

## Usar as ervas aromáticas

As ervas aromáticas tem um papel importante para uma alimentação saudável, pois são ótimas para substituir o sal. Tal como nome indica, as ervas aromáticas dão aroma, sabor e cor à nossa comida. Para além disso, são ricas em vitaminas, proteínas, minerais e fibras.

É importante que os mais jovens comecem desde cedo a ver as ervas aromáticas incluídas na sua alimentação, e quanto mais cedo se educar o seu palato, mais facilmente estarão pré dispostos a uma alimentação saudável e consciente.

Assim, propomos algumas actividades para que consigam identificar as ervas aromáticas, bem como saber onde as usar.

### Ideia 1)

Confeccionar alimentos de forma muito simples com ervas aromáticas, como uma salada com cebolinho, tomate e queijo com manjeriço, limonada ou fruta com hortelã-menta, etc. Ideias para uma actividade ao ar livre, para um dia de pic nic.

### Ideia 2)

Fazer colagens de alimentos e ervas aromáticas para o "prato mais saudável", onde o aluno terá nas mãos imagens de alimentos e terá de conseguir associar a erva aromáticas que melhor combina com os alimentos escolhidos. Salientado a ideia, que assim não será necessário o uso do sal.

### Ideia 3)

Elaborar um quadro com três colunas, na primeira coluna estará incluído o nome da variedade, na segunda coluna a imagem corresponde do nome da variedade e na terceira, a imagem de um alimento que combine com a erva aromática referenciada. Também será interessante acrescentar uma quarta coluna, com indicação do principal benefício saudável que essa erva aromática fornece (exemplo: salsa rica em vitamina C).

### Ideia 4)

Elaboração de um questionário para que cada aluno o faça em casa e/ou a familiares, sobre o uso das ervas aromáticas e o porquê. Após obter toda a informação, os alunos poderão partilhar o que recolheram, analisarem todas as respostas e atribuírem notas às várias respostas (excelente, razoável, mau). Para as notas mais baixas, poderão elaborar uma lista de

conselhos para melhorar a alimentação das pessoas e partilhar posteriormente em casa e na escola.

Para alguns dos trabalhos referenciados, esta lista poderá ser uma mais valia:

**Aromáticas Vivas**  
 O MAIS FRESCO DA SUA COZINHA®  
 LO MÁS FRESCO EN TU COCINA®

**BIO**

**Guia de Ervas/ Hierbas**

Alecrim/ Romero										
Cebolinho/ Cebollino										
Coentros/ Cilantro										
Estragão/ Estragón										
Endro/ Eneldo										
Hortelã-Menta/ Hierbabuena										
Manjeriço/ Albahaca										
Manjerico/ Albahaca Griega										
Orégãos/ Orégano										
Poejo/ Peppermint										
Stevia										
Salsa/ Perejil										
Salva/ Salvia										
Tomilho/ Tomillo										