



DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR CLAUDINEI
GARCIA

Alimentação Saudável

Diretoria de Ensino - Região Osasco
04/10/2021

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSOR CLAUDINEI GARCIA

Diretor(a): Antonio Paulo Paiato

Nome do Projeto/Ação/Evento: Alimentação Saudável

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: Valorização da alimentação saudável através de dados nutricionais da pirâmide alimentar.

Descrição do Projeto/Ação/Evento: Os alunos analisaram os dados nutricionais dos alimentos que consomem no cotidiano, assistiram aulas e vídeos sobre as necessidades nutricionais do corpo humano, vitaminas contidas nos alimentos. Após esse trabalho, fizeram uma pesquisa com os seus familiares sobre quais alimentos eram consumido quando os seus avós eram adolescentes, comparam com os alimentos industrializados que consomem agora e os malefícios que trazem à saúde. Como culminância confeccionaram um caderno de receitas, com o título "Receitas da vovó" resgatando receitas tradicionais das famílias.

Data de realização: 04/10/2021

Público Alvo: Alunos dos 8º ano B

Equipe Organizadora: Equipe gestora, professora Adriana Lins e alunos do 8 ano B

Quantidades de Participantes: 36

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola: Conscientização para a alimentação saudável, resgate das receitas tradicionais de família e suas memórias afetivas.

Parcerias Envolvidas: Professora Adriana Lins e alunos do 8 ano B

Fotos



Receita: Rubacão

Ingredientes

feijão verde, sal, arroz, bacon, lingüisa calabresa defumada, cheddar, carne de sol, tomate, cebola, pimentão, cebola, creme de leite, leite, queijo de coalho, queijo ralado, manteiga de leite.

Modo de preparo

- 1- Cozinhe o feijão e arroz separadamente com água e sal.
- 2- Depois de cozidos misture o feijão e arroz, coloque o leite e deixe apurar.
- 3- A parte assa a lingüisa com as carnes cortadas em pedacinhos e esaladas.
- 4- Corte as verduras em pedacinhos, depois misture com as carnes e lingüisa.
- 5- Deixe refryar com pouco, em seguida jogue dentro do feijão já misturado com o arroz.
- 6- Por último coloque o queijo de coalho em pedacinhos, misture e deixe deitar.

 Nome do aluno

Júlia Oliveira 8ª

Receita: Bolo de milho

Ingredientes

- 2 ovos - 1 colher de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de leite
- 1 latinha de milho verde
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de salmora de fermento

Modo de preparo

Adicione o milho, o leite, os ovos, o açúcar, o óleo e o fermento no liquidificador e os bata por 1 minuto. Depois pegue uma tigela e despeje o líquido, adicione a farinha aos poucos e mexa bem. Unte uma forma com margarina e prenda o papel. Despeje a massa na forma, coloque na forma a 180° e após 40 minutos seu bolo estará pronto.

 Nome do aluno:

Gustavo Gadel Baccar 8:1

Arquivo recebido em: 28/10/2021 23:58:40