

Comer bem dá Saúde | Centro Escolar de Rio de Moinhos

No dia 10 de abril, na Biblioteca do Centro Escolar de Rio de Moinhos, realizou-se uma ação de sensibilização destinada às crianças. A ação surgiu no âmbito da campanha “Comer bem dá Saúde”.

A enfermeira Ana Sofia, voluntária da Liga Portuguesa contra o cancro, teve a amabilidade de se deslocar à nossa escola para dar alguns conselhos e fazer algumas recomendações.



Entre os assuntos debatidos, destacaram-se as questões relacionadas com a necessidade das crianças tomarem um (bom) pequeno-almoço antes de virem para a escola, a limitação dos doces e refrigerantes nos seus hábitos alimentares e os benefícios relacionados com a adoção de bons hábitos e rotinas diárias ao nível da alimentação.

Salientou-se a importância de uma alimentação variada e equilibrada na prevenção de doenças graves, nomeadamente a obesidade infantil.



Muito obrigada às voluntárias da Liga Portuguesa Contra o Cancro, do núcleo de Abrantes, particularmente à Sra. Enfermeira Ana Sofia.