



Ao longo do primeiro período o Curso Técnico/a Auxiliar de Saúde realizou diversas atividades de promoção da importância de uma Alimentação Saudável, junto dos elementos da comunidade escolar e local.

Uma alimentação que segue a dieta mediterrânica, utilizando preferencialmente produtos naturais, frescos e da época e eliminando ao máximo os produtos processados, apresenta-se como pilar para a Saúde e é emergente na nossa sociedade.

Seguindo esta linha de pensamento, os alunos confeccionaram uma sopa de legumes e marmelada (quase sem açúcar) em parceria com os alunos do Clube de Ciências Experimentais no polivalente da nossa escola, realizando a respetiva pesquisa de nutrientes, no âmbito da disciplina de Saúde. É de salientar que os legumes, os marmelos e o azeite utilizados provieram de V. N. Poiares.

Também na disciplina de Saúde, os alunos fabricaram iogurte caseiro (reduzido teor de açúcar) e elaboraram lanches energéticos, por exemplo pipocas (atividade "Uma doce explosão"), mais uma vez em parceria com o Clube de Ciências Experimentais.

Na disciplina de Matemática os alunos elaboraram postais de natal alusivos ao tema do Programa Erasmus+ "Food Connects Europe", tendo por base a Roda dos Alimentos.

No âmbito da disciplina de Higiene, Saúde e Cuidados Gerais os alunos elaboraram cartazes informativos enfatizando o correto



manuseamento dos alimentos e a alimentação como aliada inquestionável da saúde.

Com os cartazes referidos e um conjunto de conhecimentos transversais a várias disciplinas os alunos participaram no Projeto "Poiares Solidário e Amigo", em parceria com a Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, no dia 6 de dezembro, dinamizando uma sessão de esclarecimento sobre Alimentação Saudável, no Centro Cultural de Poiares. Com um bom diálogo, provérbios, jogos... mais uma atividade no âmbito do Projeto Envelhecimento Saudável em Poiares!

Os alunos do Curso Técnico/a Auxiliar de Saúde sabem e querem transmitir que uma boa alimentação é a prevenção para doenças graves, bem como o controle de várias doenças crónicas, dando voz às palavras de Hipócrates "Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio".

Pelos alunos do Curso Técnico Auxiliar de Saúde, votos de um 2018 muito Saudável!!!

Sara Rosário, professora

