



WORKSHOP

DE ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL

24 DE ABRIL 2025

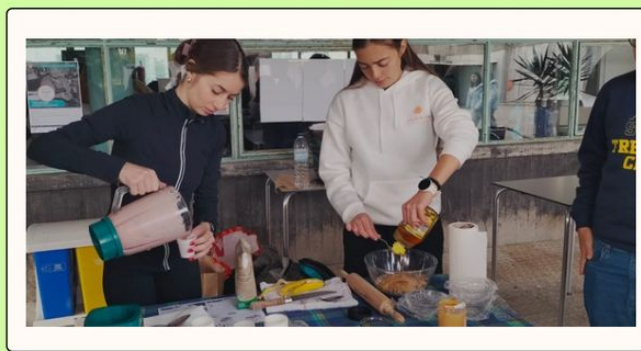
No âmbito do projeto dos professores estagiários de Educação Física, "ECO Olimpíada - Saúde, Desporto e Sustentabilidade", a nossa escola recebeu recentemente um Workshop de Alimentação Saudável, aberto a toda a comunidade escolar.

A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar para a importância de escolhas alimentares equilibradas no dia a dia. Durante a sessão, foram confeccionadas duas receitas simples, nutritivas e acessíveis: umas barritas de manteiga de amendoim com chocolate e um batido de aveia, banana e morangos.

Após a preparação, as receitas foram dadas a provar aos participantes, que mostraram grande interesse e entusiasmo pela experiência. A

atividade revelou-se uma excelente oportunidade para promover hábitos alimentares saudáveis, aliando a teoria à prática de forma saborosa e participativa.

Mais uma vez, a comunidade escolar demonstrou empenho e abertura para iniciativas que contribuem para estilos de vida mais equilibrados e sustentáveis.



Próximas atividades

29 de abril - Plogging na Praia da Tocha
08 de maio - Orientação nas Vinhas de Cantanhede
a definir - Palestra com atleta de alto rendimento

