



**FICHA TÉCNICA**

Equipa Jornalística

Alunos do Prolongamento do JI de Moutidos

Equipa Técnica do Prolongamento

Antónia Matias  
Ricardo Mazzei

Coordenação do Jornal da Tarde

Ricardo Mazzei

Apoio  
Departamento de Educação da Câmara Municipal da Maia

O Jornal da Tarde respeita o Acordo Ortográfico.

Departamento de Educação, Apoio Social, Desenvolvimento Cultural DEASDC DE Divisão de Educação INET

## Fotografia do Mês



Vejam lá a pinta destes três!

## EXPRESSÃO PLÁSTICA



# JORNAL DA TARDE

Jornal do Prolongamento do Jardim de Infância de Moutidos

Maia, fevereiro 2015 | Ano VI | Nº 44

jornaldatarde.moutidos@gmail.com

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## TORNEIOS DE INVERNO 2015

3º Torneio de Ténis de Mesa

2º Torneio de Matrecos



Em ambos os torneios a posição de primeiro colocado foi atribuída a três crianças. Nos Matrecos: Diogo Gomes, Lara Carvalho e António Sérgio. No Ténis de Mesa: Ana Rita, Leonor Santos e Lara Carvalho.



Mais uma vez as crianças não faltaram aos já consagrados Torneios de Inverno, que se realizam sempre em fevereiro.

As claques estiveram ao rubro e a disputa foi intensa. Nos matrecos foram precisos até penaltis para a decisão de um dos jogos.



## MASTERCHEF MOUTIDOS



A família Pinto esteve em grande na masterclass de fevereiro. Com a sensacional receita "Chupa Chupa de Bolacha e Maçã" os chefs provaram que é possível unir a diversão a uma alimentação saudável.

A Leonor Santos da sala 1 foi a primeira a concluir o seu palhaço construído a partir de rolhas plásticas e embalagens de iogurtes. O simpático palhaço tem um sorriso muito especial e foi totalmente construído pela Leonor com a ajuda da Antónia.



## REFLEXÕES

**Alimentação e Sucesso Escolar**  
Paula Cunha  
(Inspetora da Gertal)

Uma alimentação equilibrada e variada tem efeitos na saúde em geral, especialmente na infância, onde, para além de promover o bem-estar, tem uma relação direta com o processo de aprendizagem e o sucesso escolar.

A ingestão de 5 a 6 refeições diárias garante por um lado, a manutenção dos níveis de Energia do Cérebro e, por outro, evita a ingestão exagerada de alimentos nas chamadas "refeições principais", tornando-as de digestão complexa e provocando sonolência e desconcentração.

Um bom primeiro almoço é fundamental. Esta refeição garante o suporte ao organismo de alimentos ricos em glicose e Vitaminas que aumentam o fluxo sanguíneo cerebral melhorando a concentração e a memória.

O almoço e o jantar devem incluir: legumes e vegetais ricos em Fibras, Vitaminas e Minerais (presentes na sopa e no prato); Carne, Peixe ou Ovos; Cereais ou tubérculos. As leguminosas deverão também estar presentes no prato ou na sopa várias vezes por semana. O peixe, muitas das vezes preferido pelas crianças, é em algumas espécies, tais como atum, cavala, sardinha e salmão, rico em Ómega 3 e excelentes para o processo de aprendizagem, pois é um dos constituintes da membrana externa das células cerebrais. Os ovos, considerados por muitos com um alimento dos "pobres" é rico em nutrientes para a manutenção e reparação das células cerebrais. Os cereais e tubérculos são ricos em Hidratos de Carbono importantes para manter os níveis energéticos. Na sobremesa a fruta da época.

Em suma, somos aquilo que comemos, e a aprendizagem e a memória também dependem da Alimentação que fazemos, de acordo com a proporção da Roda dos Alimentos e variando o mais possível dentro de cada setor, não esquecendo a água, única bebida permitida.

