



# Receita de Experimento

Ciclo I (1º ao 5º ano)  
Saúde · Alimentação Saudável



Casa de Curioso

---



**VÍDEO**

**Pergunta / Problema:**

É possível ter uma alimentação saudável e saborosa?

**Objetivo:**

Mostrar que para ter uma alimentação saudável não é necessário abrir mão do sabor.

**Palavras-chave:**

Qualidade de vida, alimentação, saúde, sabor, reaproveitamento

**Materiais:**

Materiais de pesquisa (Revista CHC, livros e Internet), alimentos saudáveis e não saudáveis trazidos de casa e preparados com a ajuda dos pais.

**Como fazer:**

Após as pesquisas sobre alimentação saudável e pirâmide alimentar, os alunos prepararam uma lista de alimentos saudáveis e outros não saudáveis. Depois, realizaram uma exposição sobre a reutilização de cascas de alimentos. Um livro de receita foi criado e suas receitas desenvolvidas.

**O que aconteceu:**

Uma maravilhosa e saudável degustação com Bolo de casca cenoura, bolo de casca de laranja, mousse da casca de limão, doce de casca de banana em calda e suco de casca de maçã. Os alimentos preparados são gostosos e saudáveis, provando assim que para nos alimentarmos corretamente, não precisamos abrir mão do sabor.