

Dia Mundial da Alimentação

No passado dia 16 de outubro, o grupo de *Promoção da Educação para a Saúde* comemorou o *Dia Mundial de Alimentação* com a inauguração de uma máquina de água filtradora no refeitório, tendo reunido todos os delegados de turma às 10h no local e apresentado uma pequena palestra de sensibilização para o consumo diário da água, centro da roda dos alimentos, lembrando que é esta a bebida a ser privilegiada.



Foi também afixada no polivalente da escola “uma especial” *Roda dos Alimentos*, personalizada e enriquecida pela recriação de trabalhos dos alunos de Artes, da turma do 10º D.

Durante o principal intervalo da manhã, disponibilizou-se fruta diversa aos alunos e restantes elementos da comunidade educativa, nos vários pavilhões e sala de professores, dinamizando o *Programa 5 Frutas ao Dia*.



De assinalar, ainda, a inauguração do Espaço Saúde/ *Clube da Atividade Física ESV*, na sala C1, pelas 16h30, sob orientação do professor Bruno Castro. Este clube constitui-se como uma extensão das aulas de Educação Física (e demais atividades dinamizadas pelo Grupo Disciplinar) e o Projeto de Educação para a Saúde, procurando

potenciar escolhas promotoras de adaptações positivas no estado de saúde dos nossos discentes. A marcar a abertura deste espaço no presente ano letivo, estiveram presentes os alunos da turma do 7ºA.



Deste modo, o *Dia Mundial de Alimentação* foi pautado por pequenas grandes iniciativas que visam contribuir para o reforço de hábitos

alimentares equilibrados e racionais, em consonância com a prática do exercício físico, requisitos fundamentais para uma vida saudável e plena!