

# Dia Mundial da Alimentação - 16/10/2020

## Jardim de Infância de Vilamar



O que aprendemos na semana de 12 a 16 deste mês foi importante para o nosso bem-estar físico e psicológico. Para termos um bom equilíbrio corporal, mental, é necessário que a nossa alimentação seja equilibrada e que façamos exercício físico regularmente.

Durante a semana realizámos algumas atividades dentro das áreas e domínios da educação pré-escolar, tais como: educação física, leitura de histórias e sua exploração, dança e preparação de lanches saudáveis.



No Dia Mundial da Alimentação (16/10/2020) preparámos batidos de frutos com leite escolar e espetadas de fruta variada. As crianças gostaram muito das atividades e do resultado final (degustação).

