

**A “Semana da Alimentação - combinações perfeitas com leguminosas/oleaginosas”**

decorreu na semana de 18 e 22 de outubro de 2021, no Agrupamento de Escolas de Pardilhó, tendo como objetivo dar a conhecer o papel das leguminosas na nossa saúde e também a importância do seu consumo para uma produção alimentar mais sustentável.



Figura 1 - Exposição de trabalhos dos alunos de 6º ano

Alunos do sexto ano convidaram a comunidade escolar a visitarem a exposição e participarem na prova de “Húmus”, distribuindo pelas turmas do 2º e 3º ciclos de um marcador da “Sociedade Portuguesa de Nutrição” a quem lhes foi solicitado o envio.

Quem visitou a exposição teve oportunidade de conhecer o que é uma leguminosa, as suas características nutricionais, os benefícios para a saúde bem como o país/continente de origem. Ainda pode ver e manusear variedades de leguminosas, desde as mais comuns, por exemplo o “grão-de-bico”, até aquelas menos conhecidas como “chícharo”.



Figura 2 - Alguns exemplares de leguminosas secas.

Também na exposição houve espaço para apelar ao direito a uma alimentação segura e saudável e ao consumo dos vegetais para que não fiquem esquecidos!



Figura 3 - Trabalho realizado pelos alunos do 4º e 6º ano em E.M.R.C.



Figura 4 - Trabalho realizado pelos alunos do 6º ano em E.M.R.C.



Figura 5 - Alimentos saudáveis - trabalho realizado por alunos do 6º ano.

Os alimentos considerados saudáveis e não saudáveis, indicados no Despacho n.º 8127/2021 também foram apresentados.

No dia 20 de outubro de 2021, realizou-se junto à exposição, a degustação de “Húmus” que previamente alguns alunos do sexto ano aprenderam a confeccioná-lo e divulgaram a receita, pela comunidade escolar.



Figura 6 - Alguns passos da confeção de "Húmus" - alunos do 6º ano.

Durante esta semana, também se realizou e se divulgou um E-book com receitas de leguminosas em três línguas: português, inglês e francês e foi partilhado o vídeo sobre a mensagem que o secretário-geral das Nações Unidas, António Guterres, fez no Dia Mundial da Alimentação, apelando à ação global para garantir segurança alimentar,

realçando que cerca de quarenta por cento da população do planeta não consegue pagar uma dieta saudável.

Por fim, todas as turmas foram convidadas a participar no desafio "O que sabes sobre as leguminosas?" através da plataforma Classroom e os alunos do segundo ciclo interpretaram expressivamente na aula de Educação Musical a canção "Gira a Roda", canção subordinada ao tema Alimentação.



*Figura 7 - Degustação de "Húmus"*

A "Semana de Alimentação" resultou de um trabalho articulado entre os professores de Ciências Naturais, a equipa da Biblioteca Escolar, a Direção, a Sociedade Portuguesa de Nutrição, os professores de Educação Especial, bem com os professores de: Tecnologias da Informação e Comunicação, Educação Musical, História e Geografia de Portugal e Educação Moral Religiosa Católica.