

## Oficina “Culinária na Escola”

Grupo da Educação Especial

### Introdução

A Oficina *Culinária na Escola* visa proporcionar

aos alunos uma série de múltiplas e variadas experiências. Ao vivenciar experiências físicas, sensoriais, de pensamento ou de ação, o aluno aprende a conhecer-se melhor, a conhecer melhor o grupo com o qual convive e o mundo em que vive.

A culinária na escola pode contribuir para uma melhoria da autoestima do aluno, ao fazê-lo sentir-se útil na preparação de uma receita que depois, todos irão saborear. Ao longo da confeção das diferentes receitas poderão ser trabalhados vários conceitos, tais como: o volume; a textura; o peso, os sabores, os aromas, além de oferecer outras possibilidades de aprendizagem. As atividades permitirão também explorar os cuidados de saúde e higiene alimentar necessários para ter uma vida saudável.

Ao longo das diferentes sessões serão abordadas as regras de segurança a ter dentro da cozinha quando utilizamos materiais elétricos, gás, cortantes, detergentes, assim como, a reciclagem do lixo, a leitura dos rótulos, as datas de validade dos alimentos e a reeducação para uma alimentação saudável.

### Caraterização

A Oficina “Culinária na Escola” integra o Projeto “Mãos à Obra”, e será dinamizada pelas docentes de Educação Especial. Contará com a colaboração da Técnica de Nutrição em articulação com o PESES (Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual) na elaboração das receitas que serão confeccionadas pelos alunos e na abordagem a uma alimentação saudável.

A Oficina, insere-se ainda, no âmbito das atividades curriculares desenvolvidas no Centro de Recursos à Aprendizagem (CAA) e possibilita que os docentes abordem temáticas relacionadas com a alimentação, a manipulação de alimentos e a preparação de receitas, aplicando conteúdos interdisciplinares:



- Comunicação e linguagem – por meio das receitas e dos rótulos das embalagens, os alunos contactam com o código escrito, melhoram a capacidade de interpretação e desenvolvem a linguagem oral e a capacidade de expressão e comunicação;
- Matemática– através das receitas serão trabalhados conceitos de quantidade, medida, tempo, massa, temperatura e cálculos;
- Motricidade fina e global – através da modelagem das massas e utilização dos diferentes utensílios;
- Atividades de vida diária e autonomia – os alunos irão aprender a responder aos desafios de uma vida cada vez mais autónoma e integrada quanto possível no presente e no futuro.

### **Objetivos Gerais**

- Desenvolver competências de autonomia pessoal e social;
- Trabalhar de forma interdisciplinar diferentes conteúdos escolares;
- Promover o trabalho de grupo e a cooperação;
- Desenvolver a autoestima e reforço da autoconfiança;
- Proporcionar atividades práticas e funcionais, significativas para a vida presente e futura;
- Confeccionar receitas;
- Reconhecer regras de higiene alimentar e segurança dentro de uma cozinha;
- Reconhecer a importância de ter uma alimentação saudável.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar utensílios e materiais;
- Saber utilizar, correta e adequadamente os utensílios;
- Reconhecer os ingredientes e o respetivo modo de confeção;
- Executar, faseadamente, as etapas de uma receita mediante instruções sequenciais;
- Arrumar e acondicionar, correta e eficazmente, utensílios e ingredientes;
- Ser capaz de limpar e arrumar adequadamente o local de trabalho;
- Ser capaz de pôr a mesa para uma refeição;
- Ser capaz de realizar uma tarefa com êxito;
- Saber dosear ingredientes;
- Saber separar o lixo;
- Adquirir e aplicar conceitos de quantidade, tempo e funcionalidade;
- Saber colocar o vestuário adequado á confeção dos alimentos (aventil, luvas, touca);
- Promover a capacidade de memorização (memorizar vocabulário relacionado com a área alimentar);

- Identificar cores, texturas e diferentes sabores dos alimentos;
- Identificar alimentos saudáveis e bons hábitos alimentares;
- Identificar as preferências alimentares dos alunos e melhorar hábitos alimentares.

### **Recursos materiais**

- Vestuário (avental, luvas, touca);
- Utensílios (talheres, taças, batedeira, patusca, micro-ondas, rolo da massa, colher de pau, copos, partos, formas, bico elétrico, forno, balança, etc.);
- Ingredientes
- Produtos de limpeza (detergente, esponja, vassoura, panos da loiça; esfregona);
- Toalhas e guardanapos;
- Materiais de escrita;
- Computador.

### **Recursos humanos**

- Professores da Educação Especial;
- Técnica de Nutrição;
- Outros Professores;
- Técnicos do CRI;
- Pais/familiares dos alunos.

### **Atividades a desenvolver**

- Preparação do espaço físico e materiais destinados à culinária;
- Pesquisa de receitas;
- Planear, elaborar e executar as atividades de culinária;
- Elaboração de listas de compras;
- Realização de compras e seleção dos produtos atendendo à qualidade/preço;
- Seleção e preparação dos alimentos;
- Confeção de receitas (doces, bolos, sumos, saladas, sandes, sopas, etc.);
- Prova dos pratos confeccionados;
- Utilização de diferentes utensílios e equipamentos;
- Colocação de uma mesa para refeição;
- Separação e acondicionamento do lixo;
- Organização das tarefas de limpeza e higiene do espaço e utensílios;
- Observação e tratamento da informação recolhida (desenhos, gráficos, fotografias, etc.);
- Divulgação do projeto à comunidade escolar;

- Venda dos produtos confeccionados pelos alunos, semanalmente e nas Feirinhas temáticas realizadas ao longo do ano letivo;
- Elaboração de um livro com receitas realizadas ao longo do ano letivo.

### **Aprendizagens esperadas**

- Participar nas atividades propostas;
- Identificar diferentes ingredientes e utensílios utilizados nas receitas culinárias;
- Manusear alguns dos utensílios utilizados;
- Interpretar receitas;
- Executar receitas simples;
- Saborear os alimentos confeccionados;
- Criar hábitos de higiene e limpeza;
- Saber utilizar com segurança utensílios e matérias da cozinha;
- Saber pôr uma mesa;
- Saber elaborar uma lista de compras;
- Selecionar nas lojas online os melhores produtos/preços;
- Realizar compras;
- Reconhecer os alimentos que fazem parte de uma alimentação saudável.

### **Período de execução das atividades**

As sessões decorrerão ao longo do ano letivo 2022/2023, na Unidade Especializada, sala C 0.15, todas as terças-feiras entre as 10.05 e as 10:55 e quartas-feiras entre as 09:00 e as 09:55 ou sempre que se justifique uma atividade extra.

### **Avaliação/Monitorização**

#### **Instrumentos e Técnicas:**

- Observação direta dos comportamentos e das aprendizagens realizadas pelos alunos;
- Trabalhos realizados pelos alunos;
- Fichas de autoavaliação das atividades realizadas.

#### **Registo:**

- Grelhas de assiduidade;
- Feedback trimestral do trabalho desenvolvido e aspetos a melhorar;
- Registos fotográficos;
- Elaboração de um relatório final com os resultados obtidos ao longo das sessões e o envolvimento dos diferentes intervenientes.

Pinhal Novo, 3 outubro 2022

Docentes responsáveis pela monitorização e dinamização das atividades,

*Paula Carvalho e Adélia Figueiredo*

(Grupo da Educação Especial)