

As equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco-Escolas, levaram a cabo um conjunto de atividades (15 a 23 de outubro), no âmbito da comemoração do “**Dia Mundial da Alimentação**”.

Como forma de alertar para a prática de uma alimentação saudável, nos dias 16 e 17 de outubro foram oferecidos iogurtes e sumos naturais aos alunos da Escola Secundária Lima-de-Faria, o qual foi possível graças à colaboração de uma empresa de Cantanhede e de alguns particulares. Dado que o temporal do fim de semana anterior não permitiu que todas as atividades previstas para o dia 16 de outubro se concretizassem, na semana seguinte (23 de outubro), a comemoração continuou tendo sido distribuída aos alunos uma sopa de legumes, cuja confeção contou com a colaboração da equipa do refeitório. A acompanhá-la, também não faltaram os sumos naturais, como forma de lembrar que mesmo à nossa porta pode estar uma alternativa aos sumos açucarados/refrigerantes, bem mais económica e saudável.

Na hora de Enriquecimento Curricular (EC), com a colaboração dos diretores de turma, os alunos visualizaram o resumo do documentário “**Super size me**”, no qual *Morgan Spurlock* se sujeita, durante um mês, a consumir apenas comida produzida na rede *fast food*, McDonald's. No decurso do documentário, o autor mostra-nos os problemas de saúde que vivencia, enquanto avalia a empresa e os seus métodos de persuasão.

Tendo em conta que a maioria dos jovens em idade escolar consomem, com alguma regularidade, este tipo de alimentos, o documentário foi o ponto de partida para uma reflexão/debate sobre os riscos a que ficam expostos com esta alimentação.

E, porque o tema da “alimentação” não se esgota com as atividades da “Semana da alimentação”, outras surgirão ao longo do ano, lembrando que uma alimentação equilibrada contribui para que sejam saudáveis ... e felizes.

As equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco-Escolas agradecem a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na concretização destas atividades.

Só com o envolvimento de toda a comunidade, tem sido possível levar a cabo as atividades dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco-Escolas. **BEM HAJAM.**

**Equipa PES / Eco-Escolas**