

## Semana da alimentação (14 -18 de outubro)



Assinalando o “**Dia Mundial da Alimentação**”, que se comemora a 16 de outubro, as equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco-Escolas, levaram a cabo um conjunto de atividades, de 14 a 18 de outubro. Este ano, para além de continuarmos a alertar para a importância da prática de uma **alimentação equilibrada**, foi dada uma atenção especial aos **desperdícios alimentares** e ao **impacto que estes têm na sustentabilidade do nosso planeta**.

Constatamos que enquanto uns praticam excessos alimentares e desperdiçam, sob risco de comprometerem a sua saúde e a sustentabilidade do planeta, outros passam **fome**, não possuindo até aquilo que são as suas necessidades básicas, como habitação condigna e alimentação.

Por ano, cerca de metade da comida produzida em todo o mundo vai para o lixo. Segundo estimativas recentes da FAO, o atual desperdício alimentar dos países industrializados ascende a 1,3 mil milhões de toneladas por ano, suficientes para alimentar os cerca de 925 milhões de pessoas que todos os dias passam fome. Este desperdício tem consequências não apenas sociais, mas também económicas e ambientais. Só em Portugal são desperdiçadas um milhão de toneladas de alimentos por ano - 17% do que é produzido no nosso país.

Como forma de alertar para a prática de uma **alimentação equilibrada**, no dia 16 de outubro foi oferecido um lanche saudável aos alunos da Escola Secundária Lima-de-Faria (intervalo das 10.00 – 10.15 horas), onde não faltaram frutas, batidos e sumos naturais, como forma de lembrar que existe uma alternativa aos sumos açucarados/refrigerantes, bem mais económica e saudável.

No intervalo seguinte (11.50 - 11.55 horas), a comemoração continuou tendo sido distribuída uma sopa de legumes variados, cuja confeção contou com o precioso contributo da equipa do refeitório, acompanhada de torradas e limonada.

Na hora de Enriquecimento Curricular (EC), com a colaboração dos diretores de turma, os alunos visualizaram o vídeo de uma entrevista ao representante da FAO em Portugal/CPLP, Dr. Hélder Muteia, o qual alerta para os desperdícios alimentares e o impacto que estes têm na sustentabilidade

do nosso planeta, em paralelo com a fome que se encontra disseminada por todo o mundo e que é premente erradicar.

E, porque achamos que ninguém consegue ser verdadeiramente feliz, mesmo quando se tem mais do que aquilo de que se necessita, quando à sua volta existem pessoas que não têm o essencial à sua subsistência, foi solicitado aos alunos que, durante a mesma aula, fizessem uma reflexão conjunta sobre as problemáticas acima citadas e definissem os seus compromissos para diminuir os desperdícios alimentares e apresentassem propostas para que as sobras/desperdícios de uns possam ser canalizados para colmatar as necessidades de outros, contribuindo para a “construção” de um planeta sustentável, onde todos possam viver com dignidade.

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. **BEM HAJAM.**

#### As equipas PES e Eco-Escolas



