

Alimentação saudável para uma vida notável

De: Ana Gomes Nº 1

Ana grou Nº2

Andreia Meneses Nº 3

Catarina Morgadinho Nº5

Diana Cardoso Nº 7

Isa Mara Nº 8

Milene Fortunato Nº 15

Rafaela Cavalheiro Nº19

Sofia Santos Nº23



Professora: Helena Tavares

Objectivos: Neste projecto, pretende-mos “abrir os olhos” às pessoas para levarem uma vida saudável, por isso confeccionaremos uma sopa que é rica em luminosas e benéfica para a saúde.

Discrição do projecto: O nosso Projecto consiste na confecção de uma *Sopa De Legumes*, onde damos a conhecer os seus ingredientes ao mesmo tempo cozinhamos.

No decorrer da confecção da sopa, irá ser projectado um pequeno trabalho em PowerPoint intitulado “Alimentação Saudável”. Será apresentada a origem da Sopa, a sua importância e a de uma alimentação saudável.

Desta forma tentaremos chamar a atenção de algumas regras que devem ser seguidas para uma alimentação saudável, bem como alguns problemas provocados por dietas desajustadas que resultam em situações como a obesidade e a anorexia.

Resultados esperados: Esperamos consciencializar todos os que nos ouvirem e assim motivá-los a comer sopa, e porque não serem eles próprios a confeccioná-la. Uma actividade divertida e interessante no qual poderão esclarecer dúvidas, retirar apontamentos e até provar, a dita sopa!