

“Sabores Saudáveis: Uma Escola que Cultiva Bons Hábitos”

A Feira da Alimentação Saudável da Escola Secundária de Amarante, realizada no dia 16 de outubro no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Alimentação Saudável, reuniu alunos, professores, encarregados de educação e funcionários num evento dedicado à promoção de hábitos alimentares equilibrados.

Os alunos participaram com o objetivo de promover a prática de hábitos saudáveis e sustentáveis com impacto na sua vida futura. Para isso, dinamizaram a angariação de fundos para a aquisição de materiais que possam tornar o espaço escolar mais apelativo à realização de atividades lúdicas e à socialização saudável. Ao mesmo tempo incentivaram o consumo de produtos naturais e locais e o entusiasmo foi notório.

As bancas apresentaram alimentos confeccionados com ingredientes biológicos, vindos maioritariamente de quintais familiares, privilegiando receitas com menos açúcar e opções sem glúten.

A iniciativa contou ainda com palestras e demonstrações culinárias, onde se destacou a criatividade e a simplicidade na preparação de pratos saudáveis.

Professores e encarregados de educação elogiaram o envolvimento dos alunos e o impacto pedagógico do projeto, que reforça a importância de uma alimentação consciente e da adoção de estilos de vida mais saudáveis no quotidiano escolar.

Em conclusão, a Feira da Alimentação Saudável da Escola Secundária de Amarante revelou-se uma iniciativa de grande valor educativo e social. Para além de promover a consciencialização sobre a importância de uma alimentação equilibrada, proporcionou um momento de partilha, cooperação e aprendizagem entre toda a comunidade escolar. Os alunos demonstraram responsabilidade, criatividade e espírito de equipa, aplicando na prática os princípios de uma vida saudável e sustentável. Este tipo de projeto mostra que é possível aprender de forma ativa e divertida, enquanto se cultivam valores essenciais como a solidariedade, o respeito pelo meio ambiente e o cuidado com a saúde.