

Semana da Alimentação em Durrães

A semana da alimentação foi, mais uma vez, comemorada em Durrães com um forte empenho de todos as meninas e meninos do Jardim e do 1º Ciclo.

Foi uma semana com muitas atividades em que os nossos alunos aprenderam a importância de fazer uma alimentação equilibrada para crescerem e viverem sãos. Por isso alertou-se para os perigos de uma má alimentação e má gestão dos alimentos, abordou-se a roda dos alimentos e deram-se sugestões de lanches saudáveis, fáceis de preparar, de transportar e adequados à sua idade.

Os meninos do jardim apresentaram duas canções aos meninos do 1ºciclo, nomeadamente “Na Roda dos Alimentos” e “Quero comer Pão”

No âmbito do Plano Nacional de Leitura os alunos ouviram a história O Menino que Não Gostava de Sopa. No fim desta história e depois da exploração oral e escrita ficamos a acreditar que toda a gente sabe que a sopa é um alimento muito importante.

A propósito de sopa os meninos do 1º e 2º ano foram cantar para os restantes alunos a canção “Vou comer Sopa”.

Os meninos do Jardim confeccionaram um sumo de laranja e também uma gelatina que foi servida nas cascas das laranjas. Os meninos ofereceram a gelatina aos seus amigos do 1º ciclo que a comeram num abrir e fechar de olhos.

E para fechar a semana também foram Pequenos Cientistas, pois produziram queijo fresco cá na Escola.

Foi uma experiência espetacular perceber todo o processo de fabrico e como é relativamente simples transformar leite de vaca, cardo em pó e sal qb num delicioso queijo fresco.

Aprenderam que uma bactéria (das boas) que se encontra no cardo ajudou o leite a coalhar transformando-o em queijo e separando-se de um líquido chamado soro. Depois disso colocaram o queijo no escorredouro para perder o resto do soro. De seguida o queijo foi colocado em formas e adicionou-se uma pitada de sal (uma pitada mesmo pra não fazer mal).

Foi a nossa sobremesa e estava tão bom!

Semana em grande!