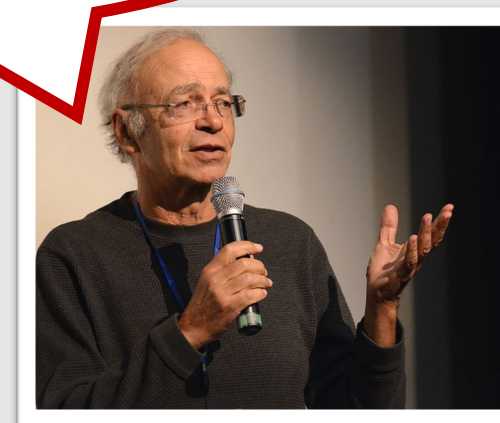
O que se diz sobre alimentação à base de plantas



Beyoncé
cantora, compositora e atriz

Os benefícios de uma única refeição à base de plantas podem ter um impacto profunda na nossa saúde e no ambiente.

Estamos, literalmente, a jogar ao futuro do nosso planeta – por causa dos *hamburgers*.



Peter Singer
filósofo

Na minha casa, algumas das receitas preferidas são vegetarianas, mas eu ainda gosto de comer carne e acredito muito na carne como opção alimentar.

Delia Smith
cozinheiro, autor e proprietário de um clube de futebol



Lewis Hamilton
automobilista

Estou fisicamente na melhor forma de sempre, tenho sucesso como nunca tive e o meu programa de alimentação à base de plantas teve um papel enorme nisto tudo.

Beyoncé quote from <https://www.livekindly.co/vegan-celebrities/>
Charles Darwin quote from <https://www.chooseveganism.org/125-vegan-quotes-to-make-you-think/>
Delia Smith quote from <https://www.ataquotes.com/quote/1217686>
Lewis Hamilton quote from <https://www.menshealth.com/uk/mbsound/nutrition-membership/a31095632/lewis-hamilton-plant-based-diet/>
Beyoncé image: J.ébej, CC-BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons / cropped from original
Peter Singer image: Mal Vickers, CC-BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons
Lewis Hamilton image: Morio, CC-BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Pensar sobre alimentação à base de plantas

Pensamento cuidadoso

Quanto escolhemos a nossa comida deveríamos tentar saber se esses alimentos são produzidos de forma cuidadosa?

Pensamento colaborativo

Se tiveres de cozinhar para pessoas que têm opiniões diferentes sobre comida, é possível agradar a todas as pessoas?



Pensamento criativo

Se tivesses de criar uma refeição deliciosa e 100% à base de plantas, que alimentos irias incluir?

Pensamento crítico

Alimentação à base de plantas – boa ideia / má ideia?

Já experimentaste algumas refeições à base de plantas? Quais eram os ingredientes que faziam parte?

Há alguma comida feita à base de plantas que pretenda ser parecida com a comida à base de animais?

No futuro vai haver mais ou menos pessoas a fazer uma alimentação à base de plantas? Porquê?



À frente



lemBrar



Conectar



Dividir



Ler



Zoom

O que terão comido os nossos antepassados? Carne ou plantas? Ambos?

Que ingredientes são comuns numa alimentação à base de plantas?

Que razões podem levar uma pessoa a escolher a alimentação à base de plantas?

Quanto estás a escolher o tipo de comida que vais comer, como podes saber se estás a tomar decisões saudáveis?

Sugestões para debate (dos 3 aos 5 anos)

Estímulo

Different Animal Types - Covering Herbivores, Carnivores, Omnivores, Diurnal, Nocturnal



<https://youtu.be/YRZocdRNxSw>

O que comem os animais?

Herbívoros, carbívoros e omnívoros

(ver até ao minuto 2:03)

Nota para as famílias, educadores e professores: veja o vídeo com a opção de legendas automáticas em português e registe o texto. Partilhe o vídeo sem som com as crianças, fazendo a leitura em voz alta do registo que fez.

Pontos para debate

- Qual é o nome científico que se dá aos animais que comem plantas ?
- Pensa nos animais que conheces. Quais são os animais que comem plantas? Quais são os animais que comem carne? Quais são os animais omnívoros?
- Gostarias de fazer a mesma alimentação dos animais que vemos no vídeo? Porquê?

Atividades

- Inventa uma salada deliciosa usando alguns destes ingredientes:

cenoura ralada

passas

amendoins

tomate aos pedaços

batata às rodelas

alface

beterraba

manga

abacate

rebentos de soja

pedaços de brócolos cozidos

molho de soja

tiras de courgette

sumo de limão

Sugestões para debate (dos 6 aos 9 anos)

Estímulo



https://youtu.be/UgaO2LwMG_k

Serias capaz de comer este *Chicken Nugget* produzido em laboratório?

Nota para as famílias, educadores e professores: veja o vídeo com a opção de legendas automáticas em português e registe o texto. Partilhe o vídeo sem som com as crianças, fazendo a leitura em voz alta do registo que fez.

