

Mês da Alimentação – Outubro 2022

A equipa PES agradece a adesão da comunidade escolar às atividades do mês da alimentação. Em família, foram realizadas receitas e cartazes alusivos ao açúcar escondido nos alimentos que foram expostos nas bibliotecas das escolas Arco-Íris e Gaspar Correia. Nas bibliotecas foram expostos também livros alusivos à temática tendo sido os alunos convidados a utilizar estes recursos.

No que respeita aos inquéritos “Diz-me o que comes” foi possível perceber que a maioria dos alunos que respondeu toma o pequeno-almoço, faz 3 a 5 refeições diárias e consome mais carne do que sopa e peixe. Estes alunos não consomem refrigerantes com frequência. Apesar dos resultados representarem na generalidade, hábitos alimentares saudáveis, a amostra não é significativa da população do agrupamento. Por isso, a **equipa PES irá promover ações de sensibilização sobre a importância da alimentação na saúde individual e comunitária de crianças e jovens, bem como, o seu impacto no rendimento escolar.**

