

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

O Clube Ciência Viva da Josefa, com o objetivo de comemorar o Dia Mundial da Alimentação, dia 16 de outubro, e sensibilizar a comunidade escolar para boas práticas alimentares, promoveu um conjunto de atividades que começaram no dia 18 de outubro com o rastreio “Como vai a sua saúde?”. Com a colaboração da nutricionista Inês Almeida e da Sandra Reis, os alunos ficaram a conhecer o seu IMC, atividade que decorreu dentro da escola na unidade móvel de saúde e bem-estar cedida pelo município.



De seguida, no dia 19 de outubro foram dinamizadas no auditório da escola as palestras “Alimentação e a mente”, “Alimentação sustentável” e “Alimentação saudável e equilibrada”. A equipa do clube agradece à Dr.ª Fátima Pais, à Unidade de Saúde Pública de Óbidos, Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte, à Dr.ª Marina Catarino à Dr.ª Mariia

Melnikova, à Dr.ª Ana Pires, à nutricionista Lola Monteiro, toda a disponibilidade e colaboração que muito contribuiu para o sucesso desta atividade junto dos alunos.



No dia 20 de outubro foi o momento de receber os mais pequenos, os alunos do 2º ano do Furadouro, e dinamizar para eles um pequeno almoço saudável. O professor João Alpalhão preparou os seus alunos do 10º ano do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria para confeccionaram, no laboratório de gastronomia e com a ajuda dos pequenitos, uma panqueca de aveia, que foi acompanhada com um copo de leite.

Para terminar esta comemoração os alunos do 8º ano das turmas A e B e as turmas do secundário de CT do 10º e 12º dinamizaram para os alunos do 6º ano dos complexos escolares do agrupamento o ateliê de experiências “À pesquisa dos nutrientes”, que conseguiram rever de uma forma mais prática conteúdos já aprendidos nas aulas de Ciências Naturais sobre o tema da alimentação.





