

As equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco Escolas, com a colaboração de alguns elementos da equipa da Educação Especial, dinamizaram um conjunto de atividades no âmbito da comemoração da **“Semana da Alimentação”** (16 a 20 de outubro).

Como forma de alertar para a prática de uma alimentação saudável, no dia 17 de outubro foi oferecido um pequeno lanche aos alunos da Escola Secundária Lima de Faria, o qual contou com a preciosa colaboração da Associação de pais e encarregados de educação e de algumas empresas de Cantanhede. Durante o mesmo período, alguns alunos dos 11º anos CT1 e CT4, participaram, de forma empenhada e responsável, na concretização das atividades, “Medição da tensão arterial” e “Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)”.

No dia 17 de outubro, enfermeiras do Centro de Saúde de Cantanhede juntaram-se ao evento e, em parceria com a equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES) da Escola Secundária Lima de Faria, “construíram” a “Mesa do Sal”. Num país onde o número de hipertensos cresce diariamente, esta iniciativa teve como objetivo alertar os alunos para a importância do sal (cloreto de sódio) no nosso organismo, mas, sobretudo, para os perigos associados aos seus excessos, pois, ao analisarmos os teores recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), rapidamente verificamos que a população portuguesa excede, em mais do dobro, a dose diária recomendada.

Reforçando a relevância de uma alimentação saudável, no dia 18 de outubro foi oferecida uma sopa de legumes, em cuja confeção participaram vários elementos da comunidade escolar, com a valiosa colaboração e supervisão das funcionárias do refeitório.

Conscientes da importância do sucesso escolar para o equilíbrio emocional dos nossos alunos, sua influência na saúde mental e, conseqüentemente, na sua felicidade, na hora de Enriquecimento Curricular (EC), com a colaboração dos diretores de turma, os alunos visualizaram o vídeo “Alimentação para um cérebro campeão”, ao qual se seguiu uma reflexão/debate sobre a relação entre a alimentação equilibrada, o sucesso escolar e a felicidade.

No dia 20 de outubro, perante os trágicos incêndios que afetaram algumas famílias da nossa região, voltámos a juntar-nos para dar a mão a quem ficou desamparado, organizando uma “Feira de produtos hortícolas e outros produtos caseiros”, com fins solidários. Esta esteve aberta à comunidade e, entre outros, contou com a presença de elementos da Associação de pais e encarregados de educação, assim como, com representantes da Câmara Municipal de Cantanhede.

A equipas do Projeto de Educação para a Saúde e Eco Escolas agradecem a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na concretização destas atividades.

Bem hajam, pela preciosa colaboração e empenho na promoção da saúde, sucesso escolar e felicidade dos nossos alunos, assim como, na “construção” de uma sociedade mais justa e solidária.

As equipas PES e ECO- ESCOLAS







