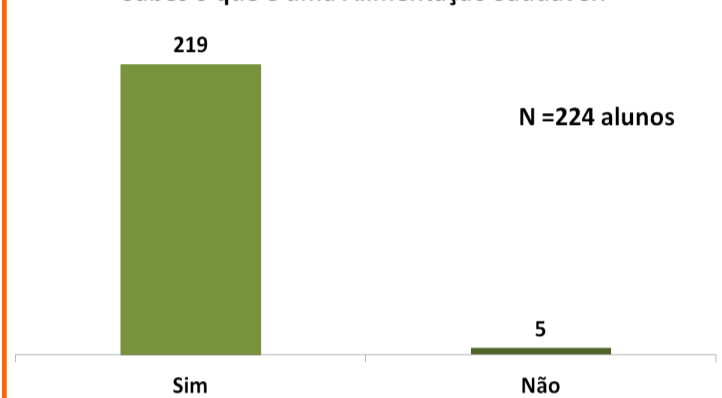


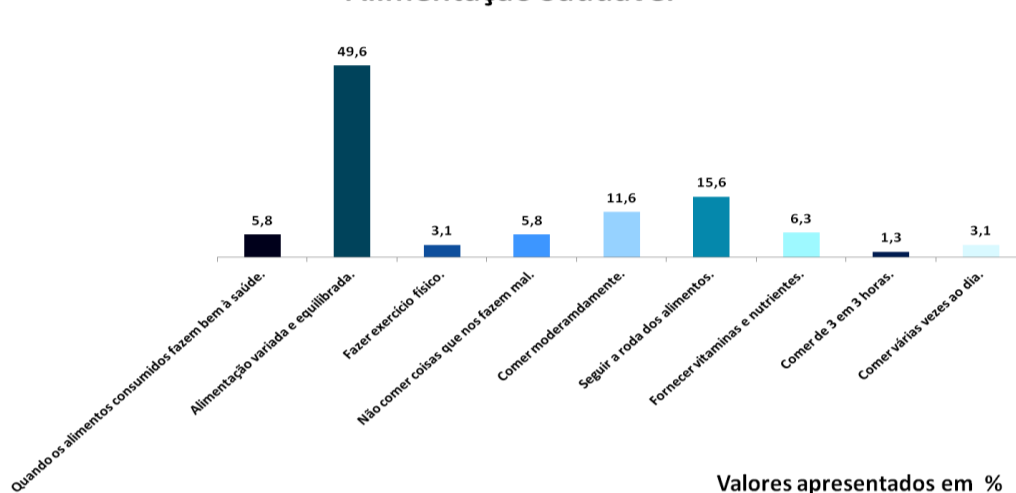
Como será a alimentação dos nossos alunos?

“A prática de uma alimentação saudável supõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando energia adequada e bem-estar físico ao longo do dia. Além disso, a sua prática está associada à prevenção de doenças crónicas.”

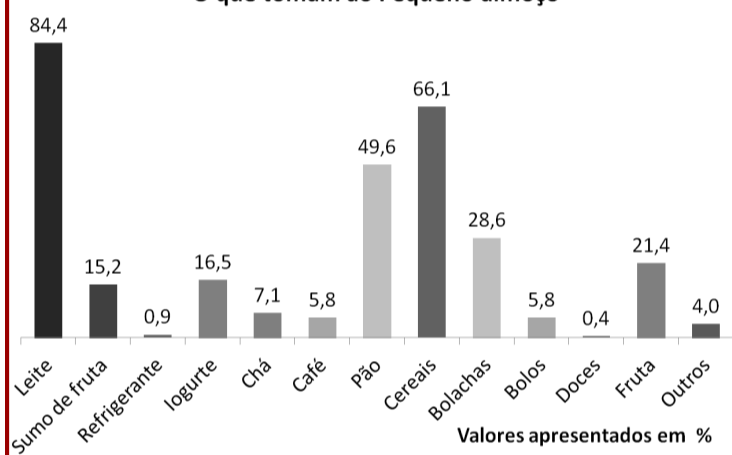
Sabes o que é uma Alimentação Saudável?



