



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS



COZINHA FÁCIL E DIVERSÍVEL

30 DE MARÇO A 2 DE ABRIL

EB2,3/S DE MURALHAS DO MINHO

09H ÀS 14H

Cozinha Fácil e Divertida é um curso básico de competências culinárias promovido pelo Município de Valença e pelo Agrupamento de Escolas de Muralhas do Minho, para alunos do 10º, 11º e 12º anos.

A escola tem um papel fundamental na preparação dos jovens para o futuro académico e profissional. No entanto, muitas competências essenciais para a vida adulta continuam fora do currículo escolar.

Uma dessas competências é algo tão básico quanto saber cozinhar.

Atualmente, muitos jovens chegam ao final do ensino secundário sem saber preparar refeições simples, organizar a sua alimentação ou gerir escolhas alimentares de forma autónoma. Quando saem de casa para estudar ou trabalhar, esta falta de competências traduz-se frequentemente em hábitos alimentares desequilibrados, maior consumo de comida rápida e dificuldades na gestão do dia a dia.

Ao mesmo tempo, existem também alunos que já têm interesse pela cozinha ou alguma experiência em casa, mas que gostariam de desenvolver mais autonomia, criatividade e organização alimentar.

O projeto “Cozinha fácil e divertida” surge precisamente para responder a estas duas realidades.

Este curso pretende proporcionar aos alunos do 10º, 11º e 12º ano um conjunto de competências práticas que lhes permitam ganhar confiança e autonomia na cozinha, independentemente do nível de experiência inicial.

O objetivo não é formar chefs, mas sim preparar jovens mais autónomos e conscientes.

Ao longo das sessões, os alunos terão contacto com:

- Bases simples de cozinha (preparação de arroz, massas, ovos, sopas, legumes, proteínas)
- Planeamento de refeições simples e equilibradas
- Organização alimentar semanal
- Noções de higiene e segurança alimentar
- Preparação de refeições económicas e rápidas
- Estratégias para cozinhar com poucos recursos e pouco tempo

Este projeto pretende também estimular competências transversais importantes para a vida adulta, como autonomia, responsabilidade, organização, trabalho em equipa e consciência alimentar.

Ao incluir alunos com diferentes níveis de experiência, desde os que nunca cozinharam até aos que já demonstram interesse pela área, o curso promove um ambiente de aprendizagem colaborativo e inclusivo.

Mais do que ensinar receitas, este projeto procura dotar os alunos de ferramentas práticas para a vida, contribuindo para uma relação mais consciente com a alimentação e para uma maior autonomia no futuro.

Acreditamos que preparar os jovens para a vida também passa por lhes dar competências simples, mas fundamentais, como saber cuidar da sua própria alimentação.