

Dia Mundial da Alimentação celebrado com partilha e convívio na Escola Secundária Viriato

No dia 16 de outubro, a Escola Secundária Viriato assinalou o Dia Mundial da Alimentação, com um conjunto de iniciativas promovidas pelo Projeto de Educação para a Saúde (PES), que envolveram alunos, docentes e não docentes na sensibilização para a importância de uma alimentação saudável.

Ao longo do dia, procurou-se valorizar pequenos hábitos que fazem a diferença: a importância de tomar o pequeno-almoço, o consumo de fruta e a escolha da água como bebida de eleição. Os professores foram convidados a abordar a importância do pequeno-almoço junto das suas turmas, reforçando a mensagem de que começar o dia com uma alimentação adequada contribui para o bem-estar e a aprendizagem. A distribuição de fruta aos alunos e à restante comunidade escolar e as mensagens de incentivo ao consumo de água deram visibilidade a escolhas simples e saudáveis no quotidiano.

Um dos momentos altos foi o **lanche partilhado** na sala dos professores, que contou com uma participação muito significativa. Muitos elementos da comunidade educativa trouxeram alimentos confeccionados em casa ou adquiridos para a ocasião, como compotas, bolos saudáveis, frutos secos, requeijão, queijos, pão e fruta. A diversidade de alimentos e a generosidade de todos transformaram este momento numa oportunidade de convívio e partilha.

Também a «**Horta Partilhada**» foi um sucesso, promovendo a troca de produtos e valorizando a produção local. Chuchus, abóboras, couves, fruta, agrião e nabiças foram alguns dos produtos partilhados, celebrando a riqueza da terra e o espírito de entreatajuda da comunidade escolar.

Estas iniciativas mostraram que promover a saúde passa não só por sensibilizar para escolhas alimentares mais equilibradas, mas também por criar oportunidades de convívio, partilha e participação.

A equipa do PES agradece a todos os que contribuíram para o sucesso desta celebração!

Sandra Garcia

Coordenadora do PES