

# alto alentejo

A informação terra a terra

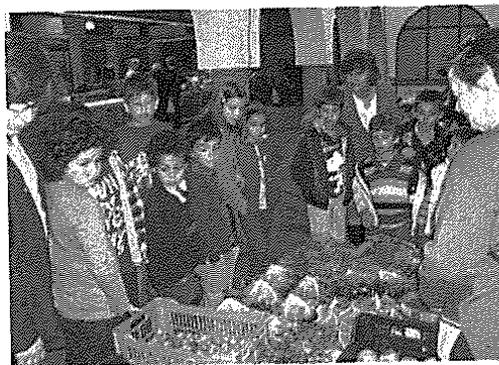
> Semanário | n.º 352 - 13 NOV 2013 - € 0,90 (IVA incl.)

## Alunos do 1.º Ciclo da Escola de Urra participam no Projecto Alimentação Saudável



> Os alunos do 1.º Ciclo da Escola de Urra participaram em actividades desenvolvidas no âmbito do Projecto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, e que decorreram no espaço do Mercado Municipal.

Os alunos foram acompanhados pela professora Margarida Malcata e por duas estudantes da Escola de Saúde de Portalegre. A primeira actividade constou em fazer uma visita pelos vários vendedores do mercado, através da qual constataram a existência de vários produtos alimentares existentes



na roda dos alimentos e da sua importância.

A etapa seguinte foi a realização de exercícios físicos e jogos orientados pelo professor João Vintém. O objetivo foi promover a prática desportiva como garante de uma boa saúde.

Para além disso, tiveram a oportunidade de confeccionar uma salada de frutas com intuito de se promover a prática do consumo de frutas, e no final cada um teve direito a uma espetada de frutas, e ainda assistiram a um filme sobre esta temática e mediram o seu índice de massa corporal. \*