

Dia Mundial da Alimentação

Para assinalar o Dia Mundial da Alimentação, os professores de Ciências Naturais do 3.º ciclo da Escola Básica D. Pedro I dinamizaram uma atividade de sensibilização para a importância de uma alimentação saudável e para a necessidade de reduzir o consumo excessivo de açúcar.



Sabemos realmente quanto açúcar consumimos no nosso dia a dia?

Foi esta a questão que serviu de ponto de partida para o desafio lançado aos alunos, que, nas semanas anteriores, foram guardando as embalagens dos alimentos consumidos habitualmente nos seus lanches.

Com a orientação dos professores, os alunos analisaram os rótulos nutricionais dos produtos e calcularam as quantidades de açúcar presentes em cada um, representando-as através de pacotes de açúcar de café. Os resultados deram origem a cartazes ilustrativos, nos quais as embalagens dos alimentos foram acompanhadas pela respetiva quantidade de açúcar, tornando a informação mais visual, acessível e surpreendente.

Os trabalhos estiveram expostos durante vários dias no recreio e no exterior da escola, permitindo que toda a comunidade educativa, incluindo pais e encarregados de educação, pudesse conhecer melhor esta realidade e refletir sobre os seus hábitos alimentares.

A atividade permitiu alertar para o facto de alguns alimentos consumidos regularmente poderem conter quantidades significativas de açúcar, muitas vezes difíceis de identificar sem uma leitura atenta dos rótulos.

Ler os rótulos, comparar produtos e fazer escolhas alimentares mais conscientes são atitudes fundamentais para promover hábitos de vida saudáveis e contribuir para a prevenção de problemas associados ao consumo excessivo de açúcar.

Com esta iniciativa, os professores de Ciências Naturais do 3.º ciclo reforçam a importância da educação para a saúde, incentivando os alunos a adotar comportamentos mais informados e responsáveis.

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde!

