

Todos ao Mercado de Alvalade

19 de novembro de 2018



O Mercado de Alvalade acolheu esta semana passada as turmas do 3.º B e do 4.º C para uma visita bem especial. Os grupos foram aprender tudo sobre alimentação saudável e não há sítio melhor para fazer uma coisa dessas senão num lugar que está carregadinho de fruta fresca, legumes esplendidos entre outros alimentos acabadinhos de chegar para que toda a gente os possa provar, cozinhados ou nem por isso.



Fomos recebidos pela nutricionista Goreti Lopes que, com o apoio de outra monitora nos deu a conhecer imensas informações sobre aquilo que devemos incluir na nossa alimentação diária. Mexemos em frutos e legumes, cheirámos peixes e mariscos e, no final, até fizemos de conta que éramos comerciantes do mercado para aprendermos um pouco mais sobre as rotinas das pessoas que ali trabalham. Foi uma manhã em cheio!



A pirâmide alimentar foi uma boa descoberta que todos podemos usar em nossas casas com as nossas famílias.