

# Cinco países diferentes, um projecto em comum

## Projecto Erasmus+

16 alunos e 8 professores vindos de Salamanca (Espanha), Torún (Polónia), Bucareste (Roménia) e Creta (Grécia) participaram no intercâmbio no âmbito do Projecto Erasmus+, “Sugar? No, thanks!” dinamizado no nosso agrupamento entre os dias 28 de Fevereiro e 4 de Março. Esta mobilidade contou, ainda, com a participação de 13 alunos do 8.ºE, 8.ºH e 9.ºE e com a colaboração de vários professores e empresas locais.

O objectivo principal centra-se na promoção de uma alimentação e estilo de vida saudável, dando especial atenção à quantidade excessiva de açúcar existente nos alimentos que consumimos diariamente.

O tema deste projecto serviu como pano de fundo para a organização de várias actividades desportivas, tal como o percurso de obstáculos dinamizado pelo professor Ricardo Faustino, uma caminhada do centro da Vila de Sintra até ao Palácio da Pena, uma aula de Surf a cargo da Uprise Surf School, uma aula de ténis na Escola de Ténis da Lourinhã e a realização do PeddySaurus pela Vila da Lourinhã.

De modo a consciencializar os alunos para os perigos do consumo excessivo de alimentos com elevadas quantidades de açúcar e propôr alternativas saudáveis, foram desenvolvidos vários Workshops ao longo da semana. No Workshop de Inglês, dinamizado pela professora Graciete Inácio, os alunos aprenderam a identificar e calcular a quantidade de açúcar através da leitura dos rótulos de diversos alimentos. A professora Ana Mafalda Gomes despertou o raciocínio matemático dos alunos com a actividade lúdica do jogo do 24.

A Dra. Teresa Mouga do IPL de Peniche preparou diversas actividades em que os alunos aprenderam sobre as propriedades alimentares das algas da nossa costa, confeccionaram barras de cereais com algas e realizaram análises laboratoriais em que identificaram os hidratos de carbono e as proteínas existentes nos alimentos. Dando seguimento às actividades realizadas no IPL, a professora Vanda Alves propôs uma experiência laboratorial em que os alunos identificaram o açúcar nos alimentos.

Os cozinheiros do Terra à Terra, Rui e Ricardo, prepararam um sumo natural e snacks saudáveis em que privilegiaram ingredientes frescos e locais, de baixo teor de açúcar adicionado, que fizeram as delícias de professores e alunos. No seguimento deste workshop, o

Sr. António da Biofrade fez uma visita guiada pelas estufas e campos agrícolas explicando os princípios da agricultura biológica e sustentável.

Ao longo desta semana, alunos e professores tiveram a oportunidade de saborear pratos típicos da nossa região, tendo sido privilegiado os pratos confeccionados com vários tipos de peixe da nossa costa. Os alunos da turma CEF prepararam um lanche tipicamente português, sob a coordenação da professora Ana Fialho, que incluiu pastéis de nata, arroz doce e o inconfundível Pão de Ló de Miragaia. Um agradecimento às professoras Elisabete Delgado, Margarida Crespo e Ana Mafalda Gomes que embelezaram e organizaram o espaço onde foi realizado o lanche.

As diferenças linguísticas e culturais dos 5 países contribuíram para o enriquecimento pessoal e académico dos alunos envolvidos. Para além da realização de actividades de quebra-gelo disponibilizadas pela psicóloga Cláudia e da aula de Português preparada pela professora Sandra Barbosa, houve vários momentos de partilha e convivência em que os alunos ensinaram algumas palavras das respectivas línguas maternas e um pouco sobre a cultura de cada país.

A semana culminou num jantar partilhado onde saboreamos iguarias típicas dos países participantes. Os alunos divertiram-se ao som de músicas de cada país antes das despedidas de novos amigos, que esperam reencontrar nas próximas mobilidades.

Graciete Inácio

Coordenadora do Projecto Erasmus+