

A nossa Escola promoveu, na segunda-feira, dia 15 de março, uma palestra *online* com o tema "*Alimentação e nutrição na adolescência*", dirigida aos alunos do sétimo ano e respetivos encarregados de educação. A nutricionista Liliane Costa, do Centro de Saúde da Ribeira Brava, foi a oradora desta palestra, onde alertou para a importância da adoção de um estilo de vida saudável.

Liliane Costa venceu que apesar de os cuidados com aquilo que se come serem importantes em todas as fases da vida, a adolescência ser um período crucial, pelo facto de estes jovens estarem ainda a crescer e terem os seus órgãos em desenvolvimento.

A nutricionista começou por alertar para a grande variedade de alimentos com excesso de açúcar, gorduras saturadas e sal, de fácil acesso, considerando-os alimentos "tóxicos" para o nosso organismo. Por outro lado, explicou que alimentos é que devem constar e como é que se compõe uma alimentação saudável, realçando a importância de variar nos constituintes da Roda dos Alimentos.

Liliane Costa alertou ainda os alunos e encarregados de educação para o problema da obesidade, sublinhando que muitas vezes os pais não têm perceção de que os seus filhos têm excesso de peso. "A obesidade além de ser ela própria uma doença, pode também ser um fator que desencadeia outras doenças", referiu a nutricionista.

A escola, através da disciplina de Educação Física, também tem vindo a alertar para esta questão do excesso de peso no decorrer do seu projeto "Movimento e Saúde", que avalia o Índice de Massa Corporal dos alunos.