

Dia da Sopa



No dia 13 de março, as equipas dos Projetos Eco Escolas e Educação para a Saúde da escola Secundária Lima-de-Faria, levaram a cabo uma atividade no âmbito da comemoração do **“Dia da Sopa”**.

A Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) reconhece que uma alimentação saudável nas escolas influencia positivamente os indicadores de desempenho escolar e saúde dos estudantes.

Como forma de celebrar a importância da **sopa como uma excelente fonte de nutrientes variados**, e essencial para uma alimentação saudável, estendemos a toalha e pusemos a mesa para oferecer uma sopa de legumes aos alunos, cuja confeção contou com a preciosa colaboração da equipa do refeitório.

E, para saudar a Primavera que se aproxima, também não faltaram os sumos naturais, lembrando que **“a água é essencial à vida”** e, mesmo à nossa porta, pode estar uma boa alternativa aos sumos açucarados/refrigerantes, bem mais económica e saudável.

Ao longo do ano letivo, e, sempre que for oportuno, voltaremos a lembrar que uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis contribuem para que sejam felizes. As equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco Escolas assim o desejam ...

As equipas dos Projetos Eco Escolas e Educação para a Saúde agradecem a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na concretização desta atividade.
BEM HAJAM!

Equipa PES / Eco Escolas



