

O Dia Mundial da Alimentação na nossa Escola

Não obstante outros acontecimentos de pesar que certamente nos ficarão na memória, assinalámos, neste 16 de outubro de 2017, mais um *Dia Mundial da Alimentação* com diversas iniciativas de sensibilização para a importância de uma nutrição equilibrada.



O grupo de Promoção da Educação para a Saúde, em articulação com a Biblioteca Escolar, promoveu a realização de uma palestra sobre a alimentação saudável, dirigida a diversas turmas do terceiro ciclo, apresentada por uma antiga aluna da escola, Maria Inês Paula, futura nutricionista que frequenta o quarto ano na Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, à qual desde já dirigimos o nosso sincero agradecimento.

Foram também afixados cartazes alusivos a normas de uma alimentação racional e equilibrada, aos perigos dos alimentos com excesso de açúcar e sal, assim como divulgada, em circuito interno de televisão, a nova roda dos alimentos mediterrânica.

Durante o principal intervalo da manhã, no polivalente da escola, no bar dos alunos e dos professores, foi distribuída fruta diversa a todos os discentes e restante comunidade educativa, com o intuito de promover o *Programa 5 Frutas ao Dia*. Além disso, elaborou-se uma ementa colorida, equilibrada e particularmente apelativa para os alunos, por forma a maximizar a utilização do refeitório da escola,

conciliando com as normas da educação alimentar, pois não nos podemos esquecer que, efetivamente, **"somos aquilo que comemos"**.

