

QUA. 06 JUL 2011

Semanário | N.º 236

€ 0,75 IVA inc.

Director: Manuel Isaac Correia - Tlm.: 918 621 931

Tlf: 245 605 062 | Fax: 245 609 185

E-mail: jornalaltoalentejo@gmail.com

www.jornalaltoalentejo.com

alto alentejo

A informação terra a terra

Atelier de Alimentação Saudável no Mercado



> Integrado no Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, o Mercado Municipal de Portalegre acolheu na quarta-feira, dia 29, os alunos do Jardim Infantil da Escola da Praceta que ali deslocaram para participar no Atelier de Alimentação Saudável. Esta iniciativa, que tem vindo a repetir-se nas quartas-feiras das 10h às 12h desde o dia 8 de Junho, envolveu ainda o Jardim Infantil da Corredoura e Praceta, num total de 80 crianças.

Este atelier de Alimentação Saudável tem como objectivos facilitar às crianças e jovens visualizar os vários tipos de alimentos que fazem parte da roda alimentar, como por exemplo frutas, hortícolas, carne, peixe, queijo, etc., bem como alertar para



a necessidade de alteração dos hábitos de consumo de forma a promover uma alimentação mais saudável, e ao mesmo tempo ajudar a promover os agricultores e produtores da região, nomeadamente os que no mercado vendem os seus produtos.

O Atelier promoveu visitas ao Mercado Municipal, onde as crianças tomaram contacto directo com os diversos alimentos, de seguida participam em actividades lúdico-pedagógicas relacionadas com a alimentação saudável, neste caso em particular constou de projecção de um filme e jogos interactivos. Por fim coube-lhes a tarefa das próprias crianças prepararem uma salada de frutas, para compreenderem a importância dos alimentos e a forma correcta de os comerem. ■

