

2. Memória Descritiva



Valor energético total da ementa

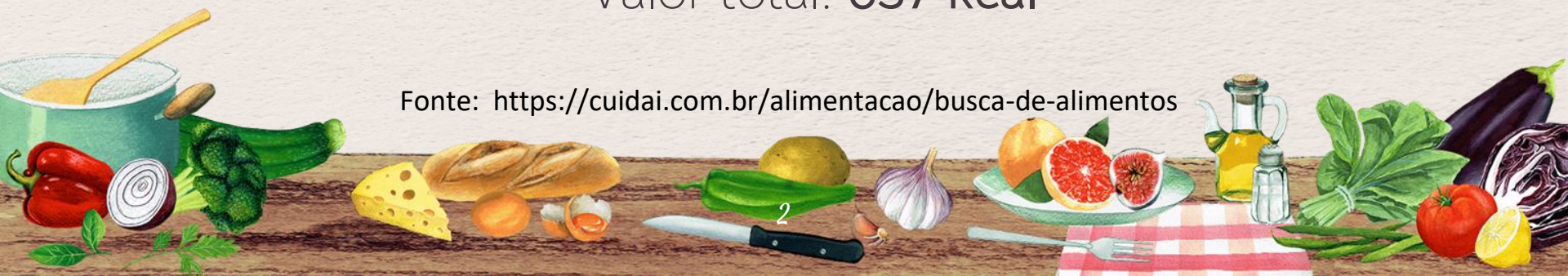
Entrada: 140 kcal

Prato principal: 271 kcal

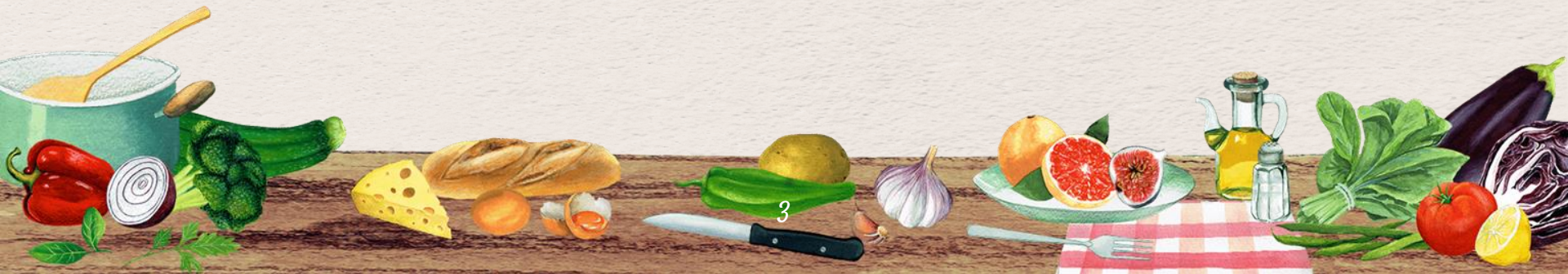
Sobremesa: 226 kcal

Valor total: 637 kcal

Fonte: <https://cuidai.com.br/alimentacao/busca-de-alimentos>



Aspetos da dieta mediterrânica considerados



Escolha dos ingredientes e materiais

- ◆ Os ingredientes escolhidos são de origem mediterrânica, sazonais e, parte deles, biológicos.
- ◆ Alguns dos ingredientes foram cultivados na Horta Solidária de Sampaio - projeto da Câmara Municipal de Sesimbra, que integra o Agrupamento de Escolas de Sampaio. Estes legumes (curgete, alface e beterraba) foram plantados e cuidados pelos alunos envolvidos na atividade.
- ◆ Para a seleção da sobremesa, foi escolhido um fruto colhido na Escola: as amoras. Esta amoreira, remonta à origem da Escola (há cerca de 30 anos).
- ◆ Na seleção das receitas foi tido em conta materiais que os alunos conseguissem manipular na confeção dos alimentos, tais como: descascadores e raladores.



Critérios considerados na escolha dos ingredientes

- ◆ Elevado consumo de legumes e frutos, frescos e sazonais;
- ◆ Aumento da quantidade de fibras na dieta alimentar;
- ◆ Consumo de aves e ovos, em detrimento das carnes vermelhas;
- ◆ Utilização de técnicas culinárias saudáveis e económicas;
- ◆ Consumo de azeite como fonte principal de gordura;
- ◆ Consumo moderado de laticínios;
- ◆ Consumo de ervas aromáticas e especiarias para temperar, em substituição do sal.



Envolvimento da comunidade



Comunidade Escolar: enquadramento

- ♦ A Equipa de Professores envolvida no Projeto, decidiu integrar nesta atividade os alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) da Escola Básica do Castelo, com o apoio de alunos da turma de 10º ano do Curso Profissional de Marketing, da Escola Secundária de Sampaio;
- ♦ O CAA tem como objetivo apoiar a inclusão das crianças e jovens no grupo/turma, nas rotinas e atividades da escola, designadamente através da diversificação de estratégias de acesso ao currículo;
- ♦ Promover e apoiar o acesso ao lazer, à participação social e à vida autónoma, destes alunos com necessidades educativas especiais, foi também um dos objetivos da atividade.



Comunidade Escolar: características

- ◆ .A equipa multidisciplinar, na escolha da receita, teve em conta as características das crianças. A maioria apresenta alterações de integração sensorial, ao nível da audição, visão, olfato, paladar, toque e seletividade alimentar;
- ◆ Esta seletividade pode ser caracterizada por aversão a alimentos devido à sua textura, cor, sabor, forma, temperatura e cheiro. Também, pode ocorrer uma intolerância, caracterizada pela relutância em experimentar novos alimentos.
- ◆ A escolha dos alimentos adequados, a modificação das características sensoriais, como por exemplo, a sua textura, o fornecimento de utensílios alimentares adequados, os estímulos provenientes da modificação do meio ambiente e a incorporação de intervenções comportamentais de suporte, podem facilitar uma nutrição adequada.





Apoios

