

Atividade “Cozinhar em Família”, no âmbito da Alimentação Saudável e Sustentável nas Eco-Escolas

Uma família constituída pela mãe, pai e dois filhos que frequentam o pré-escolar e o primeiro ano (Núcleo de Iniciação) da Escola Novas Rotas, decidiram realizar um pequeno vídeo caseiro com o intuito de mostrar a confeção de um lanche saudável.

Numa primeira fase, a filha e a mãe mostraram como se faz as deliciosas bolachinhas caseiras de aveia. A receita foi partilhada no vídeo para quem quiser experimentar!

Depois, o pai e o filho fizeram um sumo com laranjas naturais regionais e apanharam, da mini-horta biológica, umas folhas de hortelã para juntar ao sumo.

No final do vídeo, os irmãos, Inês e João, mostram o resultado final e lembram que devemos “comer muita fruta e legumes e beber muita água”!

Foi uma experiência nova, pois nunca tínhamos feito um vídeo e foi muito divertido!!! A Inês superou a sua timidez e ambos conseguiram cumprir o desafio!



João, mãe Carolina, pai Rui e Inês



Bolachas de Aveia e Sumo de Laranja natural com Hortelã