

## Palestra “Os mitos da nutrição”

Os alunos e as alunas dos 12º A, B, C, D, E e CAA da Escola Secundária Viriato assistiram à palestra “**Os mitos da nutrição**” no dia 21 de novembro, proferida pela nutricionista Doutora Licínia Campos, ex-aluna da nossa escola.



Nesta palestra procuraram esclarecer-se vários mitos da nutrição humana, nomeadamente clarificando o conceito de nutrição, os fundamentos de uma alimentação saudável. A Dra. Licínia Campos, nutricionista especializada na área desportiva, sensibilizou os alunos sobre alguns dos mitos e verdades mais comuns na nutrição humana. Desmistificou várias ideias que, infelizmente, muitos jovens acreditam que seja verdade, como, por exemplo, a ideia de que a quantidade de açúcares aumenta com a cozedura dos alimentos.

Esta palestra constituiu-se como um importante momento de formação para os alunos e as alunas, 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 dos 12º A e B elaboraram, como o demonstra a Margarida Almeida (12º A): “(...) esta palestra foi, na minha opinião, bastante informativa e útil para nós, alunos do 12º ano, que, em grande parte, iremos para a universidade no próximo ano e teremos de aprender a organizar a nossa alimentação sozinhos. Foram dadas várias dicas para uma dieta saudável e clarificadas várias ideias, muitas delas erradas, do senso comum. A Dra. Licínia Campos revelou ser uma profissional bastante experiente e com paixão pela sua área, não deixando, de modo nenhum, que a palestra se tornasse aborrecida, interagindo connosco do início ao fim.” e o João Almeida (12º B): “(...) foi uma apresentação deveras elucidativa sobre certos aspetos muito importantes na nossa alimentação, sendo que com estes conhecimentos adquiridos vou poder tomar decisões mais pensadas e mais saudáveis no dia-a-dia.”

Alunos, alunas e professora de Biologia dos 12º A e B