

Escola Básica dos Coruchéus – 3.º B

No dia 2 de fevereiro fomos visitar o **Mercado de Alvalade Norte** no âmbito do projeto de educação alimentar “**Vamos todos ao Mercado**”, desenvolvido pela Câmara Municipal de Lisboa e orientado por nutricionistas.



Esta atividade tem como objetivo que os alunos conheçam os principais nutrientes presentes nos alimentos, realçar a importância de uma boa nutrição para a saúde, identificar os alimentos e as suas características, reconhecer as formas de exposição e conservação dos alimentos num mercado, capacitar para a compra destes alimentos no mercado, e tudo isto de uma maneira lúdica.



Primeiro tivemos uma introdução ao tema numa sala, em que nos falaram da pirâmide alimentar e na importância de uma alimentação saudável para a nossa saúde e bem-estar.



Depois fomos conhecer com mais pormenor as diversas bancadas de venda no Mercado, desde a banca dos legumes ao talho e peixaria, e tivemos contato com os alimentos, sentido a mescla de cheiros, cores e formas características deste ambiente.



Voltámos depois para a sala, onde estão representadas várias bancas do mercado, desde a frutaria à peixaria, e representámos entre nós situações reais de compra e venda como as que tínhamos presenciado durante a visita ao mercado.



Gostámos muito desta visita e ficámos todos com muita vontade de regressar ao Mercado, mas dessa vez na companhia da nossa família, para comprarmos os alimentos que mais gostamos e que precisamos para termos uma alimentação saudável.