

# Ficha de Atividade

**Designação da Atividade:**

**SOL - Energia que cozinha**



**Público-Alvo / Ciclo de Ensino:**  
Ensino básico 1º, 2º e 3º Ciclo

**Tema Principal:** Energia  
**Complementar:** Alterações Climáticas  
Produção e Consumo Sustentáveis  
Sustentabilidade, Ética e Cidadania

**Participantes:**  
1 Turma

**Período de realização:**  
Dias de sol. Todo o ano.  
Preferencialmente 3º Período.

**Local de realização:**  
Pátio da Escola / imediações da horta ou jardim de proximidade da escola.

**Duração:**  
01:30H

**Observações:**

**Recomendações:**  
Calçado confortável

Os fornos solares são uma ferramenta incrível para promover energia limpa e renovável, ajudando a reduzir a dependência de lenha e combustíveis fósseis. Ao utilizá-los, contribuímos para menos desmatamento, menos poluição do ar e para a mitigação das mudanças climáticas.

Propomos agora a construção de um forno solar simples, numa atividade prática e divertida, destinada à população escolar. Esta experiência permite:

Alertar para a importância das energias limpas e do seu uso sempre que possível;

Valorizar alimentos da horta, incentivando uma alimentação saudável e sustentável;

Estimular a criatividade e a reutilização de materiais, transformando objetos simples em soluções úteis e ecológicas.

Junte-se a nós nesta iniciativa e descubra como o sol pode ser o seu aliado na cozinha e na proteção do planeta!

+ informações e inscrições para [monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt](mailto:monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt)



### Objetivos (Sub-Tema / Objetivos de Aprendizagem)

**Tema Principal:**  
**Energia**

**Sustentabilidade energética**

- Identificar fontes de energia renováveis e não renováveis
- Reconhecer o uso das energias renováveis e a promoção da eficiência energética como dois pilares fundamentais para a sustentabilidade energética.
- Participar em ações de promoção do aumento da eficiência energética

**Tema Complementar:**  
- Alterações Climáticas

**Mitigação às Alterações**

- Compreender a importância da adoção de comportamentos e práticas conducentes ao uso de energia limpa.
- Participar de forma integrada com diferentes atores sociais, na escola e na família, em ações que minimizem o impacto a nível local, das atividades humanas nas alterações climáticas

**Resíduos**

- Incorporar práticas de consumo sustentável que contribuam para a redução dos resíduos, nomeadamente do plástico, para a reciclagem e compostagem

**Pilares da Sustentabilidade e Responsabilidade Intergeracional**

- Compreender as consequências do esgotamento dos recursos naturais para as gerações atuais e futuras

**Metodologia / Descrição pormenorizada:**

Começar por fazer uma breve apresentação do tema e explicar quais os procedimentos e objetivos.

1. Dividir a turma em grupos

- Cada grupo fará a montagem do tipo de forno escolhido A),B) ou C) e adaptá-lo-á de forma a conseguirmos cozinhar algo simples como 1 ovo, ou maçãs cortadas fininhas +canela + açúcar ou mel e /ou 1 Salsicha / mini hambúrguer/a cobertura de bolachas com quadradinhos de 1 tablete de chocolate.

Ou mesmo só água e folhas para “chá” ou frutos para infusão.

Poderão ainda fazer o registo da temperatura ao longo do tempo.

**Protege-te a ti e aos outros. Regras de segurança.**

Usar luvas/pegas para manusear o forno / utensílios

Colocar o forno num lugar seguro, sem acesso a qualquer tipo de animais, ou crianças muito pequenas sem vigilância, enquanto cozinham os alimentos.

**Recursos Necessários**

**Humanos:** 2 Técnicos da DGPFMSA por turma

**Materiais a disponibilizar pela escola:**

Para o Forno simples

Pacote UHT

5 pacotes UHT limpos  
Película aderente  
10 paus de espetada



Tela de sombreamento de para-brisa de carro:

5 painéis metalizados de sombreamento de vidro  
dianteiro de carro  
0,5 m de velcro  
2 Agrafadores  
50 cm Velcro duplo



Para A) e B)

5 Tesouras

5 Pedacos de papel metalizado de cozinha (30cmx30cm/cada) ou 5 formas metalizadas (de queques) e 5 frascos de vidro de preferência com tampa hermética / por cada 5 alunos, adaptados ao tamanho do forno selecionado.

Pedaços de película aderente (para tapar os topos dos frascos ou formas).

1 Termómetro

1 Tesoura (ou x-ato)

1Par de luvas de forno



Tela metálica fina dobrável (cerca de 30x30cm)  
Alimentos para cozinhar:

5 Ovos e/ou tomate cortado/queijo e/ou 3 maçãs cortadas fininhas +canela + açúcar ou mel e /ou 1 Salsicha / mini hambúrguer/ 1 tablete de chocolate

Ou mesmo só água e folhas para “chá” ou frutos para infusão.

Ou uma outra receita simples (ex. bolachas de chocolate, aveia, laranja etc.), que a turma pesquise e traga já em massa ou apenas fazer a cobertura com quadrados de chocolate em bolachas compradas.

Esta receita, poderá depois ser considerada para posterior **edição de receitas solares testadas**, ou outra que, entretanto, queiram testar e enviar-nos.

Optativo:

óculos de sol (quem tenha: poderá trazer)

**Aconselha-se:**

Aconselha-se levar roupa e calçado confortável, boné, um pequeno lanche, água e protetor solar.

**Materiais a entregar aos participantes:**



Poderão descarregar o guia 25 gestos de energia, através do QR Code