FOODSHIFT Pathways

Bolo de laranja sustentável

Conhece as frutas e vegetais que se produzem na sua região? Já pensou como pode o seu consumo pode ter benefícios nutricionais? Optarmos por incluir alimentos variados, locais e sazonais será importante para a nossa saúde?

Neste cenário de aprendizagem, os alunos utilizam laranjas da região para a produção e venda de bolos na escola para angariar dinheiro para a viagem de finalistas. Inicialmente é feita uma pesquisa para identificar produtores de laranjas na região e comparar preços nos mercados locais e hipermercados. Depois são desenvolvidas receitas utilizando laranjas produzidas na região e outros ingredientes sustentáveis. Os alunos debatem as características e benefícios dos diferentes ingredientes a utilizar na preparação do bolo. Por fim, é organizada a venda dos bolos, organizada através de uma calendarização, durante os intervalos. É também promovida a conscientização sobre a importância do consumo local a partir das conclusões obtidas através de um poster/vídeo informativo a ser partilhado com a comunidade escolar pelas redes sociais.

O PROBLEMA

1. São visionados os vídeos "Alimentação e ambiente" e "História da Laranja do Algarve" com os seus alunos.
2. Os alunos registam as principais ideias destes vídeos.
3. É orientado o debate e a reflexão relativa à alimentação e sustentabilidade. Os alunos comunicam e partilham as suas ideias.

NA COMUNIDADE

4. É realizada uma pesquisa para identificar com os seus alunos produtores de laranjas na região.
5. Os alunos visitam com as suas famílias alguns mercados locais, supermercados e hipermercados para comparar preços e embalagens utilizadas para a venda de laranjas.

OBJETIVOS

- Identificar alimentos produzidos localmente
- Discutir os benefícios nutricionais do consumo de alimentais locais
- Aumentar o conhecimento sobre a importância da diversidade na alimentação, para a saúde e para o meio ambiente

ATORES SOCIAIS

- Famílias
- Comunidade escolar
- Produtores locais

PALAVRAS-CHAVE

Ambiente, sustentabilidade, saúde

PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 12 aos 16 anos

DISCIPLINAS

- Físico-Química
- Cidadania e Desenvolvimento

TEMAS / DOMÍNIOS

Físico-Química:

- Transformações físicas e transformações químicas
- Reações químicas
- Transferência de energia sob a forma de calor

O PROCESSO DE CO-CRIAÇÃO

6. São utilizadas de laranjas de produção local para a confeção dos bolos, o que reduz a pegada de carbono associada ao transporte de alimentos, apoiando a economia local e os produtores da região.
7. São analisadas as reações químicas envolvidas na confeção dos bolos, como a caramelização dos açúcares e a coagulação das proteínas. É também feita a análise dos benefícios nutricionais da laranja, rica em vitamina C e antioxidantes.
8. É organizada uma venda de bolos na escola para angariar fundos para a viagem de finalistas. Desta forma é envolvida a comunidade escolar na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

A SOLUÇÃO

9. É possível realizar uma alimentação nutricionalmente rica com benefícios para a nossa saúde utilizando alimentos locais, favorecendo a sustentabilidade.

Sugestões para um bolo ainda mais sustentável:

10. Substituições: Usar adoçantes naturais como mel e ovos de produção local para promover uma receita ainda mais saudável e sustentável.
11. Evitar embalagens plásticas: Devemos utilizar ingredientes vendidos a granel ou com embalagens recicláveis para reduzir o impacto ambiental.

Cidadania e Desenvolvimento:

- Desenvolvimento sustentável

COMPETÊNCIAS PARA A SUSTENTABILIDADE

- Colaborar e aproximar
- Ter pensamento crítico
- Desenvolver soluções criativas
- Valorizar o ambiente

PREPARAÇÃO

- A confeção do bolo é feita em casa, com distribuição de tarefas pelos grupos de trabalho constituídos
- A restante atividade é desenvolvida em contexto escolar, assim como a venda dos bolos

MATERIAIS

- Computador/ tablet para a realização das pesquisas
- Ingredientes para a confeção dos bolos de laranja