



A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA ALIMENTAR ÀS CRIANÇAS NAS ESCOLAS



**A IMPORTÂNCIA DA
LITERACIA ALIMENTAR ÀS
CRIANÇAS NAS ESCOLAS**

VIDA ASSOCIATIVA

VOLUNTARIADO

A literacia alimentar nas escolas é um investimento no futuro. Ensinar as crianças a comer bem é educá-las para viverem melhor, com saúde, autonomia e sentido crítico. A alimentação é um acto quotidiano, mas também um acto cultural, social e ético. Ao promover a literacia alimentar desde a infância, estamos a formar cidadãos mais conscientes, responsáveis e preparados para fazerem escolhas que beneficiem não só o seu bem-estar, mas também o da sociedade e do planeta.



A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA ALIMENTAR ÀS CRIANÇAS NAS ESCOLAS

A alimentação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e intelectual das crianças. Transmitir bons hábitos alimentares desde cedo é essencial para promover uma vida saudável, prevenir doenças e garantir um crescimento equilibrado. Neste contexto, a literacia alimentar nas escolas assume uma importância incontestável, uma vez que a instituição escolar é um espaço privilegiado de aprendizagem, onde se adquirem não apenas conhecimentos académicos, mas também valores e comportamentos que perduram ao longo da vida.

A literacia alimentar pode ser entendida como a capacidade de compreender, interpretar e aplicar informações relacionadas com a alimentação e a nutrição, pois, trata-se de muito mais do que saber identificar alimentos ou seguir uma dieta equilibrada, isto é possuir o conhecimento e a consciência necessários para fazer escolhas alimentares informadas, responsáveis e sustentáveis. Ao ser introduzida nas escolas, esta literacia contribui para que as crianças desenvolvam uma relação positiva com a comida, aprendendo a valorizar o acto de comer como parte integrante do seu bem-estar físico e emocional.

Nos últimos anos, tem-se verificado um aumento preocupante de problemas relacionados com a má alimentação infantil, tais como a obesidade, a diabetes tipo 2 e outras doenças metabólicas. Estes problemas estão frequentemente associados ao consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras, e à falta de ingestão de frutas, legumes e cereais integrais. A escola, enquanto espaço de formação, deve assumir um papel activo na inversão desta tendência, integrando nos seus currículos actividades e projectos que estimulem a curiosidade e o gosto das crianças por uma alimentação equilibrada.

A introdução de programas de literacia alimentar pode assumir várias formas: aulas práticas de culinária saudável, hortas escolares, visitas a mercados locais, ou até parcerias com nutricionistas e produtores agrícolas. Estas experiências práticas são particularmente eficazes, pois permitem que as crianças compreendam de onde vêm os alimentos, como são produzidos e qual o impacto das suas escolhas no ambiente e na economia local. Além disso, promovem o respeito pela comida, pela natureza e pelo trabalho humano envolvido na sua produção.

Não menos importante é o papel das famílias, que devem ser envolvidas nestas iniciativas escolares. A coerência entre o que é ensinado na escola e o que é praticado em casa é essencial para consolidar os hábitos alimentares saudáveis. A escola pode, assim, funcionar como mediadora, sensibilizando os pais e encarregados de educação para a importância de uma alimentação equilibrada e acessível.

Em suma, a literacia alimentar nas escolas é um investimento no futuro. Ensinar as crianças a comer bem é educá-las para viverem melhor, com saúde, autonomia e sentido crítico. A alimentação é um acto quotidiano, mas também um acto cultural, social e ético. Ao promover a literacia alimentar desde a infância, estamos a formar cidadãos mais conscientes, responsáveis e preparados para fazerem escolhas que beneficiem não só o seu bem-estar, mas também o da sociedade e do planeta.



ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS

Mantivemos reuniões com:

- Grupo de Prevenção e Segurança da Alta de Lisboa;
- Grupo de Prevenção e Segurança da Ameixoeira/Galinheiras;



- A convite da CLIPrd - Recursos e Desenvolvimento - estivemos presentes no seu 13.º aniversário. À CLIP endereçamos os nossos parabéns.



- Mantivemos reunião com o Grupo de Envelhecimento da Junta de Freguesia do Lumiar nas instalações dos Inválidos do Comércio;
- Em parceria com o Centro de Cuidados na Comunidade Lumiar +, da Unidade de Saúde Local de Santa Maria, estivemos presentes na Escola Básica Pintora Maluda onde a comunidade estudantil teve a oportunidade de participar em actividades lúdico-pedagógicas sobre alimentação saudável. A Social **Generation** foi responsável pelo jogo do “Olfacto e Tacto” onde os participantes tinham de identificar pelos odores e pelas formas alguns ingredientes utilizados no dia-a-dia nas suas refeições.