Pontos para debate

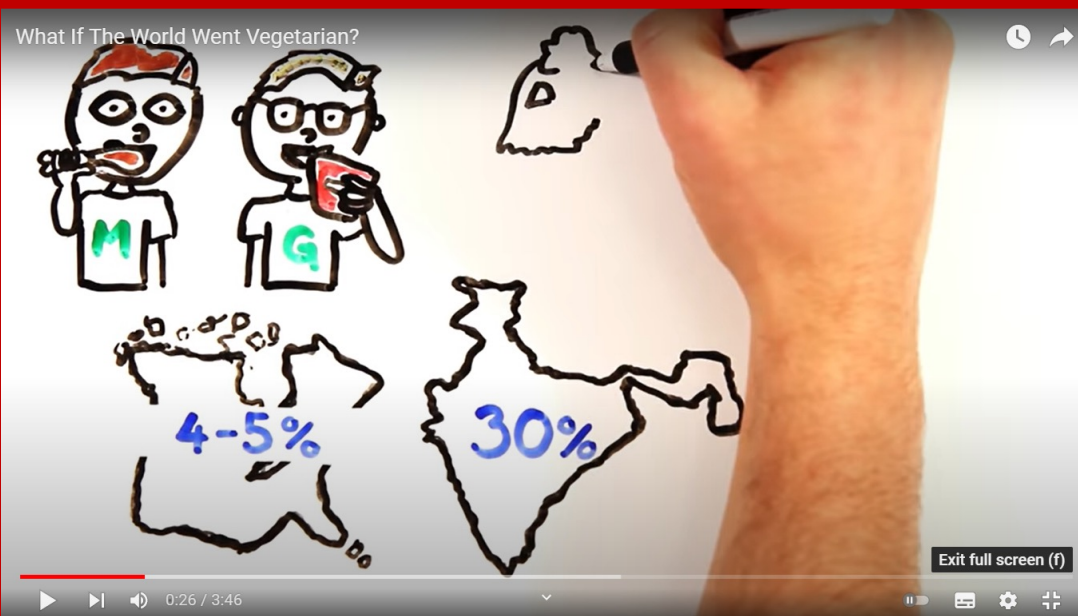
- Podemos dizer que este tipo de comida faz parte da alimentação à base de plantas?
- Gostarias de comer *nuggets* produzidos em laboratório, como vemos no vídeo? Porquê?
- Comida produzida em laboratório – boa ideia / má ideia?

Atividades

- Espreita os ingredientes que tens na tua cozinha: será que conseguias inventar uma alternativa aos *chickens nuggets*? Experimenta criar essa alternativa e dá a provar à tua família.

Sugestões para debate (a partir dos 10 anos)

Estímulo



<https://youtu.be/ANUoAdXfA60>

E se o mundo fosse vegetariano?

Nota para as famílias, educadores e professores: veja o vídeo com a opção de legendas automáticas em português e registre o texto. Partilhe o vídeo sem som com as crianças, fazendo a leitura em voz alta do registo que fez.

Pontos para debate

- O que te chamou mais à atenção no vídeo?
- Houve alguma informação surpreendente?
- No início o narrador assume que nenhuma das pessoas envolvidas no vídeo são vegetarianas. Quais as razões para partilhar esta informação? Saber isto muda a forma como vês o vídeo? Porquê?

Atividades

- Investiga se tens amigos que fazem uma alimentação diferente da tua.
- Pergunta quais as razões para escolher essa alimentação.
- Partilha com essas pessoas as tuas razões para a alimentação que fazes diariamente.

Não precisam concordar no tipo de alimentação que fazem, procurem ver as razões para escolher alimentações diferentes.

- Mais informações sobre os Diálogos em Casa, incluindo edições prévias
- Parent talk moves – sugestões para conversas profundas com os seus filhos
(disponível apenas em inglês)

Para receber os Diálogo em Casa no seu e-mail: <http://eepurl.com/gUAlez>



[@dialoguewks](https://twitter.com/dialoguewks)
#P4C e #thinkingmoves



[@dialoguewks](https://www.instagram.com/dialoguewks)
#P4C e #ThinkingMoves.

Oportunidades de formação para professores, educadores e pais

Curso P4C Plus Foundation (12h)

Como criar mais momentos de pensamento na aprendizagem

- Introdução à metodologia **P4C Plus** permitindo a preparação para o primeiro ano de prática
- Aquisição de um conjunto de competências úteis para os diálogos filosóficos (P4C) e para outros momentos dos currículos escolares
- Inclui o acesso a recursos premium e um guia para professores e educadores

Curso Thinking Moves A – Z (6h)

Como tornar a metacognição mais acessível nos currículos

- Neste curso irá aprender como é que **Thinking Moves** pode melhorar o pensamento sobre qualquer conteúdo, bem como no âmbito dos diálogos filosóficos (P4C)
- Guia prático de como introduzir Thinking Moves no ensino
- Inclui recursos premium e manual

Os cursos podem acontecer em modo online ou presencial, para grupos ou em formato *one-to-one*.

Consulte a agenda disponível em <https://dialogueworks.co.uk/training/>

Para mais informações contacte enquiries@dialogueworks.co.uk