

Dr.^a Alimentos" leva alimentação saudável às escolas de São Brás de Alportel

Language

Undefined



Os alunos do 1.º ano do 1.º ciclo do Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas estão a receber a visita de uma “médica” muito especial!! É a “Dr.^a Alimentos” que os ajuda a conhecer melhor os alimentos e os benefícios de uma alimentação variada e saudável.

Diz o ditado que “de pequenino é que se torce o pepino”, ou seja, que é desde tenra idade que se criam os bons hábitos. Ideia que motivou uma das ações do projeto desenvolvido no Município de São Brás de Alportel pela nutricionista Sónia Dias mediante a criação da “Dr.^a Alimentos” que visita os meninos do primeiro ano do 1.º ciclo para, de uma forma simples e divertida, falarem sobre os alimentos e as vantagens de uma alimentação saudável e variada.

Uma iniciativa que procura sensibilizar os mais novos para a importância que a alimentação tem na saúde física e mental e na qualidade de vida.

A “Dr.^a Alimentos” é, na verdade, a nutricionista são-brasense, Sónia Dias, que está a desenvolver o seu projeto de estágio para a Ordem dos Nutricionistas com o Município de São Brás de Alportel.

Porque os bons hábitos alimentares são importantes em qualquer idade e se traduzem em benefícios para a saúde física e mental no decorrer dos anos, garantindo longevidade e uma melhor qualidade de vida, o projeto de Sónia Dias é dirigido às mais diversas faixas etárias, mediante o estabelecimento de diversas parcerias e a coordenação da Vereadora Marlene Guerreiro, responsável pelo Mercado Municipal, espaço privilegiado para o trabalho desenvolvido pela Sónia Dias.

Além das sessões junto dos mais novos, Sónia Dias tem vindo a realizar consultas de nutrição junto dos trabalhadores e colaboradores do Município de São Brás de Alportel;

sessões de esclarecimento na área dos diabetes mediante uma parceria com a Universidade Sénior; e a produção de um conjunto de vídeos “Nutrição da Região | Comer bem, viver melhor!” que estão a ser publicados nas redes sociais do Município e onde são abordados diferentes temas, alimentos e receitas do ponto de vista de uma alimentação saudável, com enfoque especial na dieta mediterrânica. Estes vídeos têm a particularidade de contar sempre com a participação de produtores locais são-brasenses.

Uma iniciativa apoiada pelo Município de São Brás de Alportel e que complementa as ações e a comunicação que a Câmara Municipal faz junto da comunidade na área da saúde e bem-estar.

Fonte: Município de São Brás de Alportel

Source URL (modified on 28/01/2022 - 14:43): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=fr/not%C3%ADcias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-escolas-p%C3%BAblico-infantil/dr%C2%AA-alimentos-leva-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-%C3%A0s>