

Alimentação Saudável e Sustentável
------------------------------------

Cozinhar em família:**Bolo na caneca – *Ingredientes***

1 ovo

1 colher de sopa de açúcar (mascavado ou amarelo)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

4 colheres de sopa de leite

4 colheres de sopa de farinha

4 colheres de sopa de chocolate em pó

1 colher de café de fermento em pó

Memória Descritiva:

A Carolina é uma menina com défice cognitivo que, na sala de aula e em casa, sempre demonstrou gosto pela área da culinária. Logo que o programa Eco-Escolas readaptou os desafios, tendo em conta o confinamento a que os alunos (e toda a população) tiveram de se sujeitar, devido à pandemia Covid-19, e lançou o novo desafio “Cozinhar em Família”, pensou-se que seria uma excelente atividade para a Carolina desenvolver em casa. Fez-se o contacto com a família, que prontamente aceitou, tal como a aluna. O passo seguinte foi a escolha da iguaria que não constituiu tarefa fácil, uma vez que a Carolina se mostrou irredutível: tinha de ser o seu bolo na caneca.

A mãe refletiu: afinal os doces também cabem numa alimentação saudável e equilibrada. O segredo é consumi-los com moderação. Além disso, os bolos caseiros são menos prejudiciais para a saúde, uma vez que estão isentos de conservantes químicos e pode ajustar-se a receita, de forma a reduzir a quantidade de açúcar. Há ainda a vantagem de escolher, de entre os produtos que o mercado oferece, aqueles que constituem menor perigo para a saúde.

Mesmo assim, a mãe da Carolina ainda tentou demovê-la: E se fizeres umas bolachinhas de aveia e banana? Depois de um período de “negociações falhadas”, teve mesmo de ser o bolo da caneca, sob pena de não haver vídeo.

E assim a Carolina teve o seu momento de culinária que se transformou em felicidade, numa espécie de dois em um: feliz por fazer e feliz por comer. Mas não sem antes prometer que irá aguardar, com paciência, a repetição da experiência. Até porque, no final, ela fez questão de dizer: Hum! Adoro! Mas não posso comer muitas vezes!

Setúbal, 17 junho 2020

Centro Sócio-Educativo (CSE)

APPACDM de Setúbal