

# APRENDER SOBRE A ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL

**HÁ DIAS MUITO IMPORTANTES, MAS FALAR SOBRE A COMIDA É SEMPRE MUITO, MUITO APETITOSO!**



É inevitável... Quando pensamos em alimentação, vem-nos sempre à ideia o prato de sopa do refeitório, que às vezes nem vem passada, repleta de “coisas” estranhas a boiar. É assustador! Claro que se a sopa fosse parecida com uma taça de gelado a transbordar de chocolate e a saber a uma refrigerante qualquer, toda a gente iria dar gritos de alegria à entrada para o refeitório. Mas isso não acontece e ainda bem!

O Dia Mundial da Alimentação vive no nosso calendário para nos avisar que comer é muito importante, mas ainda mais importante é saber como nos devemos alimentar para que a nossa saúde não se zangue. A sopa é uma boa forma de abastecermos o nosso organismo de nutrientes importantíssimos. Os benefícios de uma boa alimentação são infinitos

A equipa da Saúde Escolar veio até à nossa escola e com alguns jogos e muitas informações necessárias e importantes, deu-nos a conhecer mais sobre a roda dos alimentos e de como nos devemos alimentar para melhorarmos a nossa saúde.

