



GAA/PES, insiste em corrigir hábitos alimentares erróneos da nossa comunidade escolar e por isso:

- A ingestão de líquidos às refeições é aconselhável?

Podemos fazê-lo até meio litro. Mais do que isso faz “barriga” e perturba as concentrações de ácidos necessárias à digestão.

- Todos os doces engordam?

Se acrescentar canela a absorção dos açúcares é dificultada. Além disso se forem confeccionados com frutose em vez de sacarose são mais saudáveis.

- Quando é que se deve comer a fruta nas refeições?

No início, assim como todos alimentos crus e saladas. Só depois se comem os alimentos que são cozinhados.

- Em que tipos de utensílios devemos cozinhar?

Trem de cozinha de esmalte. Panelas de alumínio está provado cientificamente que podem provocar alzheimer.

E agora que estamos em exames não se esqueçam de comer bastante queijo e peixe, dois alimentos que favorecem o nosso cérebro.