

Cozinhar em Família (Alimentação Saudável e Sustentável)

Jardim de Infância Carriço – Agrupamento de Escolas de Guia

Categoria - Pequeno almoço

Memória descritiva Projeto:

A Eva tem quatro Anos. Ela e a mãe, fazem parte do Conselho Eco-escolas. A mãe é portuguesa, agora reside em Portugal, mas estudou e cresceu na Suíça.

Aceitaram rapidamente o desafio com a proposta de “**Bircher muesli**”.

Maximilian **Bircher** foi um médico suíço, pioneiro em pesquisas nutricionais (nasceu em 1867 e faleceu em 1939), foi ele que concebeu esta ideia de **pequeno almoço**, daí a origem do nome da receita. É fácil, económica, rápida e versátil porque se podem fazer adaptações, igualmente saudáveis, na sua realização, como aliás refere a mãe.

Este vídeo, realizado no período de confinamento, prova que, mesmo à distância, é possível manter os alunos envolvidos e a realizar aprendizagens. Esta tarefa para além da mobilização de conhecimentos, assume um carácter lúdico em família, onde todos participam com entusiasmo, para o sucesso da tarefa (foi o pai que filmou).

Receita de **BIRCHER MUESLI**:

- 1 chávena de flocos de aveia e cereais muesli
- 1 chávena de leite ou bebida de soja
- 1 iogurte natural ou aroma
- 1 maçã
- 1 pêra

BOM APETITE!

A EDUCADORA: Cristina Correia Cardoso

Ano letivo: 2019/20