



PROJETO : OFICINAS DE CULINÁRIA (OC)

*Primeiro mudamos a
alimentação, depois a
alimentação muda-nos.*

*Comer bem para viver
melhor.*

*Ser saudável é uma
escolha.*

**PROMOTORAS:
Helena Varela
Margarida Cardoso**

ÍNDICE

Resumo	2
Promotores	3
Justificação do Projeto	4
Objetivos	5
Estratégias de atuação	6
Recursos	6
Avaliação e monitorização	7
Anexos	8

PROJETO: OFICINAS DE CULINÁRIA (OC)

Somos o que comemos!

RESUMO

A ESJAC promove desde 2014 diversos workshops de culinária dirigidos aos alunos do 12.º ano, preparando-os para seguir os seus estudos longe da casa dos pais. Tendo como mote uma alimentação saudável e o combate ao desperdício, oferece-se aos alunos uma experiência descontraída na execução de ementas de confeção rápida, económica e um conhecimento de alimentos fora do contexto da rotina familiar, para além da gestão dos recursos e de uma maior visão ecológica.

Aos alunos que por aqui passam diz-se: “Arrisca, experimenta, aproveita, diverte-te!”.

O projeto é dinamizado pelas mentoras Helena Varela e Margarida Cardoso, desde o primeiro dia da sua criação, e faz parte das atividades extracurriculares dos alunos do 12.º ano.

Pretende-se aumentar a reflexão e a consciencialização sobre a sustentabilidade alimentar dos nossos jovens, mostrando novos caminhos para melhores escolhas alimentares no seu dia-a-dia. Mais conhecimento é equivalente a maior probabilidade de ter um estilo de vida saudável.

O fácil acesso a alimentos ultraprocessados e o grande consumo de bebidas calóricas afetam diretamente a saúde dos jovens. Nas OC incide-se sobre estas temáticas, levando-os a ver a cozinha com outros olhos, a saber os malefícios de dietas alimentares desequilibradas e pobres e a obterem o conhecimento, com grande impacto positivo na sua saúde. Pretende-se que eles “tomando as rédeas” da confeção das suas refeições, as tornem diversificadas, equilibradas, com ingredientes o mais naturais possível, que descasquem mais e desembalem menos e que evitem comportamentos de risco. Incentiva-se a curiosidade, a criatividade, a organização, a higiene e, sobretudo, a aventura que é obter uma refeição a partir de um ou mais ingredientes. Promovem-se estratégias para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é caracterizada por uma fase de intensas transformações físicas, comportamentais e psicológicas, em que as

necessidades nutricionais se encontram aumentadas devido a todo o processo de crescimento. Fatores psicológicos, culturais e socioeconómicos, uma maior autonomia do jovem, bem como por uma maior capacidade crítica para refletir começam a interferir na sua escolha alimentar. Ele está a formar a sua identidade e, neste momento, a sua alimentação influencia diretamente a maneira como ele se vê e é visto pelos colegas.

PROMOTORES

Este projeto tem como promotores a docente de Educação Física, Helena Varela, e a psicóloga Margarida Cardoso.

A experiência das promotoras é uma mais-valia neste projeto, aliando o conhecimento técnico da sua experiência pessoal com a adquirida nos vários anos de existência das OC, sempre com muito sucesso, visível no número de alunos inscritos anualmente e nas atividades dinamizadas.

JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO

A má alimentação é, hoje em dia, uma das principais causas de morte no mundo. Fazer más escolhas alimentares leva ao desenvolvimento de graves problemas de saúde. O aumento do consumo de alimentos ricos em gordura, com excesso de açúcar, a par de uma prática pouco regular de atividade física, tem contribuído para a elevada incidência de excesso de peso e outros riscos para a saúde.

Assim, as OC visam preparar, antes de tudo, os alunos para ganharem gosto por estarem na vanguarda das suas escolhas alimentares, na confeção de receitas básicas para o seu dia-a-dia e ainda de receitas económicas para quando recebem amigos.

Permitirá que, uma vez por mês, os alunos de 12.º ano inscritos/por turma, estejam num ambiente controlado, onde manuseiam ingredientes e utensílios e, mesmo sem qualquer experiência, tenham orgulho no seu primeiro prato confeccionado por si. Pelo historial das OC, verifica-se que os jovens se revelam autênticos *Masterchef*, com a sua atividade registada em fotos depois de cuidadosamente prepararem o cenário com os pratos do dia.

