

Exmos.(as) Senhores(as),

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro, a **Equipa de Saúde Escolar (UCC FCR e PES)** irá **dinamizar, entre os dias 12 e 16 de outubro, a Semana da Alimentação Saudável**, através da iniciativa «**No bar, a escolha é tua!**», dirigida à comunidade escolar, com especial enfoque nos alunos do 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário.

A iniciativa pretende promover escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas, recorrendo a uma abordagem prática, participativa e próxima da realidade dos alunos, valorizando o bar escolar enquanto espaço privilegiado para a promoção da saúde.

A semana será organizada em torno dos seguintes temas:

- **Segunda-feira, 12 de outubro — DESPERTAR:** lançamento e divulgação da iniciativa, com afixação de cartazes contendo informações úteis sobre escolhas alimentares nos bares Agrupamento de Escolas de Figueira de Castelo Rodrigo.
- **Terça-feira, 13 de outubro — DETETIVES DOS RÓTULOS:** exploração dos rótulos de produtos alimentares disponíveis nos bares do Agrupamento de Escolas de Figueira de Castelo Rodrigo.
- **Quarta e quinta-feira, 14 e 15 de outubro — ESCOLHAS CONSCIENTES E SAUDÁVEIS:** sensibilização para alternativas alimentares mais equilibradas.
- **Sexta-feira, 16 de outubro — PÃO NÃO É PROBLEMA, É SOLUÇÃO!:** valorização do pão no contexto de uma alimentação equilibrada, assinalando também o Dia Mundial do Pão.

Ao longo da semana, serão privilegiadas mensagens simples e práticas, destacando a importância da água, da fruta, dos alimentos pouco processados, do pão e do leite e derivados, incentivando simultaneamente a leitura dos rótulos e a reflexão sobre as opções disponíveis no bar escolar. Será assegurado que as atividades decorram de forma natural, procurando minimizar qualquer interferência no normal funcionamento das atividades letivas e dos serviços escolares.

Neste sentido, solicitamos colaboração na divulgação da iniciativa junto da comunidade escolar, bem como na articulação com os responsáveis pelos bares do Agrupamento de Escolas de Figueira de Castelo Rodrigo. Solicitamos, igualmente, autorização para a afixação dos materiais informativos em locais estratégicos do Agrupamento, de modo a facilitar a divulgação das mensagens e a participação dos alunos.

Acreditamos que esta iniciativa poderá contribuir para o reforço da literacia alimentar dos alunos e para o seu envolvimento na construção de um ambiente escolar promotor de escolhas mais saudáveis.

Agradecemos, desde já, a colaboração e disponibilidade de todos.

Com os melhores cumprimentos,

Equipa de Saúde Escolar

