

DANÇA, BOA ALIMENTAÇÃO... IRRESISTÍVEL!

VIVA A PRIMAVERA!...



O João Batido decidiu preparar uma magnífica surpresa à Sandra Mista...

Organizou um fantástico piquenique!! E, claro, não esqueceu aquilo que a sua querida amiga tanto gosta:

**DANÇAR, CAMINHAR E UMA MERENDA SAUDÁVEL
MUITO APETITOSA!**



A Sandra Mista adora companhia... a energia da malta jovem é super divertida e, nada melhor que contar com a fantástica família RBES (22 escolas)!

TODOS CONVIDADOS, A FESTA PROMETE!...

INGREDIENTES:

ENERGIA E...

BOA DISPOSIÇÃO!!



CURIOSIDADES...

Sabias que a RBES tem promovido fantásticas mudanças no bufete escolar?!...

Pois é, muita cor... promoções super atractivas e uma variedade enorme de produtos alimentares saudáveis!!

UMA DELÍCIA DE PROJECTO!!

MAIS...

SITE SUPER DINÂMICO...

CLUBE DE ALIMENTAÇÃO...

PARTICIPAÇÃO MULTIDISCIPLINAR...

ACTIVIDADES DIVERTIDAS E ORIGINAIS!...

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO SEU MELHOR!!

Direcção Regional de Educação
Coordenação Rede de Bufetes Escolares Saudáveis
Edif.º D. João, R.º Cidade do Cabo, 38
9054-518—Funchal

Tel: 291 708 420 / Fax: 291 708 437
Correio electrónico: redebufetes@gmail.com
Site: <http://www.redebufetes.info>

V EDIÇÃO

PIQUENIQUE SAUDÁVEL

JARDINS DO LIDO

29 de Abril de 2009



Patrocínios:

LANCHAR É FIXE!



DICAS DOS PEQUENOS CHEFES DE CULINÁRIA!...

O João Batido é mesmo muito querido! Decidiu presentear a amiga Sandra Mista com uma divertida e didáctica aula de alimentação saudável!...

Os fantásticos pequenos "grandes" chefes de culinária descobriram na cozinha verdadeiras maravilhas...

O tema foi o **LANCHE...** Que delícia!!

A Sandra Mista jamais esquecerá...

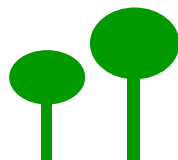
Lanchar é tão importante e pode ser tão divertido!



O lanche regula o apetite antes das refeições principais... É fundamental e evita muitas asneiras... excessos alimentares e a escolha por alimentos pouco nutritivos!

Para um **LANCHE SAUDÁVEL**, junta um misto de imaginação e criatividade, mistura diferentes sabores e polvilha de muita cor!

IRRESISTÍVEL!!...



SAUDÁVEL E DELICIOSO... VAMOS AO LANCHE!



A Sandra Mista não resiste a partilhar convosco algumas sugestões de alimentação saudável...

Porque o **PIQUENIQUE SAUDÁVEL** é um momento especial, todos os participantes devem desfrutar em pleno de uma deliciosa merenda...

Não esqueças dos líquidos... Com ou sem sol são fundamentais!

- Água;
- Pacote pequeno de leite;
- Iogurte líquido;
- Sumos 100% ou néctares.



Será uma manhã muito dinâmica e vais precisar de energia! Que tal frutos secos? Ou pipocas não aromatizadas?



A **FRUTA FRESCA** é uma excelente opção!...

Combina com sandes de pão escuro ou, em alternativa, bolo de leite ou croissant (não folhado)... enriquece com vegetais (alface, tomate, pepino, cenoura, beterraba, milho doce...) e...

APOSTA NUM LANCHE ***!!!**

O JOÃO BATIDO RECOMENDA...

No **PIQUENIQUE SAUDÁVEL** não há lugar a alimentos pouco nutritivos...

Por isso e, para que a festa seja mesmo espectacular, esquece tudo aquilo que faz mal...

- Refrigerantes;
- Chocolates
- Rebuçados;
- Batatas fritas;
- Salgados;
- Bolos com creme;
- Entre outros alimentos...



Para uma dança perfeita...junta ao magnífico lanche um vestuário adequado...

NÃO ESQUEÇAS DE TRAZER:

- Boné;
- T-Shirt;
- Calça de treino;
- Sapatilhas...



VAI SER O MÁXIMO!!!

