



## Atividades comemorativas do Dia Mundial da Alimentação - 16 outubro de 2023

O Clube de Ciência Viva e o Eco-Escolas, em colaboração com o PESES, a Biblioteca da Escola Dr. Manuel Fernandes e a Área disciplinar de Biologia e Geologia, desenvolveu um conjunto de atividades para assinalar a data acima mencionada, que não se esgotaram no dia em que a mesma se assinala, como se adianta a seguir.

No dia 16 de outubro os alunos das turmas do 6.º ano tiveram oportunidade de participar em sessões sobre lanches saudáveis com a nutricionista Teresa Mariano.

Nos dias 16 e 17 de outubro realizaram-se na biblioteca da ESMF várias atividades lúdicas sobre alimentação saudável, nomeadamente o desafio “À Descoberta dos sabores e dos Aromas”, onde os alunos identificaram alimentos e ervas aromáticas com base nos sentidos, paladar e olfato.

No dia 19 de outubro, realizou-se no auditório da ESMF, uma palestra sobre “Alimentação Saudável”, com a presença da nutricionista Margarida Bento e uma voluntária da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Maria João Silva. Nesta atividade participaram os alunos do 9º ano, do CEVA e do PIEF. Esta atividade foi replicada no Tramagal, para os alunos dos 8º H e 9ºH da Escola Octávio Duarte Ferreira.

As palestras dinamizadas pelo Grupo de Apoio da LPCC de Abrantes, com a colaboração imprescindível de Matilde Sacavém, sensibilizaram muito os alunos presentes, nomeadamente pelo testemunho da voluntária, Maria João Silva, pela sua partilha acerca da problemática do cancro, medidas preventivas e formas de lidar com a doença. Também as aprendizagens obtidas sobre alimentação saudável, com a nutricionista Margarida Bento, foram uma mais valia no que diz respeito a - “o que comer para melhor viver”, salientando-se o seguinte: respeitar a roda dos alimentos, saber interpretar rótulos e comer produtos da época.

Durante esta semana foram realizadas diversas atividades sobre esta temática nas aulas de Ciências Naturais dos 2.º e 3.º ciclo, como por exemplo análise de ementas e de rótulos. Também os alunos do 11.ºB prepararam na aula de Biologia e Geologia, do dia 20 de outubro, lanches e *snacks* saudáveis que partilharam com os colegas do 9.ºD.

Foi ainda feita a divulgação da informação do Núcleo de Nutrição do ACeS Médio Tejo, nomeadamente sob o lema: “A água dá vida, a água nutre!”