



E.B.I. de Amareleja  
Ano Lectivo 2009-2010



## Clube de Teatro

### Ficha Técnica e Resumo da Peça “Com a saúde não se brinca!”

Nº	Ano/Turma	Actor	Personagem
6	6º C	Beatriz Garcia	Filha
9	6º C	Diana Simões	André
15	6º C	Raquel Santana	Pai
17	6º C	Susana Martins	Filho
18	6º C	Vera Asper	Mãe

#### Resumo da peça:

A peça retrata uma situação que ocorre todos os dias em muitas famílias. Com o final da tarde, dois irmãos regressam a casa depois de um dia de aulas. A mãe pergunta se o dia na escola correu bem e a filha diz que sim, com excepção do irmão que não almoçou, mais uma vez, no refeitório. O filho vem a comer um bolo. Esta situação é o pretexto para a mãe falar sobre alimentação saudável. Como a hora do jantar está próxima, a mãe prepara o jantar: sopa de legumes, peixe cozido com brócolos e cenoura. A filha ajuda a mãe e aprende a fazer sopa, referindo todos os ingredientes que leva. No final, são dados conselhos sobre alimentação saudável: muita água, legumes e fruta; algumas leguminosas e cereais; leite e iogurtes não açucarados e pequenas doses de carne, peixe e ovos. Deve-se evitar o sal, o açúcar, as gorduras e os fritos. Mensagem da peça: uma alimentação equilibrada é fundamental para a saúde e com esta não se deve brincar!

