



Chef Autónimo por um Dia

OBJETIVO

Desenvolver **autonomia na cozinha**, aplicando princípios de **segurança alimentar**, **organização (mise en place)** e **responsabilidade científica** na preparação de uma refeição mediterrânica simples.

A TUA MISSÃO

Durante um dia, assumes o papel de **chef** e prepares uma refeição de forma consciente, segura e organizada.

Passo 1 — Escolhe a receita

Seleciona uma **receita simples da Dieta Mediterrânica**:

- **Receita escolhida:** _____
(ex.: sopa de legumes, salada de grão, peixe grelhado com legumes, omelete de hortícolas)

Passo 2 — Faz a mise en place

Antes de cozinhar, prepara:

- ingredientes lavados e medidos
- utensílios separados
- bancada limpa e organizada

O que preparaste antes de começar?



Passo 3 — Segurança alimentar em ação

Identifica **cinco momentos** em que aplicaste princípios de segurança alimentar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(ex.: lavar as mãos, separar alimentos crus e cozinhados, cozinhar bem, conservar corretamente, limpar superfícies)

Passo 4 — Explica o processo

Explica a **alguém** (família ou amigo/a):

- como organizaste a preparação
- que cuidados tiveste com a higiene e segurança
- porque é que isso é importante para a saúde

O que explicaste?



REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste ao cozinhar de forma mais autónoma e consciente?
Sentiste-te mais confiante na cozinha?

DICA FOODWISELAB

Cozinhar é aplicar ciência no dia a dia: **organização, higiene, temperatura e tempo** fazem a diferença entre cozinhar “de qualquer forma” e cozinhar com responsabilidade.