

Dia Mundial da Alimentação

Dia 16 e 17 de outubro comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação no Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches. Esta comemoração iniciou-se com a exposição de cartazes alusivos ao tema, os quais foram elaborados por alunos do 2º ciclo. Na Biblioteca Escolar Ribeiro Sanches os alunos puderam visitar a exposição sobre alimentação e comer uma peça de fruta, oferecida pela BERS.



No âmbito do Projeto de Educação para a Saúde (PES), com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis, como a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e sustentáveis ao almoço, os alunos puderam desfrutar de uma espetada ou salada de fruta. Estas sobremesas saudáveis foram confeccionadas pelos alunos do 8ºA, pelos alunos André Rainho, Beatriz Figueiro e Diana Nunes, do Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria e pela coordenadora do PES.

A Direção e a Coordenadora do PES agradecem a todos quanto contribuíram e colaboraram para a concretização e sucesso desta atividade, de um modo particular aos alunos pelo seu primoroso trabalho, entusiasmo e dedicação.



Ficam aqui algumas sugestões para a obtenção de Bons Hábitos Alimentares

1 - Aumente a ingestão de líquidos

Ingera líquidos diariamente, não somente água, mas também sucos naturais, alimentos ricos em água, entre eles, alface, pepino, aipo, tomate, rabanete, couve-flor, melancia, morango, brócolos e melão.

2 - Dê preferência a alimentos naturais

Quanto mais natural for seu prato, menor será a ingestão de conservantes e outros aditivos químicos que inflamam o organismo.

3 - Coma mais frutas

Abuse da variedade de frutas pois são boas e ricas em vitaminas, minerais, fibras e muitos outros nutrientes responsáveis pelo bom desempenho das funções do organismo. Devem ingerir fruta, pelo menos, duas vezes ao dia.

4 - Aumente o consumo de vegetais

Os vegetais também são muito benéficos à saúde e por isso são adotados como bons hábitos alimentares.

5 - Alimente-se a cada três horas

Um erro muito comum das pessoas é passar horas em jejum, este é um hábito nada saudável, pois os alimentos funcionam como um combustível para o nosso corpo. O recomendado é comer de 3 em 3 horas e sempre ter um lanchinho saudável por perto.

6 - Não desperdice os alimentos

No mundo em que vivemos, aplicar a sustentabilidade nos hábitos alimentares é essencial para a garantia de um futuro melhor, por isso, aproveite ao máximo os alimentos como cascas, polpas e sementes que trazem grandes nutrientes. As frutas e certos tipos de legumes podem ser consumidos com cascas, enquanto as sementes torradas e transformadas em farinha podem ser usadas no preparo de bolos e pães.