

Sessão na Escola sobre “Alimentação Saudável”

No âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento da Turma do 5.º5ª e numa perspetiva de promoção e prevenção para a Saúde realizou-se, na Escola E. B. 2,3 D. Francisco Manuel de Melo no dia 27 de maio, uma sessão dedicada ao tema “Alimentação Saudável”, dinamizada pela nutricionista Juliana Vieira Francisco.

O tema foi apresentado com as seguintes finalidades:

- Abordar a temática da alimentação saudável/equilibrada;
- Referir hábitos alimentares saudáveis;
- Conhecer ementas saudáveis;
- Relacionar alimentos e saúde humana;
- Conhecer doenças associadas a uma má alimentação; as consequências do consumo excessivo de doces e de gorduras; excesso de peso; e obesidade;
- Apresentar regras alimentares. Prevenção.

Os alunos revelaram bastante interesse e motivação e no final fizeram uma avaliação muito positiva da sessão.

