

Educação STEAM para a promoção da alimentação saudável

Sara Aboim

Abstract

Estudos desenvolvidos pela Direção Geral da Saúde mostram que cerca de 29,6% e 12% das crianças portuguesas apresentam excesso de peso e obesidade, respetivamente. Perante esta realidade é urgente a alteração de alguns comportamentos como o consumo de alimentos ultraprocessados, de refrigerantes, doces e fast food, que tem aumentado significativamente em Portugal. Estes comportamentos levam a uma maior ingestão de açúcar, gorduras saturadas e sódio, o que pode levar a problemas de saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares. A oficina “Educação STEAM para a promoção da alimentação saudável no ensino básico” foi desenvolvida para educadores e professores do ensino básico para ajudar a mitigar este problema. Tendo consciência de que é longo o caminho a percorrer para que as crianças e jovens adotem hábitos alimentares saudáveis diários, desenharam-se diferentes propostas didáticas de carácter STEAM. Objetiva-se assim, que, de forma colaborativa e participada, os estudantes sejam capazes de: 1- relacionar conteúdos de diferentes áreas disciplinares; 2 - desenvolver competências científicas e digitais e 3 – interpretar informações nutricionais contidas nos rótulos alimentares, nomeadamente através da análise do semáforo nutricional e do nutriscore e 4 - adotar comportamentos mais saudáveis em termos alimentares. Para estas atividades foram selecionadas diferentes ferramentas digitais para auxiliar as crianças e adolescentes na realização das tarefas.

Bionote

Professora adjunta convidada na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto onde leciona desde 2007.

Professora do 3ºCiclo do Ensino Básico e do Ensino secundário desde 2003.

Doutorada em Educação, área de opção de Supervisão Pedagógica, pela Universidade Portucalense Infante D. Henrique.

Mestre em Biologia-Geologia em contexto escolar pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.

Licenciada em Biologia (ramo educacional) pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.

Pós-Graduação em Biomedicina, pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Tem vários artigos publicados na área do Ensino Experimental das Ciências, Formação de professores e Educação. Formadora em diversas áreas de especialização.