**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

**ECO-EMENTA 2017/2018**

**Programa Eco-Escolas**

**Escola:** Arco Maior 3 - Gaia

**Escalão:** 2º (2º e 3º ciclos do ensino básico)

**Época do ano:** Outono/Inverno

**Ementa:**

Sopa branca com tosta

Peito de frango grelhado, arroz de milho e ervilhas e legumes salteados

Mousse de chocolate com hortelã

Sumo de laranja

**Memória descritiva:**

A participação no concurso “Alimentação saudável e sustentável” foi proposta aos alunos das duas turmas (2º e 3º ciclos), tendo estes abraçado de imediato o projeto. Assim, o tema da alimentação saudável e sustentável foi trabalhado nas aulas de “O Homem e o ambiente”, através de pesquisas e diálogos. A elaboração da ementa foi concretizada com a professora desta disciplina, em articulação com a professora da área oficinal de Cozinha.

Os alunos definiram, então, uma ementa com base nas estações do ano outono/inverno. Tiveram especial atenção aos produtos biológicos existentes e produzidos na horta do Arco Maior, na área oficinal de Jardinagem. Desta forma, tentou-se promover uma alimentação sustentável que, de certa forma, está patente no projecto educativo desta instituição, uma vez que, diariamente, são confeccionadas as refeições (almoço) para todos os alunos e docentes, havendo o interesse e cuidado de utilizar os produtos produzidos pelos alunos na horta.

Segundo a definição da FAO (2015), uma dieta sustentável tem **baixo impacto ambiental e contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro**. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema; além de que permitem otimizar os recursos naturais e humanos. Para além disso, uma dieta sustentável é culturalmente aceite, nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa.

Estas ideias foram transpostas para a ementa que os alunos criaram. A partir dos seus conhecimentos sobre dieta saudável e sustentável, e tendo em conta que a refeição deveria ser construída de forma a ser possível a sua reprodução em cantinas escolares, optou-se pela confecção de uma refeição simples, com ingredientes de fácil aquisição e acesso, e que agradassem aos alunos.

A refeição tentou incluir **produtos de origem vegetal**, que, além de saudáveis, têm uma redução expressiva sobre a pegada de carbono, hídrica e ecológica. Além disso, tentou-se seguir as regras da Dieta Mediterrânica, que é considerada uma das melhores para promover uma alimentação mais saudável e sustentável. Esta dieta incentiva a utilização de **alimentos locais e sazonais**, o que permite diminuir os custos energéticos, de tempo, embalagem e transporte inerentes à importação de alimentos. Este tipo de alimentação é promotor da **diversidade** no consumo de alimentos e **técnicas culinárias salutares**. Este Padrão Alimentar estimula, ainda, a **moderação no consumo** alimentar, o que possibilita a redução do desperdício de alimentos

Após discussão, os alunos definiram a seguinte ementa:

**Entrada:** Sopa branca com tosta

**Prato:** Peito de frango grelhado, arroz de ervilhas e milho e legumes salteados

**Sobremesa:** Mousse de chocolate com hortelã

**Bebida:** Sumo de laranja

Seguiu-se, então, a fase de pesquisa de informação relativa à ementa: **valor nutricional** de cada alimento/prato e pesquisa de **orçamento**. O registo da informação recolhida foi realizado pelos alunos, em documentos próprios construídos para o efeito. Concluiu-se que a refeição teria um valor energético total (para 4 pessoas) de 4800 kcal, o que corresponderia a cerca de 1100 kcal por pessoa. O valor económico ficaria por 6,68€ para a refeição, ou seja, 1,67€ por pessoa.

Procedeu-se, então, à compra dos ingredientes (alguns provenientes da própria horta da escola) e à confecção da refeição. Todo o processo de preparação dos diferentes pratos foi registado em vídeo e, posteriormente, editado pelos alunos, por forma a criar um pequeno vídeo ilustrativo da atividade. Este vídeo foi divulgado à comunidade através da página de Facebook do Arco Maior Gaia.

De forma a promover a sustentabilidade, a ementa elaborada prefere **alimentos locais e da época**. Foram utilizados alimentos que são produzidos na região da escola (norte do país), o que permite que a sua aquisição seja feita junto de produtores locais. Durante a confeção dos pratos houve, ainda, cuidado com os **desperdícios energéticos**, por exemplo, tentando cozinhar com a panela tapada e desligando o fogão pouco tempo antes do final da cozedura, de forma a aproveitar o calor residual acumulado nos recipientes de cozinha.