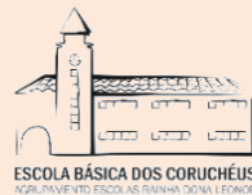


DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

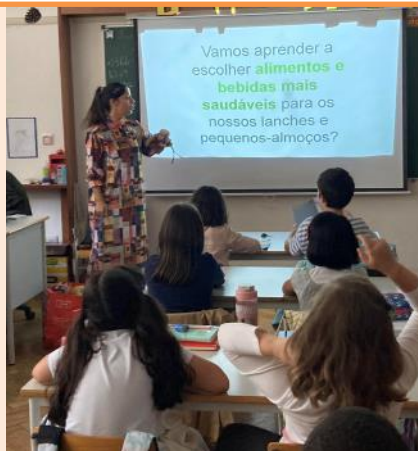


Aprender de uma forma divertida e com as mãos na massa, ninguém esquece e o conhecimento fica bem presente. Pensámos, desenhámos, moldámos e pintámos! Assim ficou a nossa **RODA dos ALIMENTOS a 3D!**



Percebemos que a Roda dos Alimentos tem o objetivo de nos guiar para a escolha e a combinação dos alimentos que contribuem para uma alimentação mais saudável.

Ao longo do dia, foram desenvolvidas sessões sobre DESCODIFICAÇÃO de RÓTULOS e verificação da quantidade de ACÚCAR em diversos alimentos, pelas Médicas, Nutricionistas e Associação de Pais.



	GORDURA (Lipídios)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3-17,5g	entre 1,5-5g	entre 5-22,5g	entre 0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos



Os rótulos são como os semáforos. Aprendemos a interpretá-los.

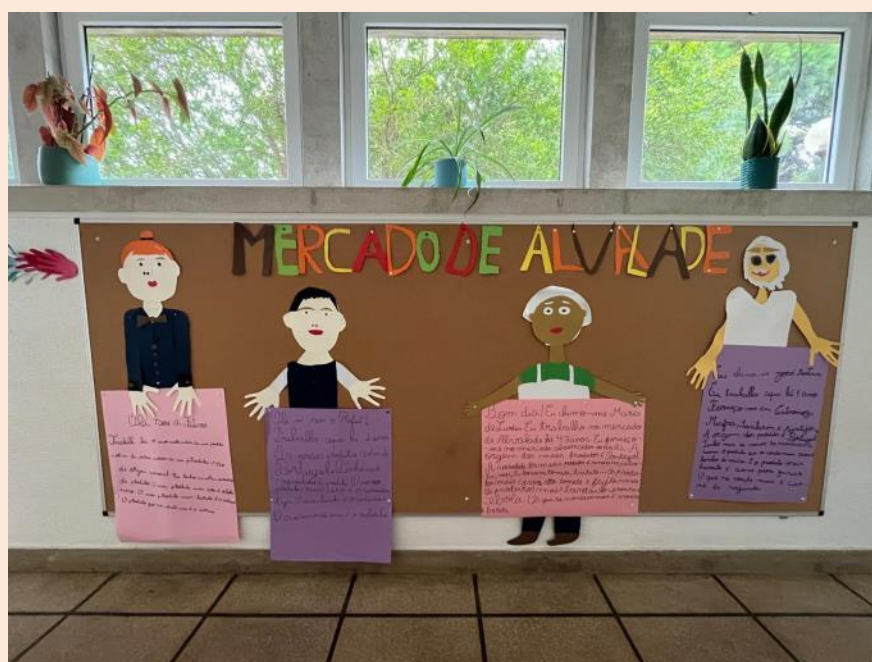
A turma do 1.ºB convidou as famílias para juntos fazerem espetadas de frutas.

Foi uma animação! E todos perceberam que Juntos é mais fácil.



As melhores espetadas de FRUTA!

As turmas do 4.º Ano foram ao Mercado de Alvalade e entrevistaram os comerciantes que lá trabalham. Foi uma experiência muito enriquecedora!



Foi um dia em cheio! Aprendemos que comer bem contribui para viver melhor!

outubro/ 2024

