**ECO-EMENTA**

**2017/2018**

**Programa Eco-Escolas**

**Escola:** E.B. D. Pedro I – Canidelo

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

**Época do ano:** Primavera/Verão

**Ementa:**

Sopa de legumes

Esparguete à bolonhesa

Espuma de morango

Limonada

**Memória descritiva:**

O tema do concurso – “Alimentação saudável e sustentável” – foi abordado nas aulas de Ciências Naturais do 9º ano de escolaridade. Os alunos foram desafiados a elaborar uma ementa, inspirando-se numa estação do ano. As várias ementas foram apresentadas e, delas, uma foi selecionada para participar no concurso.

Após a seleção da ementa a concurso, o grupo de alunos que a propôs reuniu a informação necessária para a concretização das receitas: listas de ingredientes e respetivo orçamento. Nesta fase, foi essencial a participação dos encarregados de educação na orientação dos seus educandos aquando do cumprimento destas tarefas.

Após a verificação de toda a informação reunida, os alunos procederam à compra dos ingredientes necessários e à confeção da refeição, uma vez mais, com o apoio dos encarregados de educação, pais e outros familiares. 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.

A refeição confecionada tem um valor energético total (para 4 pessoas) de 4009 kcal (cerca de 1002 kcal por pessoas.

Foram escolhidos ingredientes que estão adequados à época do ano estipulada para a ementa (Primavera/Verão), tais como os morangos e o limão.

Uma vez que a sustentabilidade alimentar não é apenas o reflexo do impacto ambiental, mas também depende de outros fatores como, por exemplo, a adequação nutricional, a cultura alimentar e a acessibilidade, 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.

A Dieta Mediterrânica constitui um padrão alimentar e de estilo de vida que promove o bem‑estar do planeta. Este tipo de alimentação é promotor da diversidade no consumo de alimentos e técnicas culinárias salutares. 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 Padrão Alimentar estimula, ainda, a moderação no consumo alimentar, o que possibilita a redução do desperdício de alimentos.

De forma a promover a sustentabilidade, a ementa elaborada prefere alimentos locais e da época. Foram selecionados alimentos frescos em vez de alimentos industrializados ou congelados, o que baixa o seu custo e diminui a produção de resíduos resultantes, nomeadamente, do embalamento dos produtos e sua refrigeração. Foram também escolhidos 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.

O trabalho realizado pelos alunos e enviado a concurso será divulgado na página do Agrupamento de Escolas, assim como no Facebook e no blogue Eco-Escolas da escola.