

# Atividade do PAA da nossa escola

## “Comemoração do Dia Mundial da Alimentação”

O Departamento de Ciências Naturais e Exatas, no âmbito das Atividades do PAA, implementou a atividade “**Comemoração do Dia Mundial da Alimentação**”, que decorreu no dia 19 de outubro. Esta atividade foi desenvolvida em parceria com o Gabinete de Saúde Escolar e envolveu a distribuição de folhetos e de sopa aos alunos, docentes acompanhantes e outros funcionários da escola.



Com esta iniciativa pretendeu-se alertar a comunidade escolar para a importância da inclusão da sopa nas refeições principais da nossa alimentação.

Se preparada com ingredientes frescos, nomeadamente vegetais, leguminosas e temperos naturais, a sopa disponibiliza quantidades muito significativas de nutrientes (vitaminas, minerais, fibras e água).

A sopa para além de ser uma fonte de alimentação ainda económica, é fácil de confeccionar e pode ser preparada antecipadamente para ser aquecida e servida posteriormente. É de fácil digestão e uma boa fonte de hidratação; sacia a fome e é pouco calórica, contribuindo desta forma para a manutenção de uma alimentação saudável.

O Departamento de Ciências Naturais e Exatas e a Equipa do Gabinete de Saúde Escolar agradece o contributo da Gertal que forneceu a sopa e da EBIRI da Lagoa que nos emprestou malgas. Com estes contributos e com a colaboração de todos os envolvidos na atividade, a mesma foi implementada e decorreu conforme o planeado.