



Numa altura em que se comemorou o dia Mundial da Alimentação, o PES e o Programa Eco-Escolas, da Básica de Toutosa, dinamizaram diversas atividades para sensibilizar a comunidade escolar a fazer uma alimentação saudável. Pois a maioria dos portugueses tem um padrão alimentar caracterizado por um consumo excessivo de açúcares, sal e gorduras e deficitário de hortícolas, leguminosa e fruta, o que representa um maior risco de doenças cardiovasculares, diabetes, cancro e obesidade.

Entre as atividades desenvolvidas, destacam-se as seguintes:

- **Distribuição de marcadores de livros**, alusivos às potencialidades da fruta, elaborados pelos alunos do 9.º ano, nas aulas de Ciências Naturais;
- Sessão de esclarecimento “ **Aprende a escolher para saber o que comer**” sobre alimentação, realizada no dia 21 de outubro para as turmas de 5.º e 6.º anos, dinamizada pela Dra. Ana Teresa Almeida e o Núcleo de Estágio do Serviço de Nutrição da Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses;
- **Distribuição de fruta por toda a comunidade escolar**, amavelmente, oferecida pela **Modelo Continente Hipermercados**, com o envolvimento de alunos das turmas 7.ºC e 9.ºB e alguns docentes.
- Almoço divertido na cantina com recurso a **individuais lúdicos alusivos à alimentação**;
- **Decoração da “Árvore das Frutas”** com desenhos realizados pelos alunos das turmas 5.ºB, 5.ºC e 7.ºC, nas aulas de Educação Visual, e pelos alunos que frequentam o CAA.

Uma semana onde o tema alimentação saudável reinou e a boa disposição também!