Damos agora aqui conta que no passado mês de Dezembro, a Junta de Freguesia, através do seu nutricionista, André Casimiro de Almeida, organizou duas sessões de sensibilização para a boa alimentação. As meninas e meninos do 1.º ao 4.º ano de escolaridade puderam saber algumas regras ou formas de tornar a alimentação uma boa ajuda para um crescimento mais equilibrado. E, conforme dados recolhidos através da plataforma contra a obesidade, "Actualmente, em Portugal, 31,5% de crianças dos 7 aos 8 anos têm excesso de peso, das quais 11,3% são obesas. Sabe-se que a obesidade na infância pode estar na origem de graves problemas de saúde na idade adulta, tais como hipertensão arterial e níveis de colesterol elevados."

O director da EB 1 de Alumieira, prof. José, sempre colaborante na actividade foi o elo de ligação aos restantes professores, só assim, garantindo o sucesso da sessão. A mesma decorreu na Cantina Conselheiro Albino dos Reis e, além de André Casimiro de Almeida, participaram ainda as estagiárias Ana Margarida Melo, Lia Esteves e Maria João Cunha.

Para saberes mais sobre alimentação saudável faz download do documento:

Vive com uma alimentação saudável