Agradecemos à Unidade Local de Saúde de Santa Maria a publicação no seu site oficial a seguinte notícia:

“Paralelamente, a UCC Lumiar+ levou a literacia alimentar às crianças do Jardim de Infância e 1.º Ciclo da Escola Básica Pintora Maluda, promovendo atividades lúdico-pedagógicas junto de cerca de 220 alunos de toda a Escola.



A iniciativa, dinamizada pela equipa de saúde escolar da UCC em parceria com a Biblioteca Itinerante da Câmara Municipal de Lisboa, a Polícia Municipal de Lisboa e a **Social Generation**, incluiu jogos e dinâmicas interativas como o conto de histórias, o jogo do olfato e tato, o jogo da roda, o jogo do tapete e o dominó das frutas e legumes, proporcionando uma aprendizagem divertida e reforçando a importância de uma alimentação saudável desde a infância.



A ação contou com a participação da Enfermeira Isabel Vilaça e da Nutricionista do Serviço de Dietética e Nutrição da ULS Santa Maria, Sara Correia, cuja dedicação foi essencial para o envolvimento ativo das crianças e o sucesso da iniciativa.

Estas ações inserem-se na estratégia da ULS Santa Maria de aproximar os profissionais de saúde da comunidade, promover a educação alimentar e fomentar hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis, transformando a prevenção num esforço contínuo e partilhado.”

- A Junta de Freguesia do Lumiar, em colaboração com diversas entidades parceiras do Grupo de Trabalho de Segurança e Acessibilidades, promoveu no **dia 23 de Outubro** uma **acção de sensibilização dirigida a lojistas e entidades públicas, com o objectivo de incentivar a melhoria das condições de acessibilidade nos seus espaços e serviços.**

Trata-se de uma iniciativa que pretendeu consciencializar e envolver todos na construção de um Lumiar mais acessível e inclusivo.

A SOCIAL GENERATION participou nesta acção.





VISITA DE ALUNOS DA ESCOLA PROFISSIONAL GUSTAVO EIFFEL - POLO DO LUMIAR

A solicitação da Escola Profissional Gustavo Eiffel (Áreas Técnicas) – Curso de **Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade** recebemos 8 alunos da turma da Sra. Prof. Daniela Silva, para se inteirarem do nosso trabalho, de como estabelecemos os protocolos e parcerias com outras instituições e da importância destes processos no desenvolvimento de projectos sociais.

Este curso visa a formação de profissionais aptos a prestarem cuidados de apoio direto a indivíduos no domicílio ou em contexto institucional, nomeadamente idosos, pessoas com deficiência e pessoas com outro tipo de dependência funcional temporário ou permanente, de acordo com as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos de atuação.

Após a explanação das nossas actividades efectuadas nas áreas das Juntas de Freguesia de Santa Clara, do Lumiar e de São Domingos de Benfica procedemos à satisfação de perguntas dos formandos que, no fim, demonstraram a sua intenção de poderem integrar a nossa associação como voluntários.



CAMPANHA

A SOCIAL GENERATION está a desenvolver a campanha **“Ajude a Maternidade de Quinhamel”**.

Esta campanha pretende angariar bens (Soro Fisiológico, Biberões, Pomada Lauroderme e fraldas de pano), para um maior apoio a esta Unidade de Saúde do Sector Autónomo de Bissau, na Guiné-Bissau, para apoio às parturientes nele internadas.

Se quiser apoiar esta campanha pode fazer o seu donativo para a conta do Banco Montepio - **IBAN PT50 0036 0006 991000981585 4** ou através do MBWay **+351 928 485 500** com a indicação de **“SG – Campanha Quinhamel”**

Para mais informações contacte-nos pelo e-mail geral@social-generation.org





NOTA DE PESAR



É com enorme pesar que damos nota do falecimento do Vice-presidente da **ANAFS** – Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias, Sr. Eng.º António Pacheco, no passado dia 6 de Outubro.

À ANAFS e à sua família apresentamos as nossas condolências.

QUOTIZAÇÃO



Lembramos os nossos estimados sócios que se encontram a pagamento as quotas trimestrais e semestrais, podem, a partir de agora, também serem pagas através de MBWAY pelo n.º **+351 928 485 500**.

FAÇA-SE SÓCIO



Junte-se à Social Generation e faça parte da mudança! A sua contribuição é essencial para construir um futuro mais justo e sustentável para todos. **Faça-se sócio.**

TORNE-SE VOLUNTÁRIO



Contamos consigo, pois, todos juntos seremos mais fortes.