



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



Clube de Teatro

Ficha Técnica e Resumo da Peça “Uma lição de alimentação”

Nº	Ano/Turma	Actor	Personagem
7	5º B	Francisco Veladas	Ovos
9	5º B	Inês Matado	Joana
10	5º B	Inês Gato	Joana
11	5º B	Inês Bancaleiro	Legumes
12	5º B	João Carneirinho	Pai
17	5º B	Romana Neves	Peixe
21	5º B	Vanessa Rosado	Carne
5	6º C	Beatriz Martins	Áçucar (Figurante)
6	6º C	Beatriz Garcia	Leguminosas
9	6º C	Diana Simões	Água
12	6º C	Margarida Bolrão	Frutos
15	6º C	Raquel Santana	Leite
17	6º C	Susana Martins	Mãe
18	6º C	Vera Asper	Cereais

Resumo da Peça:

A propósito da pergunta clássica que todas as mães já fizeram várias vezes “O que é que eu faço para o almoço?”, o pai e a filha vão falando sobre alimentação saudável, ensinando à mãe que a alimentação deve ser variada e deve conter muita água, legumes e frutos; 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. Ao longo da peça, cada grupo de alimentos vai falando sobre a sua importância para a saúde e qual a frequência com que devem ser ingeridos. Mensagem da peça: aprender a fazer uma alimentação saudável.

