

Consumer Talks: Sabes o que estás a comer?

No âmbito do Projeto Educação para a Saúde – HAJA SAÚDE, coordenado pela Professora Isabel Temporão, foi promovida uma atividade apresentada pela Nutricionista da DECOjovem de Viana do Castelo, subordinada à temática **Consumer Talks: Sabes o que estás a comer?**

Esta sessão foi destinada a duas turmas do sexto ano de escolaridade, turmas C e D, e aconteceu na Biblioteca Escolar, no dia 17 de Outubro, pelas 14 horas. Para o efeito foi criado um pequeno auditório, feita uma exposição da bibliografia mais relevante sobre Alimentação e foram expostos alimentos em cartolina que informavam acerca das suas características nutricionais. O ambiente estava pronto e chegada a hora abriu-se a sessão.



Informar os alunos sobre a melhor forma de interpretar os rótulos dos produtos alimentares; apoiar a leitura de ingredientes nos produtos; saber identificar os valores diários de consumo de nutrientes; compreender o significado de produtos magros e light e saber fazer escolhas saudáveis foram os objetivos propostos e conseguidos com muita qualidade.

A temática e o timing foram muito oportunos, uma vez que estão a ser lecionados estes conteúdos na disciplina de Ciências Naturais.

A forma prática e concreta, assim como o recurso à experimentação com o envolvimento direto de alguns alunos tornou esta apresentação muito interessante. Os alunos demonstraram curiosidade e participaram de forma muito assertiva, contribuindo também para uma melhor interiorização das mensagens que



se pretendiam com esta sessão de esclarecimento/sensibilização e revelaram uma avaliação muito positiva da atividade, referindo que é sempre muito enriquecedor ouvir oradores e abordagens diferentes sobre o mesmo tema.

A Professora

Helena Magalhães

(Equipa da Biblioteca Escolar)