

Semana da Alimentação – de 12 a 16 de outubro

Este evento, promovido pelo Departamento de Matemática e Ciências Experimentais, contou com a participação especial da Associação de Pais AFSA, da Auchan e da Gertal. Decorreu no átrio da escola, na sala de convívio dos alunos, na sala de aula e na cantina. Os vários acontecimentos tiveram como objetivo principal a sensibilização dos alunos para o consumo de alimentos saudáveis, nomeadamente a valorização da sopa.

Foi feita uma exposição no átrio da escola, com identificação de tipos de leguminosas, plantas aromáticas em substituição do sal, quantidade de açúcar presente em algumas bebidas e importância da leitura e análise dos rótulos nos alimentos.

Ao longo da semana, na sala de convívio, foram oferecidos diariamente aos alunos diversos alimentos saudáveis: pão variado, diferentes tipos de compotas caseiras, gelatinas, iogurtes, diversas frutas (maçã, uvas, tangerinas, bananas e romãs), bolos caseiros saudáveis e frutos secos.

A sopa foi um dos alimentos privilegiados. A sua preparação contou com legumes da Auchan, a colaboração de professores, aluna e a equipa da cozinha. Foi escolhida a “Sopa de Pedra”, pela sua tradição e valor nutritivo. Em sala de aula, os alunos tiveram conhecimento da lenda da dita sopa, bem como a qualidade e quantidade dos nutrientes presentes nos alimentos.