

Esta ementa resultou da seleção de algumas das receitas submetidas a um concurso interno, conforme informação seguinte.

 Escola EB 2,3 de Mundão

## Concurso

### “A melhor receita simples e saudável”



**Dia Mundial da Alimentação**

**Da roda dos alimentos  
De tudo deve comer,  
E nunca se esquecer  
De muita água beber.**

Educação para a Saúde / Cidadania e Desenvolvimento/ 

**Ingredientes**

- 100 gr. de pesquisa
- 200 gr. de conhecimento
- 200 gr. de empenho
- 200 gr. de ternura
- 100 gr. de entreaajuda
- 200 gr. de criatividade

**Preparação**

Coloca todos o ingredientes numa panela.  
Mistura bem.  
Leva ao lume, o tempo necessário.  
Envia a tua confeção através de vídeo ou fotografia, até ao dia que o teu professor de CD te indicar.

[Ver regulamento em anexo](#)



Escola EB 2,3 de Mundão

## Regulamento do concurso “ A melhor receita simples e saudável”

### 1. Objetivos:

- .Incentivara aquisição de hábitos de alimentação saudável;
- . Promover a importância do envolvimento familiar nas atividades escolares;
- .Estimular nos alunos uma atitude ativa e participativa.

### 2- Condições de participação

- . O concurso destina-se aos alunos do 2.º e 3º ciclos.
- . Cada aluno pode participar com uma única receita de culinária, segundo as indicações:
  - escolha de alimentos saudáveis, revelando opções alimentares equilibradas e que possam ser introduzidas na rotina diária de casa;
  - originalidade e criatividade da receita proposta.
- .Regista em vídeo ou fotografia a tua confeção, com o nome e os respetivos ingredientes. Não te esqueça da tua identificação.
- . Podes e deves colocar um frase de sensibilização.
- .Combina com teu professor(a) de Cidadania e Desenvolvimento o modo de envio e a data de entrega.

### 3-Prémios:

- . Serão atribuídos prémios às 3 melhores receitas saudáveis.
- . As receitas com qualidade serão divulgadas na página do agrupamento e em outras redes sociais.

As cerca de quarenta receitas apresentadas a concurso foram analisada pelo o júri, constituído pela equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde nº 2 e Viseu (enfermeiras da UCC) . Trabalho de parceria.

Como se pode ver pelas fotos ao longo da receita, houve envolvimento de alunos e famílias.

