



COZINHEIRO DO MUNDO aquele que tudo cozinha

Mundo Global e Artes e Ofícios



LOBITOS

BASE

1. Identifica três pratos típicos de um país estrangeiro.
2. Descreve um prato típico de um país estrangeiro e explica como se faz.
3. Conhece e partilha os hábitos gastronómicos de uma determinada cultura.

AVANÇADOS

4. Identifica três pratos típicos de três países diferentes.
5. Conhece os ingredientes base de uma determinada cultura.
6. Cozinha um prato típico de um país associado a uma data festiva.

EXPLORADORES E MOÇOS

BASE

1. Identifica três pratos típicos de três países diferentes.
2. Conhece os ingredientes base de uma determinada cultura.
3. Cozinha um prato típico de um país associado a uma data festiva.

AVANÇADOS

4. Cozinha uma refeição completa (entrada, prato e sobremesa) de um país estrangeiro.
5. Propõe pelo menos três pratos diferentes com os ingredientes apresentados na fase anterior (ingredientes base de uma cultura).

6. Prepara uma noite internacional que dê a conhecer a cultura de um país, em particular a sua gastronomia.

PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Cozinha uma refeição completa (entrada, prato e sobremesa) de um país estrangeiro.
2. Propõe pelo menos três pratos diferentes com os ingredientes apresentados na fase anterior (ingredientes base de uma cultura).
3. Prepara uma noite internacional que dê a conhecer a cultura de um país, em particular a sua gastronomia.

AVANÇADOS

4. Prepara um jogo para a tua Unidade que tenha em vista a descoberta de ingredientes pouco comuns na gastronomia portuguesa.
5. Convida um estrangeiro e prepara com ele uma refeição típica do seu país para o resto da Unidade.
6. Cozinha uma refeição internacional (entrada, prato e sobremesa) que reúna influências de, pelo menos, três países diferentes.

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Prepara um jogo para a tua Unidade que tenha em vista a descoberta de ingredientes pouco comuns na gastronomia portuguesa.



2. Convida um estrangeiro e prepara com ele uma refeição típica do seu país para o resto da Unidade.
3. Cozinha uma refeição internacional (entrada, prato e sobremesa) que reúna influências de, pelo menos, três países diferentes.

AVANÇADOS

4. Com base nos alimentos que se podem cultivar na nossa região/país, propõe

alternativas gastronómicas saudáveis inspiradas em pratos internacionais.

5. Faz um livro de receitas internacionais com as suas influências culturais, características nutricionais e partilha com a comunidade (podes criar um blog).
6. Define uma dieta equilibrada e saudável para uma semana com influências de pelo menos cinco países diferentes do mundo.