

Alimentação

No dia vinte de outubro, no período da tarde, no polivalente da EB1/JI de Febres, houve uma ação de sensibilização sobre a alimentação saudável, dirigida pela enfermeira Dina e futuros enfermeiros. Os alunos, professores e alguns pais assistiram a esta sessão.

Os enfermeiros falaram sobre comportamentos saudáveis que devemos ter no nosso dia-a-dia; como a quantidade de pasta que devemos por na escova de dentes para evitar cáries; comer doces e beber sumos só em dias de festa; beber água é muito importante para a saúde; comer legumes e fruta (pelo menos 5/6 peças por dia); comer carne, peixe e ovos, entre outras coisas.

No fim da apresentação, houve uma pequena atividade para os alunos construírem um lanche saudável, passando por várias tendas e vários desafios.

No dia seguinte, dia 21 de Outubro, os alunos estavam excitados, porque era o dia da Feira da Alimentação. Todos estavam com o avental, o chapéu e a t-shirt oficial da escola. Fez-se uma fila a pares e lá fomos nós para o largo da feira, em Febres, realizar a décima quinta feira da Alimentação em conjunto com a EB 1 da Fontinha e a EB 1 de Balsas.

Esta atividade, inserida no plano anual de atividades, teve como principais objetivos sensibilizar a Comunidade para as boas práticas de uma vida e alimentação saudáveis.

Durante a feira os alunos apregoaram os seus produtos e conviveram com as pessoas que aderiram a este evento, tiveram ainda a oportunidade de registar o momento com uma foto de grupo em frente à roda dos alimentos construída pelos encarregados de educação.

De seguida as crianças voltaram muito orgulhosas para a suas escolas por terem conseguido vender tudo.

A apreciação global desta atividade é sempre muito positiva. A Feira da Alimentação é um evento com muito sucesso. A Comunidade gosta de ajudar as crianças.

Ação de sensibilização sobre a alimentação saudável





Feira da alimentação



