



Dia Mundial da Alimentação celebrado com criatividade e consciência alimentar

O Agrupamento de Escolas D. Manuel de Faria e Sousa assinalou o **Dia Mundial da Alimentação** com várias atividades dedicadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Os **alunos do 5.º ano** participaram no “**Desafio do Pequeno-Almoço Saudável**”, onde exploraram a importância da primeira refeição do dia para a energia e o bem-estar. Em pequenos grupos, elaboraram cartazes e propostas de pequenos-almoços equilibrados, combinando alimentos nutritivos e apetitivos.

Já as **turmas do 7.º ano** desenvolveram o projeto “**Explorar os meus hábitos alimentares**”, refletindo sobre as suas escolhas diárias e analisando o equilíbrio entre os diferentes grupos alimentares. Os trabalhos resultaram em cartazes informativos e apresentações criativas que evidenciaram a importância de uma alimentação variada e consciente.

As atividades foram **realizadas em articulação com as disciplinas de Ciências Naturais e com o Projeto de Educação para a Saúde (PES)**, promovendo uma abordagem integrada e interdisciplinar ao tema da alimentação.

Os produtos finais das duas iniciativas foram **expostos na Biblioteca Escolar**, transformando o espaço num verdadeiro **mural de cores, sabores e aprendizagens**, aberto a toda a comunidade educativa.

Esta data teve como principal objetivo **sensibilizar os alunos para a adoção de estilos de vida saudáveis**, reforçando o papel da escola na formação de cidadãos mais informados e responsáveis.

