

DIÁRIO DA EB DO BAIRRO DE SÃO MIGUEL

Na EB do Bairro de São Miguel temos *chefs* no 4.º C

A turma do 4.º C andou a aprender tudo sobre nutrição, preparou lanches saudáveis e até escreveu um livro

Não é o *Master Chef*, mas podia ser! No passado dia 26 de outubro - sim, porque o dia da alimentação é todos os dias! -, o 4.º C participou numa atividade sobre alimentação saudável. Esta atividade foi dinamizada pela nutricionista e Encarregada de Educação Rute Borrego em parceria com alunas do 3.º ano da Licenciatura em Dietética e Nutrição, da Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa, onde é docente.

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação desenvolveram-se atividades de promoção da literacia alimentar e nutricional nas quais se prepararam lanches saudáveis, rápidos, económicos e cumprindo os princípios da Dieta Mediterrânica. Terminada a confeção passou-se à parte mais importante da manhã: a degustação! No final, todos os aspirantes a *chefs* receberam excelentes críticas gastronómicas e passaram à próxima fase.

Descubram o livro de receitas da turma, [aqui](#).

