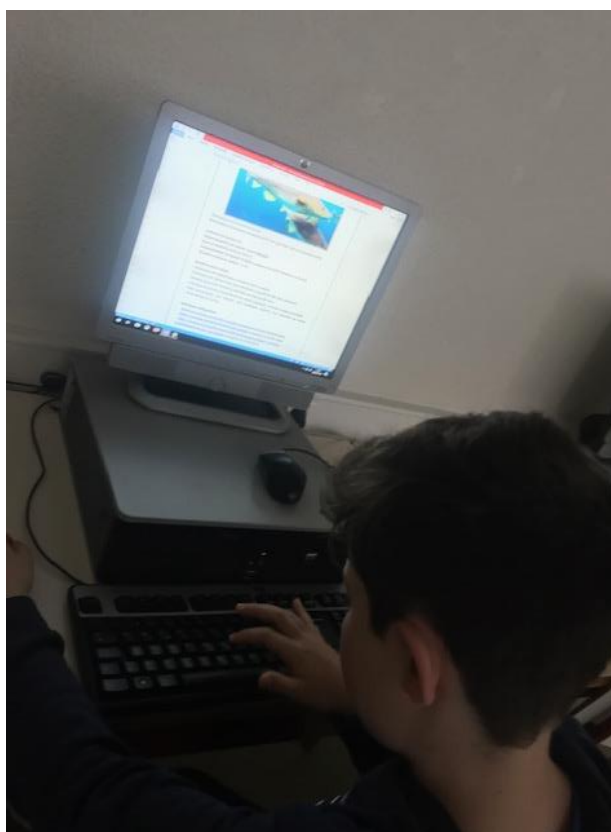
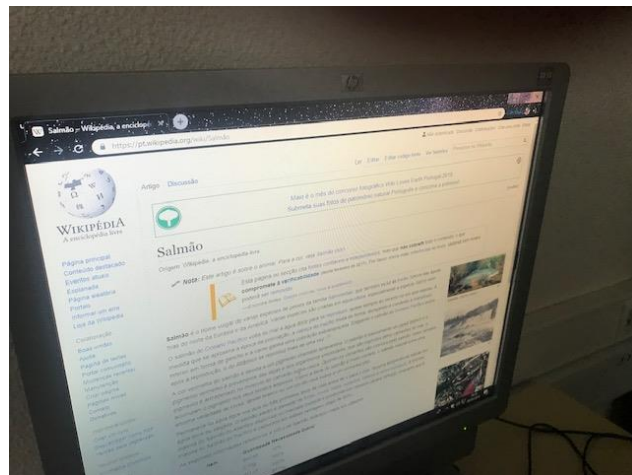
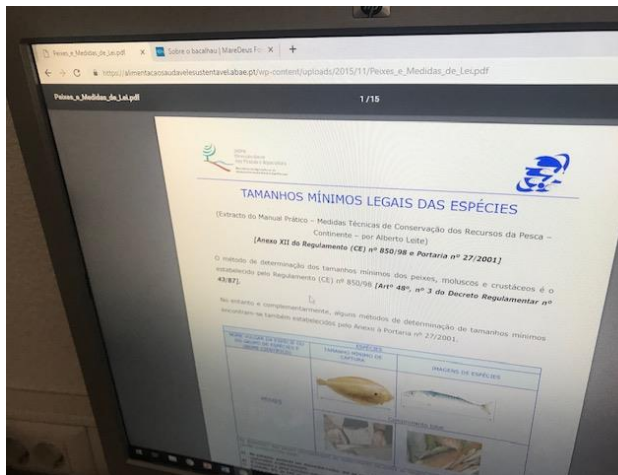


Concurso Eco-Escolas - “Painel dos Alimentos do Mar”

Anexo 2

Pesquisa efetuada nas aulas de TIC



Exemplo de trabalho elaborado em POWER POINT

Consumo de peixe
'Bom para o coração'

Trabalho realizado por:
Carlota Antunes Nº8 6º C

Benefícios do consumo de Peixe

- 1 Fornece bons nutrientes para o nosso corpo
- 2 Reduz o risco de doenças cardíacas e de acidentes vasculares cerebrais (AVC)
- 3 Contém nutrientes essenciais na fase de desenvolvimento
- 4 Pode aumentar a massa cinzenta e proteger a deterioração associada à idade
- 5 Ajuda a prevenir e combater a depressão


- 6 Reduz o risco de doenças auto-imunes, incluindo a diabetes tipo 1 (1)
- 7 Pode prevenir a asma em crianças
- 8 Ajuda a preservar a visão dos mais velhos
- 9 Melhora a qualidade do sono
- 10 É delicioso e fácil de preparar

Alguns destes PEIXES



Exemplo de trabalho elaborado em WORD

Atum
Tonno



Percentagem de consumo na turma: 18,8%
Percentagem de consumo nos alunos do 6º ano: 21,1%

Ambiente de captura: Selvagem
Origem geográfica da espécie: Regiões tropicais e subtropicais de todos os oceanos
Como é vendida: Fresca, congelada ou enlatada
Sustentabilidade da espécie: Não se encontra em risco de extinção
Tamanho mínimo de captura: Atum-albacora - 3,3 Kg; Atum caipão - 6,4 Kg e 70 cm

Benefícios para a saúde:

- Diminuição de risco de depressão
- Redução da pressão arterial de indivíduos com hipertensão

Referências bibliográficas:

https://www.google.com/search?q=atum+beneficios+para+saude&rlz=C1CGRU_gj:PTP1832P1832&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwIG8ehP7DAANVCxhKHwUgCioQ_AUDIgBbIw=15369bth=1064fmgro=Cp5MCE7qv1S2KW:img_3_067200672006708_19091319492_1194673_4_0_0731576_27...0_1_gm-wj:img_0_2660000008~

~
~

Pesquisa elaborada por:
Bruna Peixoto, 6º A, Nº4

Receita
Empadão de atum com arroz

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 100 g de Vaqueiro Líquido
- 1 folha de louro
- 400 g de atum de conserva
- 1 dl de polpa de tomate
- 6 dl de água
- 300 g de arroz ~~caipão~~
- sal
- 4 pepinos de conserva
- 1 ovo

Preparação

1. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho e leve a alourar com metade da Vaqueiro Líquido e a folha de louro.
2. Junte o atum escorrido e a polpa de tomate. Deixe estufar sobre lume brando durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Entretanto leve a água a ferver. Introduza o arroz e tempere com sal. Deixe cozer durante 10 minutos. Junte a restante Vaqueiro Líquido e coza durante mais 5 minutos.
4. Espalhe metade do arroz sobre um tabuleiro que possa ir ao forno e à mesa.
5. Retire a folha de louro e junte ao atum, os pepinos bem picadinhos. Coloque o recheio de atum sobre o arroz e cubra com o restante arroz.
6. Pincele a superfície com o ovo batido e leve a gratinar no forno até a superfície estar dourada.

Referências bibliográficas

<https://www.vaqueiro.pt/receitas/detalhe/768/empadão-de-atum-com-arroz>

Pesquisa elaborada por:
Bruna Peixoto, 6º A, Nº4