

Ementa:**Entrada:** Sopa de agrião**Prato principal:** Bife de peru com arroz e salada**Sobremesa:** Gelado de fruta caseiro**Bebida:** Água**Memória descritiva**

O desenvolvimento desta atividade foi, mais uma vez, associado ao 9º ano de escolaridade, visto ser neste ano que, a nível curricular, abordamos o tema da alimentação. Desta forma, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais do 9º ano do Colégio D. Duarte, e quando iniciamos o tema “Organismo Humano em ação”, associado ao sub-tema “Alimentação Saudável no Equilíbrio do Organismo Humano”. Neste contexto salientamos a importância de uma alimentação, saudável, sustentável e nutricionalmente equilibrada, com o auxílio de suportes relacionados com esta temática.

Após a aquisição das aprendizagens, procedemos à apresentação das regras relacionadas com o concurso e à pesquisa de informação necessária. Nomeadamente, à procura de informação sobre valores nutricionais, alimentação saudável e sustentabilidade alimentar. O resultado desta pesquisa permitiu verificar a aquisição e interiorização destes conceitos e a sensibilização da comunidade para a mesma, visto todo este trabalho ter sido transmitido ao Encarregados de Educação, quer pelos alunos quer pela professora. Foram também visualizados e analisados vários documentos fornecidos pelo programa Eco-Escolas, como a importância dos métodos de produção alimentar, o método de cálculo do valor nutricional de cada elemento que pode compor uma ementa. É de salientar que os alunos e pais aprenderam como calcular o valor nutricional de uma refeição a partir de documentos fidedignos e oficiais como a Tabela da Composição de Alimentos (TCA) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA).

Depois deste trabalho, foi proposto aos alunos e aos Encarregados de educação que, em casa, elaborassem uma ementa segundo os critérios apresentados pelo projeto “Eco-ementas”. Assim, foi-nos possível incentivar o envolvimento concreto das famílias neste mesmo projeto. Após a entrega das Eco-Ementas elaboradas, procedemos à sua análise e debate, em grupo/turma de forma a ser escolhida a que melhor preenchia os requisitos exigidos. Este debate teve também como objetivo verificar a diversidade de ingredientes que podem ser usados e salientar os princípios de uma alimentação saudável e sustentável.

É de salientar que, nesta ementa foi tido em conta o valor/equilíbrio nutricional e económico da mesma. Os valores de referência para cada prato/ ementa estão assinalados no decorrer da listagem. Os alunos tiveram ainda como objetivo estimular a utilização de alimentos saudáveis, de baixo valor económico e de rápida produção para desta forma não colocar em causa a sustentabilidade das espécies utilizadas. A maioria dos produtos utilizados são produtos de época o que diminui o processamento dos ingredientes utilizados e tivemos a preocupação de selecionar só produtos portugueses. Aconselhamos que os produtos hortícolas sejam obtidos a partir de hortas caseiras, como fazemos através da nossa horta pedagógica. Em termos energéticos foi tido em conta que, ao longo da confeção é possível substituir a maioria dos componentes elétricos por trabalho manual e o calor poderia ter origem na Biomassa (fonte renovável) recorrendo a fornos e fogões a lenha.