

Pequeno almoço

A atividade foi proposta através do projeto Eco-Escolas pelo professor de TIC e tínhamos que fazer um pequeno vídeo de um pequeno-almoço, um lanche, uma sobremesa, um almoço ou um jantar.

Eu escolhi o pequeno almoço porque é a refeição mais importante do dia, deve ser rico em nutrientes para começar o dia com energia e vitalidade. O pequeno-almoço deve ser composto por: leite ou iogurte, fruta, pão ou bolacha e até cereais. Se não tomarmos o pequeno-almoço podemos desmaiar e até ter problemas de saúde.

Eu no meu pequeno-almoço usei pão de cereais, queijo, fiambre, banana, quivi, tangerina, manga, laranja e limão.

O resultado foi muito bom. Usei tudo o que deve conter um pequeno-almoço saudável para começar o dia com energia, força e atenção.

Aluna: Alice Tedim

Turma e Ano: 4º Q

Escola: EB1com PE e Creche Eng. Luís Santos Costa.