

CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Dia da Alimentação 16 de Outubro

No dia 14 de novembro (ESPAMOL) e 15 de novembro (Jacinto Correia) realizaram-se eventos para assinalar o dia mundial de alimentação com a ajuda das turmas de Restaurante Bar (CEF e Profissional) e da turma Cozinha e Pastelaria (Profissional).



Ainda inseridos neste evento, algumas turmas realizaram atividades, nos dias 14 e 15 de outubro, com a realização de “picnics saudáveis”

Foi um momento de aprendizagem, partilha e convívio, nos jardins da ESPAMOL e Jacinto Correia.

Os temas abordados foram em torno das receitas de algumas iguarias trazidas pelos alunos, do número de refeições que os mesmos fazem por dia e tipo de dieta. Foi explicada a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, nesta fase de desenvolvimento físico e emocional.

A atividade também permitiu a prática do exercício físico, numa das turmas realizamos um minuto de Meditação.

O balanço e o feedback dos alunos foi positivo, o que nos deixa muito agradados.



Desde já agradecer aos Encarregados de Educação, que prontamente participaram de forma indireta, pois um dos objetivos era envolver a família nas atividades escolares.

Bem Hajam.