

Palestra “Desmistificar a nutrição”

Os alunos do 12º A e B da Escola Secundária Viriato assistiram à palestra “**Desmistificar a nutrição**” no dia 13 de novembro, proferida via *zoom* pela Doutora Maria Inês Paula, nutricionista 4211N, formada na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e que foi ex-aluna da nossa escola.

Nesta palestra procuraram-se desmistificar vários aspetos da nutrição, nomeadamente clarificando o conceito de nutrição, os fundamentos de uma alimentação saudável, a alimentação vegana/vegetariana, a importância dos laticínios na saúde humana, os suplementos alimentares e as refeições rápidas e saudáveis.

Esta palestra constituiu-se como um importante momento de formação dos alunos, que adquiriram uma maior fundamentação acerca de escolhas alimentares saudáveis e que podem ser

úteis para o seu dia-a-dia. São exemplo desse reconhecimento as palavras escritas nas reflexões individuais que os alunos de Biologia do 12º A+B elaboraram, como o demonstra a Maria Pereira (12º A): “achei esta palestra muito interessante para nos mostrar a importância de uma alimentação saudável e queria agradecer à Inês por nos ter tirado muitas dúvidas que tínhamos em relação à nossa alimentação. Irei experimentar as receitas fáceis, rápidas e saudáveis que nos apresentou num futuro próximo.” e o David Gomes (12º B): “Todo o conteúdo que foi abordado, na minha opinião, é extremamente importante, principalmente na atualidade, onde a saúde física e mental é bastante menor. O facto de termos adquirido estes conhecimentos sobre nutrição permite-nos, não só melhorarmos a nossa qualidade de vida, como também passar o conhecimento e ajudar os nossos colegas ou parentes que não possuem estas informações.”

