

RE-CRIA

A tua alimentação

As frutas com vitamina C ajudam a prevenir gripes e constipações, mas não devem ser tomadas em quantidade uma vez ao dia. Uma vez que o excesso é eliminado pelo corpo, a vitamina perde a sua função é mais útil repartir o seu consumo ao longo do dia.

A banana é rica em vitaminas A, B e E, sais minerais, como o fósforo, ferro e cálcio e em pequenas quantidades enxofre, magnésio e fibras. É boa para ajudar ao funcionamento do sistema nervoso, dos músculos e do aparelho digestivo, faz bem ao coração e ajuda a controlar a tensão alta. Em lugar de um croissant come uma banana.

PRESERVA

A tua saúde

Os vírus permanecem activos durante horas nos objectos utilizados por pessoas contagiadas com eles. Para evitar o contágio por via oral, deves lavar frequentemente as mãos, especialmente antes de comer. Guarda distância das pessoas que espirram e tosse. Utiliza sabão pois este mata o vírus da gripe. Para proteger os dentes das cáries, quando não podes lavar os dentes após uma refeição, mastiga por pouco tempo uma pastilha elástica sem açúcar. Não abuses de alimentos e bebidas ácidas pois contribuem para danificar o esmalte dos dentes.

PERSONALIZA

A mala ou a mochila

Aplica-lhe com cola quente, botões coloridos, flores de tecido, croché ou feltro

O biquini

Recorta flores, folhas ou outras formas de peças de Lycra usadas e prende-as com pontinhos pequenos da forma que mais gostares.

REUTILIZA com imaginação

RECUPERA

Se um bonito prato decorativo se partiu em dois, enterra uma das metades verticalmente num recipiente com areia, aplica cola nitrocelulósica sobre a linha de ruptura e coloca outra parte de modo a que as duas partes se ajustem perfeitamente, pressionando suavemente. Deixa secar pelo menos 24 horas

PROTEGE

As peças de cerâmica que tens no jardim: não deves colocá-las em contacto directo com a terra. As raízes das árvores ou das plantas podem danificá-las. Coloca a terra num recipiente de plástico que caiba dentro da peça a fim de a proteger da humidade.

Se estas ideias te interessam, se queres saber mais sobre alimentação, técnicas de reutilizar materiais, personalizar roupas e acessórios, etc.,vem conversar com a professora **Emília Águas**.

REDUZIR, REUTILIZAR, RECICLAR é preciso. Proteger o ambiente, poupar os recursos naturais, fazer coisas diferentes é divertido