## GRUPO TEATRAL

"Era uma vez em Moutidos"  
5<sup>a</sup> Temporada



A narrativa centra-se numa praga que assolou a tribo de mesmo nome e que se encontra também em guerra com a tribo vizinha. Um misterioso corvo trará a cura mas não ficará com os louros deste feito.

Este ano ao invés de uma peça maior serão apresentadas duas peças menores.

O grupo foi dividido em dois consoante as idades e as características para cada uma das atuações.

A peça de abertura chama-se "A Tribo Cantara" e será uma incursão pelo mundo das marionetas.

A segunda peça chama-se "A Repartição" e o texto retrata uma manhã na vida de seis utentes idosos numa fila de espera. Nos diálogos são perfilados os problemas cotidianos da terceira idade num mundo formatado para os jovens e adultos.

Os ensaios já arrancaram e os pais têm dado um grande contributo com o dever de casa.



Os jovens atores têm dado o litro nos ensaios da peça "A Repartição"



Os mais pequenos trabalham a coreografia daquela que será a peça de marionetas

## Masterchef Moutidos

Desafio Final

Edição 2015



Beatriz Sousa foi a chef vencedora da edição do ano passado do Masterchef Moutidos Desafio Final

Um ano após o estrondoso sucesso da primeira edição desta iniciativa o Jornal da Tarde quis saber o que representou a vitória no ano passado para a nossa simpática Bia, agora na escola primária.

Jornal da Tarde: Estavas mesmo à espera de ganhar?  
Beatriz: Não.

Jornal da Tarde: Gostaste do prémio?  
Beatriz: Sim, adorei!

Jornal da Tarde: O que achaste do concurso?  
Beatriz: Muito fixe, nunca o vou esquecer.

Jornal da Tarde: Estavas preparada para este concurso?  
Beatriz: Sim, pois treinei muito em casa.

Jornal da Tarde: Agora ajudas a tua mãe na cozinha?  
Beatriz: Sim, ajudo. E já fiz muitas vezes a receita.

Jornal da Tarde: Qual foi o bolo que fizeste?  
Beatriz: Foi um bolo de iogurte que se chamava "Bolo Moutidos".

Jornal da Tarde: Deixa uma mensagem aos concorrentes deste ano.  
Beatriz: Treinar muito em casa e fazer a receita com cuidado e com carinho.

As seis primeiras perguntas foram elaboradas pelas crianças e transcritas pelo Animador.

## GRANDE ENTREVISTA

Ana Rita entrevista a Jéssica Soares



Jornal da Tarde: Qual é a tua cor preferida?  
Jéssica: Cor-de-rosa.

Jornal da Tarde: Gostas das professoras da escola?  
Jéssica: Gosto porque são boas.

Jornal da Tarde: Gostas das fichas de trabalho?  
Jéssica: Gosto muito. Principalmente das fichas com palhaços.

Jornal da Tarde: Quando estás em casa brincas com o quê?  
Jéssica: Com carros, bebés e finjo que faço comida.

Jornal da Tarde: Onde costumas ir passear?  
Jéssica: Ao parque e ao Continente.

Jornal da Tarde: Gostas de brincar no prolongamento?  
Jéssica: Sim, muito. Principalmente com os jogos da estante, com os fantoches, na casinha e com as ferramentas.

Jornal da Tarde: Gostas do Ricardo e da Antónia?  
Jéssica: Sim, porque são bons e brincam comigo.

Jornal da Tarde: Do que brincas no recreio?  
Jéssica: Às escondidas e brinco à Violeta.

Jornal da Tarde: Gostas da tua lancheira?  
Jéssica: Gosto muito, pois adoro a Hello Kitty.

Jornal da Tarde: O que queres ser quando crescer?  
Jéssica: Quero ser uma princesa.

As perguntas e as respostas foram elaboradas pelas crianças e transcritas pelo Animador.