

UM BOM PRATO

Comer é, sem dúvida, bem mais do que engolir. Numa sociedade de consumo somos diariamente bombardeados com informações sobre alimentação, mas não podemos esquecer que comer é também saúde, prazer e convívio. É importante aprender a conhecer e a escolher alimentos saudáveis sem esquecer estes pontos chave. Em suma, aprender a compor um bom prato. Complicado? Vamos entrar e descobrir as respostas.



O CONSUMIDOR BEM-INFORMADO

A exposição inicia-se com um quiz que permite esclarecer ideias preconcebidas e erradas sobre os alimentos que consumimos diariamente. Neste ponto de partida, uma área relacionada com a saúde e qualidade alimentar, é importante estarmos informados. Conceitos como o IMC – índice de massa corporal ou a obesidade são aqui explorados.



FAST FOOD

Aos seus lugares, preparados... partida! Vamos todos participar numa autêntica corrida olímpica de pratos confeccionados. Este módulo combina a atividade física com os alimentos, comparando as necessidades energéticas de cada um dos consumidores. O objetivo é gastar o máximo de calorias e tentar ganhar a corrida.



À MESA DOS MATRAQUILHOS

Um jogo de matraquilhos ilustra a importância da convivência animada à mesa. Os jogadores de futebol, aqui representados por facas e garfos, permitem às equipas de visitantes alimentarem duas bocas (balizas). Será gula ou goloooooo?!



CADA UM COM O SEU EQUILÍBRIO

Seis personagens da pintura clássica desafiam o visitante a atribuir tabuleiros com as refeições mais adequadas. O visitante terá de descobrir e fazer a escolha da refeição mais adequada a uma grávida, um adolescente ativo e um não ativo, um homem ou mulher adultos e a uma rapariga de 10 anos. Este módulo permite a perceção das diferentes necessidades energéticas e nutricionais tendo em conta diferentes parâmetros - atividade, condição física, idade e sexo.



A TELEVISÃO FAZ ENGORDAR?

Neste filme, Afonso é um rapaz de 13 anos. O que mais gosta é de ver televisão enquanto come pipocas e bebe um refrigerante. Distraído pelo seu programa preferido, desenvolveu hábitos alimentares bizarros: engole a refeição sem sequer se aperceber! Os mecanismos de apetite e saciedade funcionam de maneira completamente diferente no corpo do Afonso (e no nosso!), conforme o local onde está a comer, em frente da televisão ou à mesa com a sua família.

Duração: 5min 30seg



COMPÕES AS TUAS REFEIÇÕES

“Compõe as tuas refeições” é quase como compor uma obra prima. Este módulo valoriza a importância do ritmo e da composição de um menu diário equilibrado. Neste jogo, cada participante senta-se à mesa para preparar as suas próprias refeições diárias. No final a composição das refeições é analisada tendo em conta: o valor total calórico, a percentagem de lípidos, glícidos e prótidos ou a quantidade de água ingerida.

