

## Semana da Alimentação na EB 2/3 D. Fernando II

O Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, foi o mote para toda a comunidade, a frequentar a escola D. Fernando II, participar num conjunto de atividades de sensibilização para a importância da alimentação no nosso dia-a-dia e saúde, sendo esta, considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

Devido à importância do pequeno-almoço na saúde, quisemos:

- Saber o que os alunos comem até ao almoço;
- Transmitir uma mensagem clara sobre a aproximação ou o afastamento do referencial alimentar, tendo em conta a pirâmide ou roda de alimentos recomendada, já que, como o provérbio chinês diz, “Uma imagem vale mais que mil palavras”.

Foi elaborado um questionário no *Forms* perguntando aos alunos o que comem até ao seu almoço.

Toda a comunidade de alunos foi convidada a responder no 1º dia da Semana da Alimentação:

- 10h25: 17 turmas;
- 16h20: 14 turmas.

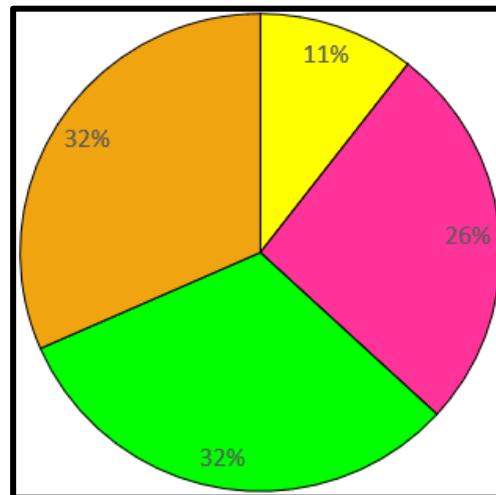
Foram tratados os dados recolhidos e escolhida uma forma de os apresentar a toda a comunidade escolar.

- Dados recolhidos:
  - ✓ 512 alunos aceitaram responder ao questionário;
  - ✓ 437 alunos (85%) disserem comer algo até ao seu almoço;
  - ✓ 75 alunos (15%) disserem comer nada até ao seu almoço;

- Forma de apresentar os resultados:

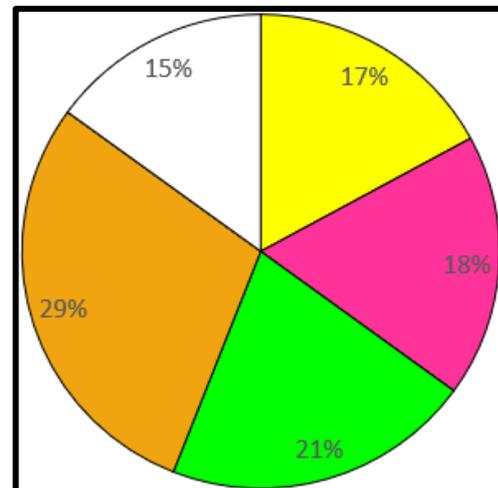
- ✓ Eleger um referencial – a pirâmide ou roda de alimentos (imagem 1)

Doces e açúcares; Óleos e gorduras	11%
Proteína animal	26%
Legumes e frutas	32%
Cereais, tubérculos e leguminosas	32%



- ✓ “Prato” dos alunos na D. Fernando II (imagem 2)

Doces e açúcares; Óleos e gorduras	17%
Proteína animal	18%
Legumes e frutas	21%
Cereais, tubérculos e leguminosas	29%
NÃO COME NADA	15%



- ✓ Patrocinados pelos “Deuses do bom-tempo”, na 4ªf, 18/10, pelas 11h15, tentámos operacionalizar “Uma imagem vale mais que mil palavras” (imagem 3)



Nesta atividade participaram 200 alunos (100 em cada “prato”, cada 1=1%) na ilustração e, na bancada deste campo exterior, estava a restante comunidade D. Fernando II.

A equipa dinamizadora foi composta por:

- Equipa PES – Promoção e Educação para a Saúde;
- Grupo de Ciências Naturais;
- Programa Eco-Escolas;
- Equipa de Saúde Escolar;
- Disciplina de Cidadania e Desenvolvimento;
- Grupo de Educação Física.

Outras atividades foram desenvolvidas ao longo da Semana da Alimentação, nomeadamente:

- Sensibilização para os desperdícios dos alunos na cantina;
- “Banquete da leitura” na biblioteca escolar;
- Distribuição de fruta a todos os alunos.

No final, o mais importante é ficarmos todos bem conscientes de que tomar o pequeno-almoço é fundamental para:

- Repor os níveis de energia após o jejum noturno, tão importante para a atividade física do corpo, nomeadamente para a aula de Ed. Física;
- Melhor rendimento intelectual, memória e concentração... o cérebro sem glicose não processa o necessário à aprendizagem e, no limite, provoca o “desmaio”;
- A manutenção do peso adequado;
- Poder contribuir para o convívio familiar numa refeição conjunta;
- Abraçar naturalmente os desafios do início do dia com ânimo e um sorriso nos lábios.

A Equipa dinamizadora

PS: envia-se, em anexo,

- ✓ um vídeo da atividade
- ✓ imagens que estão incluídas neste texto