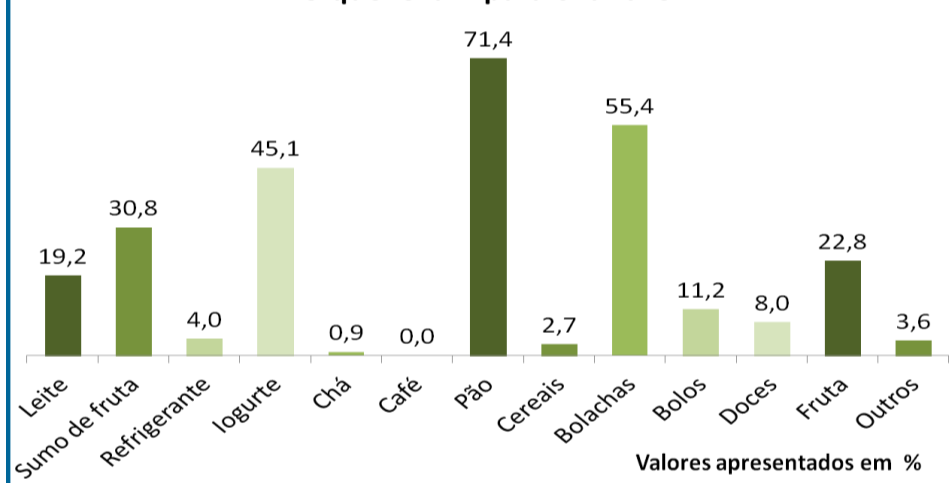
Alimentação Saudável



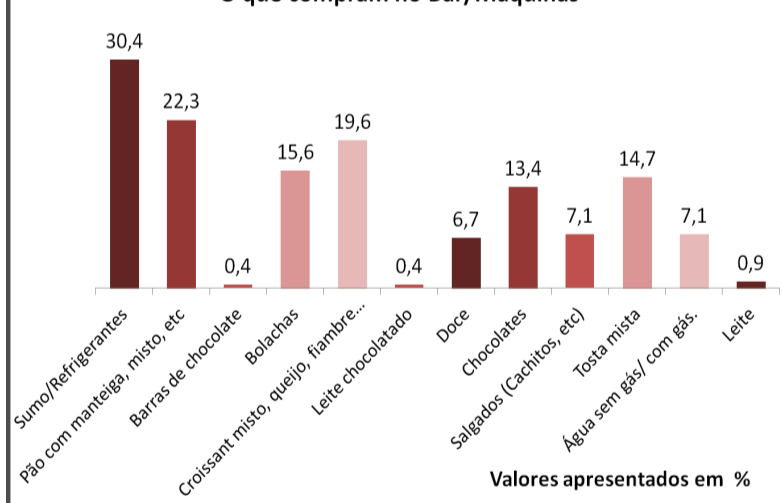
O que tomam ao Pequeno almoço



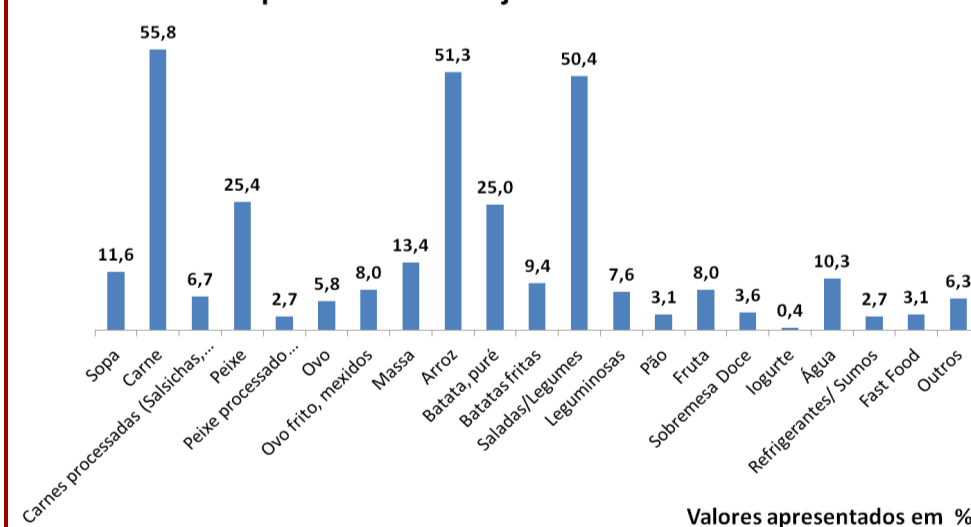
O que levam para o lanche



O que compram no Bar/Máquinas



O que comeram no jantar do dia anterior



CONCLUSÕES

- ✓ Cerca de metade dos alunos inquiridos sabe o que é uma Alimentação Saudável.
- ✓ Quando compram o lanche no bar da escola ou nas máquinas de venda tendem a fazer escolhas incorretas.
- ✓ Em termos gerais, verificou-se que a alimentação dos alunos não é de todo errada, mas existem certos aspetos a serem melhorados, nomeadamente, o baixo consumo de fruta e legumes/hortaliças.

Bibliografia: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/saude-e-doenca/alimentacao-saudavel/>



ADF