O Projeto permitirá que em situações de encontros/festas temáticas na ESJAC, as OC sejam convidadas a participar com o *catering*. No Natal e na Páscoa, os alunos saem da cozinha e vão distribuir pela escola as iguarias confeccionadas para o efeito.

Serão ainda organizadas as receitas dos 3 últimos anos, para, em conjunto com o Prof. José Artur Matos, dar seguimento ao 2.º livro digital das OC, com receitas e fotos. O link do primeiro livro é: <https://issuu.com/be-esjac/docs/culinaria-livro>.

Junta-se o link da participação das oficinas em 2018, no programa da RTP1, “As receitas lá de casa”, <https://www.youtube.com/watch?v=X3L3C2DUWZg>.

OBJETIVOS

O objetivo principal é a continuidade de um projeto, que, desde 2014, já ajudou muitos dos jovens que passaram pelo espaço, a dar os primeiros passos com ingredientes até então desconhecidos, saber ir às compras, separar o lixo, ou organizar uma festa, para além da sua primeira vez a: cortar com uma faca, enrolar uma torta, confeccionar uma sopa, um arroz, uma massa, limpar o fogão, lavar a loiça, limpar a bancada, armazenar as refeições, usar o forno, provar a comida e equilibrar sabores, sentir o cheiro do alimento pronto...

Outros objetivos passam por incentivar a formação de alunos conscientes e proativos enquanto futuros cidadãos em colaboração de pares, usando a imaginação e a criatividade na confeção e no uso de ingredientes que se completem na composição de um prato, ficando motivados para fazer mais e melhor pela sua saúde.

Apresenta-se de seguida um conjunto de objetivos específicos:

- incentivar a participação dos alunos no planeamento e gestão das suas refeições, fomentando atitudes de responsabilidade;
- superar receios e enfrentar medos;
- ajudar a lidar com situações de stress;
- proporcionar uma sensação de sucesso;
- desenvolver a capacidade de resolução de situações/problema;
- saber organizar uma lista de básicos;
- aprender a fazer compras sem cair em estratégias de marketing;
- aumentar a capacidade de defesa a infeções;
- aprender com os erros;

- ser organizado e metuculoso;
- saber higienizar e conservar alimentos;
- preparar os alunos para a vida acadêmica;
- aumentar a autoestima;
- proporcionar uma sensação duradoura de bem-estar, calma e foco.

ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO RESUMO

- Criar um Regulamento simples de utilização, dentro da realidade do Plano de Contingência Covid.
- Fazer a compilação de ementas e fotos dos últimos 3 anos, para o livro digital, no 1.º período.
- Dinamizar reuniões de preparação do Livro Digital durante o ano.
- Abrir inscrições para as OC.
- Verificar a existência dos recursos/ materiais básicos para iniciar o funcionamento das oficinas em janeiro.
- Elaborar ementas equilibradas, rápidas e económicas para as sessões.
- Fazer requisições de ingredientes quando houver sessões, com 1 semana de antecedência.
- Zelar pela manutenção do espaço em termos de segurança e higiene durante o ano.

RECURSOS

O orçamento para o desenvolvimento do Projeto e aquisição dos ingredientes para as sessões das OC é definido pelo Diretor em sede de Conselho Administrativo.

O espaço das OC numa das salas do Pav. de Mecânica.

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A monitorização será feita pelas responsáveis do projeto através do Relatório do Plano Anual de Atividades.

As responsáveis estarão atentas à orgânica do projeto, à taxa de ocupação, ao grau de satisfação dos intervenientes e às evidências do trabalho realizado nas OC e ainda quando existirem festas na escola e sejam convidadas.

Este é um projeto que será revisto sempre que se achar oportuno de forma a corresponder aos objetivos traçados.

Posteriormente, este projeto será dado a conhecer aos alunos através dos Diretores de Turma e cartazes afixados nos locais de estilo.

Em anexo seguem algumas fotos ilustrativas do desenvolvimento do projeto em anos anteriores.

ANEXOS - NATAL



ANEXOS -SESSÕES



ANEXOS - RECEITAS

