**Rafaela Sousa – 8RA**

Este vídeo pretende dar a conhecer uma receita saudável de um bolo para participar na atividade **"Alimentação Saudável e Sustentável - Cozinhar em Família".**

Teve várias etapas, primeiro escolher a sobremesa que se pretendia executar, onde a escolha recaiu sobre o “*Bolo de maça e canela*”. De seguida selecionar os ingredientes (banana, maça, ovos, iogurte natural e canela em pó), para depois executar a receita, pretendia-se fazer uma sobremesa saudável.

Com este bolo pretende-se sensibilizar para a não utilização de açúcares refinados que fazem muito mal à saúde e mas também uma receita económica, com poucos ingredientes e acessíveis, visto ser feito em tempo de pandemia.

O trabalho visa alertar para a alimentação saudável onde se pressupõe que deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia.

**Memória descritiva**

Escola: Escola Básica e Secundária de Rebordosa

Idade da aluna:

3º Ciclo - 12 anos (8º ano de escolaridade) - Rafaela Carvalho Sousa – 8RA

Este desafio foi lançado aos alunos do 3º ciclo, foi desenvolvido nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, servindo de ponto de partida para a abordagem do tema “Educação para a Saúde”, definido para o 3º ciclo de escolaridade, no Plano Estratégico de Educação para a Cidadania do Agrupamento de Escolas em que a escola se insere.

A informação desta atividade foi também colocada no Classroom uma vez que no terceiro período devido ao Covid-19 as aulas são online, mas mesmo com este constrangimento a Rafaela Sousa do 8RA da Escola Básica e Secundaria de Rebordosa mostrou-seentusiasmada e interessada em participar.

Deste modo, o trabalho passou a ser individual, visto que seria impossível trabalhar em grupo, assim teve o apoio familiar.

Não foi possível recolher fotos das várias etapas do projeto, devido aos constrangimentos supracitados. Mas a aluna tentou manter-se fiel ao projeto, e enviou um pequeno vídeo na execução de uma receita saudável.