



OUTUBRO! VAMOS  
COMEMORAR O MÊS  
DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL!



EB 2, 3 CARLOS  
RIBEIRO

Av. 25 de Abril S/N,  
2840-286 Seixal

Equipa de Educação para a  
Saúde (PES)



*Pirâmide dos  
alimentos 3D*

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL



# O desafio!

O Dia Mundial da Alimentação comemora-se no dia 16 de Outubro.

Para assinalar este dia tão especial convidamos todas as famílias da nossa escola a trazer um alimento para que possamos construir a nossa Pirâmide dos Alimentos 3D! A Pirâmide será exposta junto ao PBX, na entrada do pavilhão principal

Cada aluno poderá trazer o alimento que preferir, desde que se enquadre nos alimentos referidos na Pirâmide dos Alimentos. Poderão fazê-lo de 11 a 15 de Outubro, entregando os alimentos ao DT ou, em alternativa, no PBX.

## E DEPOIS, O QUE VAI ACONTECER AOS ALIMENTOS?

Depois do final da exposição os alimentos farão parte de cabazes, que serão oferecidos a famílias carenciadas. Para fazer esta distribuição, contaremos com a ajuda do projeto Brigada Solidarius.

“

A PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS É UMA IMAGEM OU REPRESENTAÇÃO GRÁFICA QUE AJUDA A ESCOLHER E A COMBINAR OS ALIMENTOS QUE DEVERÃO FAZER PARTE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO.

”

