

«Dia Mundial da Alimentação»



No dia 16 de outubro, comemora-se o «Dia Mundial da Alimentação». No entanto, este ano letivo, o grupo dinamizador do Projeto Escola Promotora de Saúde decidiu que algumas das atividades se estenderiam a partir dessa data até ao final do mês.

Em simultâneo, comemora-se também o movimento «Outubro Rosa», um movimento de apoio às vítimas de cancro da mama e de alerta para toda a população portuguesa. As “Pulseiras de charme” constituíram uma das tarefas realizadas na nossa Escola, envolvendo docentes e discentes.

No passado dia dezasseis, na EB2.3 de Gualtar, a equipa do projeto Escola Promotora de Saúde desenvolveu várias atividades, com a participação de todos os alunos, desde o quinto até ao nono ano de escolaridade, num esforço de integração no novo estabelecimento de ensino para os mais novinhos e de parceria para os mais crescidos.

Logo de manhãzinha, pessoal docente e alunos, todos iniciaram as suas tarefas escolares, nas várias disciplinas, focando e comentando alguns aspetos ligados à alimentação saudável, como por exemplo a «Roda dos alimentos», a excelência da dieta mediterrânica, etc.

A Escola estava engalanada, desde os átrios e espaços comuns até às salas de aula, ostentando orgulhosamente os trabalhos dos alunos (tais como o “Jogo das leguminosas” e cartazes variados), realizados nas aulas curriculares e outros em casa, com o apoio dos Pais /EE. Foi ainda apresentada pelos alunos da professora Ana Paula Matos a música “Saber Comer”.

Todos os alunos do 9ºano, apresentaram, em todas as turmas do 2º e 3ºciclos, o resultado das suas pesquisas e trabalhos de grupo aos seus pares, versando temas tão variados como «Alimentação saudável Doenças cardiovasculares Obesidade, anorexia, bulimia».

Ainda nas comemorações do dia Mundial da Alimentação, alguns alunos do projeto Eco Escolas do 8º B, de forma entusiástica, dinamizaram na cantina escolar a atividade “Prato Limpo, Desperdício zero”, que tem como objetivo principal a sensibilização para “ Diz não! ao desperdício alimentar”. Os alunos tomavam nota do número de alunos que deixava comida desperdiçada no prato e dos outros; recolhiam todo o conteúdo dos pratos, efetuavam a sua pesagem total por turma, registando os valores. Posteriormente trabalhar-se-á todos esses dados recolhidos, para que na Semana Europeia da Prevenção de Resíduos – entre os dias 17 e 25 de novembro de 2018- os mesmos alunos percorram todas as salas de aula, de forma a sensibilizar cada turma para os seus próprios desperdícios alimentares.

Os alunos das turmas do 4º ano da Eb1 de Gualtar realizaram algumas atividades sobre o Dia Mundial da Alimentação, combinando confeccionar uma sopa em sala de aula. Na turma Gua3, além da visualização de diapositivos e diálogo sobre uma alimentação saudável e trabalhos de expressão plástica sobre o tema, confeccionaram na sala de aula uma sopa com os respetivos ingredientes previamente trazidos pelos alunos de casa. Como o fogão da escola não era suficiente para as três turmas, utilizaram uma máquina de cozinha chamada Bimby. Depois de feita a sopa por 3 vezes nesta máquina, os alunos comeram o alimento, na sala de aula 15 minutos antes do almoço. Cada aluno trouxe a sua tigela, colher e um individual para que pudessem comer a sopa nas devidas condições.



Esta atividade foi interessante, agradando muito aos alunos. Todos a provaram e gostaram imenso!

Entretanto, e enquanto se cozinhava a sopa, assistiram a um momento musical- uma canção sobre o Dia da Alimentação, na EB de Gualtar, com os alunos da professora Paula Matos. Foi um momento de partilha muito interessante e correu muito bem.

No bar dos alunos e dos professores foram mais uma vez promovidos alguns alimentos saudáveis, através da oferta de fruta sazonal e águas aromatizadas.

Procedeu-se à construção de vídeos subordinados à temática “Alimentação saudável,” divulgados na cantina durante a hora da refeição, para serem mais tarde debatidos nas aulas de Ciências/ Educação para a Cidadania Global/ DT.

Um dia memorável! (e que continua nas próximas semanas...)

Atividades dinamizadas pelos Projetos Escola Promotora de Saúde, Eco- Escolas e

Grupo Disciplinar de Ciências Naturais