

Dia da Alimentação

As crianças das salas dos 4 e 5 anos realizaram em conjunto uma actividade acerca do “Dia da Alimentação”. As crianças viram e participaram na preparação da “Marmelada”. Os Encarregados de Educação também participaram trazendo os marmelos. Contamos uma história sobre a Alimentação. Onde demos a conhecer às crianças os hábitos que devem ter para terem uma alimentação saudável. Aprenderam a fórmula da alimentação equilibrada através da “Roda dos Alimentos”. É preciso comer de tudo em quantidades moderadas, para que cresçam fortes e saudáveis.

A Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos:

- **1) leite e derivados;**
- **2) carne, peixe e ovos;**
- **3) azeite, óleo, manteiga e banha;**
- **4) pão, batatas, massas, arroz;**
- **5) grão e feijão;**
- **6) verduras e hortaliças;**

- **7) fruta.**

As crianças da sala dos três anos também foram ver como se cozem os marmelos. Foi muito divertido! Por fim, as crianças pintaram a imagem da cozinheira com os seus ingredientes: marmelos e açúcar.

As crianças das salas dos 3, 4 e 5 anos levaram para casa um frasco com a marmelada pronta para saborear. Bom apetite!

Educadoras: *Marta e Paula*

Auxiliares: *Helena e Carla.*

Mangualde, 15 de Outubro de 2010

Veja as fotografias deste dia na Galeria.