



DIA MUNDIAL da ALIMENTAÇÃO

No dia **16 de Outubro** (5ªfeira) celebra-se o **Dia Mundial da Alimentação**. Este dia foi instituído pela Organização das Nações Unidas com o objetivo de consciencializar a opinião pública sobre as questões da nutrição e

alimentação.

Por todo o lado há quem passe fome ou nem sempre se alimente convenientemente (todos os dias morrem no mundo cerca de **30 mil** pessoas por falta de alimentos e **por ano morrem 5 milhões de crianças devido à fome!**). Por outro lado a **obesidade** está a tornar-se um flagelo atual e a alimentação muito contribui para essa situação.

É importante pensar na qualidade da alimentação que praticamos dada a evidente relação entre alimentação e **doenças cardiovasculares** – a principal causa de morte em Portugal e na generalidade dos países desenvolvidos – e igualmente parte das mortes por **cancro**. **(saber mais)**

Mas, refletir na qualidade da alimentação não chega!

Um terço da comida do mundo acaba nas lixeiras! São mais de 90 mil milhões de quilos de alimentos/ano que vão para os contentores! Se não podemos fazer nada contra isso, pelo menos podemos, cada um de nós, **evitar contribuir também para o desperdício!** No sentido de sensibilizar os alunos do Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria para toda esta problemática, irá ser promovida uma pequena atividade que pretende ser de reflexão. **(doc. para professores)**

Irão também ser divulgadas à comunidade escolar algumas informações sobre hábitos alimentares e doenças associadas à alimentação.

Equipa P.E.S.
2014/2015