

Memória descritiva

Desafio Eco-cozinheiros – Dieta Mediterrânica

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e estando no E@D, foi proposto a realização deste trabalho em articulação com o Programa Eco-Escolas do nosso Agrupamento, a disciplina de Ciências Naturais e os Encarregados de Educação. Inserido num dos temas trabalhados na disciplina de Cidadania – Educação Ambiental e Literacia Financeira (Educação para o consumo), este trabalho consistiu em fazer uma ementa completa baseada na dieta mediterrânica.

Inicialmente, a turma foi dividida em grupos e após a apresentação e explicação da atividade, os grupos foram colocados em salas simultâneas, na aplicação TEAMS. A realização da ementa completa levou-nos a pôr em prática a divisão de tarefas, decidindo o que cada um dos elementos do grupo iria fazer.

Seguidamente, o nosso trabalho formou-se a partir de pesquisas iniciais. Foram pesquisadas receitas online e em livros, foi feito um levantamento dos produtos da época e tradicionais de Felgueiras, foi solicitada a ajuda da professora de Ciências Naturais, relativamente aos princípios da dieta mediterrânica e foram solicitadas sugestões às mães. Esta pesquisa levou à ideia de como queríamos a nossa ementa completa.

Escolhidos os pratos, cada elemento do grupo elaborou a receita nas suas casas. Para tal, a ajuda dos pais foi essencial, não só na confeção dos pratos como, também, na filmagem e tratamento do vídeo.

O vídeo é composto por 5 pratos, pois o grupo era composto por cinco elementos. Por ordem, o primeiro prato é uma sopa de nabos confecionada pelo aluno Rúben Alonso, o segundo é uma salada mediterrânica, elaborada pela aluna Cândida Maia, o terceiro prato, o principal, é salmão grelhado com ervas aromáticas e legumes cozidos. Este prato foi confecionado pela aluna Maria Leonor Teixeira. A quarta receita é uma bebida natural de citrinos, elaborada pela aluna Maria Clara Ribeiro. A sobremesa é a quinta receita, iogurtes com morangos e foi elaborada pelo aluno Diogo Martins.

Prato principal

Salmão grelhado com ervas aromáticas e legumes cozidos

	Gramas por porção: 100 g
Energia	112 Kcal.
Hidratos de Carbono	87 g
Gorduras	35 g
das quais saturadas	18 g
Fibras	22 g
Potássio	395 g
Proteínas	16 g

A solução final pensamos que ficou bastante apelativa.