

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

A Equipa da Promoção da Educação para a Saúde promoveu a realização de um *Workshop* sobre a alimentação saudável e desperdício zero com vista à sustentabilidade do planeta e economia circular, dirigida pessoal docente e não docente e a uma turma do terceiro ciclo, dinamizada pela Eng. Carla Coutinho, à qual dirigimos, desde já, o nosso sincero agradecimento. Os presentes foram unânimes em referirem a excelência da ação, que visou a comemoração do dia Mundial da Alimentação, lembrando a necessidade que cuidarmos da nossa alimentação ingerindo alimentos da época, benéficos para a saúde, a par da preocupação de evitar o desperdício alimentar.

Durante a manhã, foi distribuída fruta diversa nos vários pavilhões, por toda a comunidade educativa, com o intuito de promover o Programa 5 Frutas ao Dia e sensibilizando-a para a importância de uma alimentação saudável.

Durante o dia também foi realizada a atividade "Alimentação saudável e criativa" no Centro de Apoio à Aprendizagem, onde os alunos refletiram sobre as principais regras a cumprir para garantir uma alimentação saudável e interpretaram a Roda dos alimentos. Em seguida, com pão de sementes, queijo, fiambre, legumes e frutos diversos elaboraram sanduíches saudáveis e criativos, convictos que a arte também vive nos nossos pratos... Esta combinação de cores e sabores pretendeu sensibilizar para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.



