



## Workshop “A Importância do Pequeno-Almoço”

Promover Hábitos Saudáveis na Escola Básica Infante D. Henrique



### Alunos do 8.º Ano Participam em Workshop Sobre a Importância do Pequeno-Almoço

No dia 15 de maio de 2025, inserido no **Projeto Eco-Escolas**, a Escola Básica Infante D. Henrique promoveu uma sessão dedicada à alimentação saudável, com o workshop “**A Importância do Pequeno-Almoço**”, dirigido aos alunos do 8.º ano. A sessão foi dinamizada por **Clarisse Pais**, Coach de Bem-Estar, e da **Escola Superior de Saúde de Viseu** através dos professores **Odete Amaral** e **Ricardo Pais**, contando ainda com a colaboração do Eng. **Nuno Mendes** e das estudantes **Beatriz** e **Inês**, do 4.º ano do Curso de Enfermagem. A iniciativa teve como principal objetivo **sensibilizar os jovens para a importância do pequeno-almoço como refeição essencial para iniciar bem o dia**, destacando os seus benefícios ao nível da **concentração, energia, desempenho escolar e saúde em geral no presente e futuro**.

Através de uma abordagem **prática e interativa**, os participantes tiveram a oportunidade de explorar **exemplos de pequenos-almoços equilibrados, esclarecer dúvidas alimentares e refletir sobre os**

**seus próprios hábitos.** No final da sessão, **degustaram**, experimentaram novos sabores e irão partilhar **informações úteis dirigidas aos Encarregados de Educação**, acessíveis através de um **QR Code**.

Mais uma vez, a Escola Superior de Saúde de Viseu e a Escola Básica Infante D. Henrique reafirmam a importância e o compromisso com a promoção da saúde e da cidadania, preparando os seus alunos para uma cidadania em prol de um futuro mais saudável e sustentável.

