****

**Concurso Alimentação Saudável e Sustentável (2.º e 3.º ciclo)**

**Grupo de trabalho**: Turma 6º3 da Escola Básica 2/3 Dr. Horácio Bento de Gouveia (24 alunos com idades compreendidas entre 11 e 12 anos)

No âmbito do Projeto Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (RBES), perante a proposta do concurso “*Alimentação Saudável e Sustentável ”* a turma 6.º 3 em parceria com a Eco HBG aceitou o desafio de participar na realização de eco-ementas (e mentas saudáveis).

Para tal, foi recolhida informação acerca do tema com a ajuda do Clube RBES (HBG) e Eco HBG. Os alunos realizaram uma pesquisa sobre alimentação saudável e alimentação sustentável e logo se aperceberam que deveriam focar-se, para a realização das suas ementas, em produtos regionais, dando prioridade aos característicos de cada época e que fossem de encontro aos vários grupos constituintes da Roda dos Alimentos.

Foi feita uma Ação de Sensibilização sobre Alimentação Saudável, que envolveu costumes e tradições da gastronomia regional. Esta ação foi direcionada a alunos e encarregados de educação e contou com a presença de duas nutricionistas, Dr.ª Vanessa Andrade da Direção Regional da Educação (DRE) e Dr.ª Luzmar Rodriguez da Empresa Ideias Saudáveis, como oradoras principais. Neste âmbito, foram expostos princípios, estratégias e alertas relativos a escolhas e decisões nutricionais, bem como apresentadas alternativas e sugestões de lanches saudáveis. A agricultura biológica /consumo de produtos biológicos foi igualmente um tema analisado, em que se perspetivou a promoção de um ser humano mais saudável, num mundo mais sustentável.

Procurando ir de encontro à proposta supramencionada foram pedidas aos alunos, em colaboração com os seus pais e/ou familiares, sugestões de entradas, pratos principais, sobremesas e bebidas.

A partir das sugestões dadas, os alunos, em assembleia de turma, escolheram a eco-ementa a enviar para participação no concurso, tendo em conta o equilíbrio nutricional das dietas e os aspetos de sustentabilidade ambiental. Assim, no que diz respeito ao equilíbrio nutricional da **Ementa de Primavera/Verão:**

**Creme de alho francês, com base de batata-doce, abóbora-menina e cenoura** – rico em vitamina C, magnésio, ferro e vitamina B6, o alho francês poderá ajudar na prevenção de patologias, tais como a anemia, a atrite e problemas urinários. Para além disso, é rico em fibras (as quais promovem a saúde do sistema intestinal, aumentam a saciedade e reduzem a absorção de alguma gordura e açúcares), em potássio (o qual estimula o funcionamento dos rins) e em ácido fólico (importante para a saúde reprodutiva da mulher). Já no que toca à batata-doce, salienta-se o seu papel no fortalecimento do sistema imunológico (devido ao elevado teor de vitamina) e intestinal (dada a riqueza em fibras). Poderá, igualmente, ser uma alternativa mais saudável à batata tradicional, nomeadamente para populações diabéticas, dado o seu baixo índice glicémico. A abóbora é também rica em fibras alimentares, bem como nas Vitaminas C, E e K e em minerais como o Ferro, o Cálcio, o Magnésio, o Fósforo, o Manganês e o Zinco. Para além de ajudar na redução do colesterol, a abóbora tem propriedades antioxidades e adequada para populações diabéticas. Por fim, a cenoura é rica em fibras, em vitamina A e em antioxidantes, tendo propriedades de fortalecimento imunológico.

**Filetes de Espadas no forno com batata cozida e salada de tomate cherry, requeijão, rúcula e orégãos** – para além de consistir numa refeição saborosa, a pescada é rica em proteínas, vitaminas lipossolúveis e iodo (mineral importante no funcionamento da tiróide). Ainda que seja um peixe de carne magra, o peixe-espada preto possui um bom perfil de ácidos gordos, especificamente ómega 3, os quais se associam a uma melhoria dos níveis de colesterol e à prevenção de doenças cardiovascular. Já o tomate constitui uma importante fonte de fibra, vitaminas (principalmente vitamina C) e carotenos (importante na proteção contra raios UV e para a visão).

**Salada de Frutos Vermelhos com Ananás, temperada com sumo e raspa de lima** – os frutos vermelhos são ricos em vitamina B1, responsável pela transformação dos nutrientes em energia. Para além disso, estes frutos são a melhor fonte de antioxidantes (importantes na prevenção da doença oncológica), quando comparados com outras frutas e vegetais. Por outro lado, as vitaminas do complexo B, os minerais, o potássio e vitamina C, fomentam o bom funcionamento do sistema nervoso, renal e digestivo, bem como a saúde da pele. Por fim, os frutos vermelhos são ricos em carotenoides, associados, entre outras propriedades, à prevenção do cancro da próstata.

**Chá frio de hortelã-pimenta** – para além dos seus efeitos hidratantes, o chá de hortelã-pimenta tem propriedades antiparasíticas e antiviróticas sendo útil no tratamento de dores de estômago, inflamações musculares, dores de cabeça e enjoos.

Já no que concerne aos aspetos de sustentabilidade ambiental considerados e tendo em conta que a produção agrícola ideal, seria aquela que pode suprir as atuais necessidades sem afetar irremediavelmente o meio ambiente,  
 a nossa escola tem uma extensão de terreno onde implementamos uma bio-horta. Nesta, temos todo o tipo de hortícolas e aproveitamo-los ao máximo na concepção das ementas que agora apresentamos.

"...para ser sustentável, deve ser não apenas economicamente eficiente, mas também ecologicamente prudente e socialmente desejável” …

A utilização dos produtos da nossa bio-horta são economicamente viáveis, uma vez que se baseiam na agricultura biológica, e tendo em conta que fazemos a compostagem com os restos da cantina, podemos dizer que é ecologicamente prudente. Uma vez que a nossa horta é muito acarinhada por toda a comunidade educativa, os indicativos para o sucesso desta ementa, são elevados.

Para concluir, referimos que o valor económico do prato em euros (para 4 pessoas) é de 18€ - 4.50€ por pessoa e com valor nutricional aproximado de 580 Kcal por refeição completa.

