

Os Nutrientes alimentam o corpo, os livros alimentam a alma

Alimento é fonte de vida que permite saciar a fome e a sede. É o combustível que nos faz viver, proporcionando bem-estar e boa disposição para realizar as actividades diárias. Quando conseguimos reunir tudo isto nos nossos alimentos, podemos dizer que praticamos uma alimentação saudável. Segundo *Emídio Peres*, investigador, alimentação saudável é “uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.”

Uma vez mais, com o objectivo principal de alertar toda a Comunidade Educativa para a importância que a Alimentação Saudável tem na saúde e no bem-estar de todos, os alunos deste Agrupamento, desde o Pré-escolar ao Ensino Secundário, desenvolveram várias iniciativas, tendo realizado trabalhos que foram expostos nos diferentes edifícios que compõem o Agrupamento. Os alunos não deram apenas o seu trabalho. Também foram presenteados pelos diferentes grupos dinamizadores desta actividade: Escola Promotora de Saúde, Biblioteca Escolar, Projecto Eco-Escolas, Professores de Design Gráfico e Grupos de Recrutamento 230 e 520. Todos se envolveram na preparação de exposições, quer nas bibliotecas quer nos átrios das Escolas, de marcadores de livros e desdobráveis que foram explorados nas aulas de Ciências. Na Escola EB 2,3 Dr. Fortunato de Almeida foi distribuído um pequeno mas saudável lanche no intervalo das dez horas, actividade precedida pela actuação dos alunos do 5º ano, turma E, que, em Área de Projecto, ensaiaram uma pequena composição musical alusiva ao dia, com a colaboração das professoras Ana Alves e M^a Augusta Ferreira. Na sala de professores foi servido o pequeno-almoço por parte dos alunos do Curso de Serviço de Mesa. Sandes saudáveis e variadas, frutas deliciosamente apresentadas estiveram ao dispor de todos.

No dia 20 de Outubro, na Escola EB do 2º e 3º ciclos Dr. Fortunato de Almeida foi dinamizada a acção “Educar a Boca”, por técnicas (enfermeiras e nutricionista) do Centro de Saúde de Nelas, destinada aos Assistentes Operacionais responsáveis pela preparação das refeições dos nossos alunos e professores. Jamais a nossa pretensão foi lembrar mais um dia comemorativo. Muito mais importante que isso é desenvolver uma consciência colectiva para a importância de adoptar Hábitos de Vida Saudáveis, evitando comportamentos de risco que coloquem em perigo a Saúde e hipotequem a

Esperança de Vida da população. Assim, entendemos necessário recordar as sempre actuais Regras de uma Alimentação Saudável:

- Tomar sempre o pequeno-almoço;
- Comer a intervalos máximos de 3,5 horas: o nosso organismo exige um fornecimento regular de energia para as actividades diárias;
- Fazer várias e pequenas refeições durante o dia;
- Mastigar e ensalivar bem os alimentos – *comer deve ser um acto solene: é vida a entrar;*
- Utilizar o leite e seus derivados nas quantidades ajustadas às necessidades;
- Variar no consumo de alimentos;
- Beber água em abundância, principalmente fora das refeições;
- Reduzir o consumo de açúcar: refrigerantes, produtos de pastelaria e confeitaria;
- Distinguir os dias festivos dos dias comuns;
- Variar na forma de cozinhar.

Queremos fazer a diferença informando, partilhando conhecimentos e encorajando o envolvimento de todos na vida do Novo Agrupamento.

Queremos alimentar mentes para acabar com a fome.

A todos bem-haja,
Ana Lemos Rodrigues
João Rui Sampaio