

Palestra

Dia 22 de janeiro de 2024

Importância do pequeno-almoço

- Acordei tarde devo tomar o pequeno-almoço ou só almoçar?
- A que horas devo tomar o pequeno-almoço?
- Posso comer sopa ao pequeno-almoço?
- Ir a comer para a escola é prático, por exemplo, uma barrita.
- Devo sempre comer fruta ao pequeno-almoço?
- O leite deve fazer sempre parte do pequeno-almoço? Ouvi dizer que não deveremos consumir leite durante toda a vida.
- Como não precisamos da mesma quantidade de nutrientes durante todas as nossas etapas da vida, podemos assumir que poderemos não consumir o pequeno-almoço sempre, não é?
- Gosto muito de chocolate! Posso comer, por vezes, cereais, de chocolate?
- (...)



Turmas: 10C e 8G

Local: sala multimédia, pavilhão 4

Nutricionistas: Dra. Luisa Trindade e Dra. Margarida Siopa



Projeto saudavelmente Feliz
Cantinho da nutrição