

## Sessões de Educação Alimentar na Escola Secundária Viriato

Decorreu na nossa escola uma atividade no âmbito da Educação para a Saúde, centrada na educação alimentar, com o propósito de contribuir para a literacia nutricional dos alunos e comunidade escolar envolvida.

O evento, a cargo de nutricionistas da *Easy Health (EH)*, designado “Ano Novo, Alimentação Nova!”, focou-se na alimentação praticada nas refeições intermédias e/ou lanches, levando os intervenientes a compreenderem que é possível, facilmente, comer de forma mais saudável.

Houve um momento de sensibilização teórica relativo à temática, dinamizada pela Dr.<sup>a</sup> Michelle Castro, seguida de uma abordagem prática (*Workshop*), onde os alunos e o pessoal docente e não docente, foi convidado a degustar snacks saudáveis, práticos e saborosos. Para tal foram criadas 4 estações onde os participantes poderiam degustar: na Estação 1- Fruta, Frutos Secos e Frutos Oleaginosos; na Estação 2- Proteínas Saudáveis; na Estação 3- Sanduíches e *Wraps* Saudáveis; Estação 4- Guloseimas e Combinações Saudáveis.

Em paralelo, era pedido aos participantes que, de forma voluntária, contribuíssem com um donativo de leguminosas secas 1/2 Kg ou 1Kg (Feijão, Grão, Lentilhas, Ervilhas, Favas) para posterior distribuição em países com elevada prevalência de desnutrição. Esta ação integra-se no Projeto inserido no Departamento de Saúde Social da EH, designado NutriHelp<sup>4</sup>All, nutrição saudável e sustentável para todos. Foi patente a solidariedade dos alunos que foram ao encontro do apelo contribuindo massivamente, demonstrando a sua solidariedade com esta causa.

O evento terminou com as seguintes conclusões: comer de forma saudável é saboroso e interessante; as refeições intermédias são importantes e devem conter alimentos que fazem parte da Roda de Alimentos Mediterrânica; deve comer-se mais do que faz bem, pois naturalmente comer-se-á menos do que te faz mal!

Coordenadora da Equipa PES



