

Pense Globalmente e Aja Localmente

O Projeto Político Pedagógico do ano de 2022 da nossa escola é “**Cardeal, uma comunidade de cientistas**”. Escolhemos como tema transversal de aprendizagem os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). De modo que cada turma da escola trabalha com um ODS de maneira interdisciplinar.

OBJETIVOS **DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**



Turma 1703 (Sétimo ano do Ensino Fundamental II)
Professora Sicleidi Valente do Santos e Nutricionista Márcia
Trindade



Até 2030, todos os países do planeta precisam atingir as metas dos objetivos estabelecidos junto à ONU. Pensando em como poderíamos ajudar o Brasil a bater a meta do ODS 12, Consumo e produção responsáveis, enquanto alunos da escola Municipal Cardeal Leme e moradores das comunidades do Arará, Mandela, Manguinhos, Parque Alegria, Tuiuti e Mangueira, a turma 1703 começou a investigar os hábitos e a realidade da nossa escola. Descobrimos que produzimos muito lixo. Na lixeira da cozinha, por exemplo, vimos restos de comida misturados com cascas de frutas e legumes, saco plástico, embalagens, garrafas pet, ...



Detectado esse fato, constatamos o problema e chegamos à conclusão de que precisávamos reduzir a quantidade de lixo produzido. Começamos a pesquisar o que poderíamos fazer com as cascas de frutas e legumes servidos na nossa merenda. Se dava para ser reaproveitado!



Descobrimos, através de pesquisas feitas no Google, várias receitas utilizando cascas (de batata, banana, melancia, abacaxi e laranja) e sementes de abóbora. Conversamos com a Márcia, funcionária da nossa escola formada em Nutrição, e ela nos falou sobre o valor nutricional dessas receitas. Conversamos com a turma 1701, que está trabalhando com o ODS 1, Erradicação da Pobreza e com a turma 1601, que está trabalhando com o ODS 2, Fome Zero, e decidimos que nossa ação seria cozinhar e experimentar as receitas que reaproveitam tais alimentos.









Cascas de batata na Airfryer

Ingredientes:

- . Casca de batata
- . Azeite de oliva
- . Sal e orégano a gosto

Modo de Fazer:

Tempere as cascas e coloque na airfryer para cozinhar por 20 minutos a 200 graus.

Casca de Batata tem...

1. Grande quantidade de fibras, que previnem o câncer;
2. Alto teor de potássio, que protege o coração;
3. Vitaminas do complexo B;
4. Minerais que auxiliam na manutenção da saúde óssea;
5. Vitamina C, que aumenta a imunidade.

Valor Nutricional

Em 100 gramas de casca de batatas

151 calorias

35,21 g de carboidratos

0,1 g de gorduras

3,26 g de proteínas

5,01 g de fibras

3,77 mg de sódio



Pronto para
liberar o cesto
do gaveto.



Pronto para
servir.

Grand Family inox - 5l.











Petiscos de semente de abóbora:

Lave bem as sementes, escorra e as seque com papel toalha.

Espalhe na assadeira, tempere com sal, azeite e orégano e leve ao forno a 200 graus por 20 minutos.

Farinha de semente de abóbora: Triture as sementes depois de assar e peneire.

OBS: Essa farinha podemos fazer bolo, colocar no suco,
na vitamina ou fazer farofa.

Leite de abóbora:

Lavar as sementes. Colocar uma xícara de semente de abóbora com um litro de água filtrada e bater no liquidificador. Coar com um pano limpo.

OBS: Esse leite é utilizado em dietas com restrição de lactose.





GAP

Rio
PREFEITURA | EDUCAÇÃO

O Leite só foi aprovado por alguns funcionários da escola. A gente não gostou muito não! Talvez se tivesse sido servido com achocolatado, estaria mais gostoso! Mas, o petisco fez o maior sucesso! Parecia amendoim torrãozinho....



As sementes de abóbora possuem diversos benefícios para a saúde. São ricas em **ômega-3, fibras, gorduras boas, antioxidantes e minerais, como o ferro e o magnésio**. Por isso, essas sementes podem ser incluídas na alimentação do dia a dia para melhorar o funcionamento tanto do cérebro quanto do coração, assim como favorecer a saúde intestinal e diminuir a inflamação no organismo que pode surgir devido a diversas doenças.

Valor Nutricional da Semente de Abóbora:

(em 15 gramas)

67 calorias

8,10 g de carboidratos

2,80 g de proteínas

2,90 g de gorduras

5,40 g de fibras

Agora estamos fazendo um livro de receitas para distribuir na nossa escola e levar para nossa casa, pois os nossos familiares, colegas de outras turmas e professores ficaram curiosos para aprender essas novas receitas que cozinhamos, experimentamos e aprovamos...



Nossos agradecimentos à funcionária **Márcia Trindade**,
por todo conhecimento compartilhado, paciência e
prontidão.

E à parceria do projeto **Shell Nxplorers**.



Turma 1703
Professora Orientadora:
Sicleidi Valente

(Professora de projetos integradores e professora Articuladora – GET Cardeal Leme)