

Alimentação – Mitos e Verdades

No dia 12 de fevereiro, os alunos do 8º ano participaram numa sessão de sensibilização intitulada “Alimentação – Mitos e Verdades”. A iniciativa, organizada pela Equipa PES em parceria com a Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Odivelas e dinamizada pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, teve como objetivo promover a reflexão crítica sobre a alimentação e o impacto que as escolhas alimentares têm na saúde.

Durante a ação, os alunos tiveram a oportunidade de explorar e esclarecer dúvidas sobre nutrição, qualidade dos alimentos, saúde e prevenção de doenças, desconstruindo crenças erradas sobre alimentação. Foram abordados temas essenciais, como a importância de uma dieta equilibrada, a influência dos hábitos alimentares na qualidade de vida e o papel da alimentação na prevenção de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e cancro.

A adoção de hábitos alimentares inadequados tem consequências graves para a saúde a longo prazo. O excesso de consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas contribui para o aumento das taxas de doenças metabólicas e cardiovasculares. Por isso, é fundamental que os jovens desenvolvam uma atitude mais informada e responsável em relação à sua alimentação, optando por uma dieta rica em frutas, legumes, proteínas magras e cereais integrais.

Promover a literacia alimentar é objetivo da Equipa PES, ajudando os jovens a fazer escolhas mais saudáveis e sustentáveis, contribuindo para o seu bem-estar e qualidade de vida no futuro.

