

SABER COMER, SABER ALIMENTAR!

16 de outubro de 2020



A alimentação é fundamental e com a chegada dos meses frios temos de saber proteger o nosso corpo com a ajuda de tudo aquilo que é saudável. Aqui pela EB do Bairro de São Miguel andámos todos a trabalhar a importância de saber comer como deve ser. Do Jardim de Infância ao 4.º ano, quase todas as turmas se debruçaram sobre a alimentação e aprenderam que afinal não é assim tão difícil comer bem para viver melhor.

Estudou-se a roda dos alimentos e a pirâmide, ficámos a saber que as palavras “variedade” e “diversidade” devem ser aplicadas

aos nossos hábitos alimentares; e que podemos comer gelados e um chocolate ou outro, desde que seja com moderação, isto é, muito de vez em quando para que o nosso organismo não fique triste!

Estes são alguns dos trabalhos desenvolvidos aqui pela nossa escola. A turma do 3.º C trouxe sandes criativas com formas geniais, o 3.º D estudou a importância duma alimentação equilibrada com a ajuda da roda dos alimentos e da pirâmide. Do outro lado da escola, as turmas do Jardim de Infância organizaram refeições saudáveis com cortes e recortes. No 2.º ano fizeram-se rodas dos alimentos pequenas e gigantes, tudo para alertar para a importância da alimentação diversificada. No primeiro ano construíram dominós dos alimentos umas quantas rodas alimentares.



