Workshop "A Importância do Pequeno-Almoço"

Promover Hábitos Saudáveis na Escola Básica Infante D. Henrique

No âmbito do projeto Eco-Escolas, o Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique acolheu hoje o workshop **"A Importância do Pequeno-Almoço"**, uma iniciativa dedicada à promoção de hábitos alimentares saudáveis junto de alunos do 7.º ano.

A sessão foi dinamizada pela **Clarisse Pais**, Coach de Bem Estar, pelos professores **Odete Amaral e Ricardo Pais** com a colaboração de **Nuno Mendes** e de **três estudantes** do 1.º ano do curso de Enfermagem da **Escola Superior de Saúde de Viseu**.

O principal objetivo foi sensibilizar os jovens para a importância do pequeno-almoço como refeição essencial para iniciar bem o dia, destacando os seus benefícios na concentração, energia e desempenho escolar. Através de uma abordagem prática e interativa, os participantes exploraram exemplos de pequenos-almoços equilibrados, desmontaram mitos alimentares e refletiram sobre os seus próprios hábitos. No final, tiveram a oportunidade de **degustar** as **diferentes propostas**, experimentar novos sabores e levaram para casa informações úteis dirigidas ao Encarregados de Educação / Pais, acessíveis através de um **QR Code**.

Esta iniciativa insere-se na missão do projeto **Eco-Escolas**, que visa promover a educação ambiental e o desenvolvimento sustentável, abrangendo igualmente a saúde e o bem-estar da comunidade educativa.

A adesão dos alunos foi muito positiva, num ambiente de entusiasmo e participação ativa - reflexo claro da importância de atividades que aliam **educação, saúde, cidadania e sustentabilidade**.

Politécnico
de Viseu
Escola Superior
de Saúde de Viseu
Licenciaturas
Pós-Licenciaturas de Especialização
Mestrados
Pós-Graduações
Cursos Breves