

### “Prato Saudável”

A convite da Câmara Municipal de Faro, as turmas do 4.º ano da Escola Básica do Bom João participaram numa atividade intitulada “Jogo do Prato Saudável”, que teve como principal objetivo promover a compreensão sobre a importância de uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades diárias.

A atividade foi dinamizada pelo estagiário Francisco Martins Ribeiro, aluno do curso de Dietética e Nutrição da Universidade do Algarve, no âmbito do seu projeto de estágio.

Através de uma apresentação dinâmica e interativa, os alunos foram convidados a explorar o conceito de porções e quantidades corretas de alimentos, bem como a reconhecer os diferentes grupos da Roda dos Alimentos.

A sessão incluiu momentos lúdicos e participativos, com jogos e desafios que incentivaram a aprendizagem ativa, o trabalho em equipa e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. Esta abordagem pretendeu sensibilizar os alunos para escolhas alimentares mais corretas e saudáveis, de forma divertida e educativa.



