



## O Dia da Alimentação

No dia 16 de outubro, o 1.º Ciclo celebrou o Dia da Alimentação com diversas atividades voltadas para a promoção de hábitos saudáveis. A Associação Helpo foi a convidada especial, proporcionando uma breve e enriquecedora palestra para os nossos alunos, tanto na escola sede, como na escolinha.



Durante o encontro, os alunos foram sensibilizados para a importância de uma alimentação equilibrada e dos seus benefícios para o corpo e a mente. A Helpo destacou a relevância de incluir frutas, legumes e alimentos nutritivos



no dia a dia, explicando de forma lúdica como essas escolhas impactam positivamente o crescimento e o desempenho escolar. O evento foi um sucesso, inspirando os alunos a refletirem sobre os seus hábitos alimentares e a importância de adotar práticas saudáveis desde cedo.



Além da celebração do Dia da Alimentação, os alunos do 1.º ciclo também participaram na iniciativa "Heróis da Fruta", um desafio escolar promovido pela APOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, que promove o





consumo de fruta nas escolas. Durante a iniciativa, as crianças foram incentivadas a trazer frutas variadas para o lanche e a partilhar entre colegas a importância de incluir estes alimentos nas suas rotinas diárias. A iniciativa reforçou de forma divertida e educativa a mensagem de que a fruta é essencial para uma vida



saudável, transformando os alunos em verdadeiros "Heróis da Fruta". Com esta temática, montou-se

ainda uma pequena exposição com frutas e legumes feitos através de materiais reciclados, na entrada da Escola.



Que dia nutritivo, especialmente por ser partilhado!

1.º Ciclo

2024/2025

