



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha
Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência

EDIÇÃO Nº 1 | DEZEMBRO 2020

Barqu(L)INHA NUTRICIONAL

RUBRICA QUINZENAL | PELA NUTRICIONISTA MARISA GERALDES

Olá a todos!

O meu nome é Marisa Geraldes e sou atualmente nutricionista no Agrupamento de Escolas de Vila Nova da Barquinha. Sou licenciada em Dietética e Nutrição pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e, mais recentemente, membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas (CP 4490N).

Com o intuito de melhorar a literacia alimentar da comunidade escolar decidi criar esta rubrica quinzenal, a *Barqu(l)inha Nutricional*, com alguns temas sobre o mundo da alimentação e nutrição.



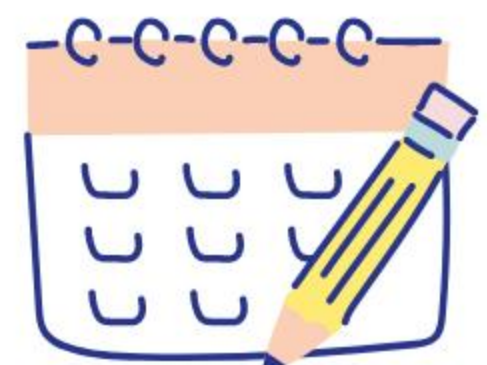
COMO IRÁ FUNCIONAR?

A rubrica será enviada de forma quinzenal, via email, para professores, encarregados de educação e alunos.

Os temas poderão ser sugeridos pela população ou ser do interesse público geral.

Principais Objetivos

- Promover hábitos alimentares e de vida saudáveis
- Aumentar o conhecimento/ literacia da comunidade nesta área da saúde
- Desmistificar mitos relacionados com a alimentação
- Fomentar o espírito crítico no momento de decisão



QUAL A IMPORTÂNCIA DESTA RUBRICA?

De acordo com os últimos resultados do Inquérito Nacional e de Atividade Física 2015-2016, **PORTUGAL** registou uma grande percentagem na prevalência de pré-obesidade (34%) e obesidade (22%).

No nosso país, o principal motivo para a perda de anos de vida saudáveis é a **falta de literacia alimentar e nutricional**, o que leva a população a adotar hábitos alimentares desadequados.

Surge assim a necessidade em **melhorar o conhecimento** da população face à alimentação, compreendendo quais são as melhores opções, **desmistificando mitos** e alertando para as questões da **segurança alimentar**.

QUE TEMAS GOSTARIA DE VER ABORDADOS NESTA RUBRICA?



Deixe a sua sugestão

AQUI

<https://forms.gle/LBbLdgXATmmgUF1j8>



AS SUAS DÚVIDAS PODERÃO SER AS MESMAS DE OUTRA PESSOA...



QUAL A IMPORTÂNCIA DESTA RUBRICA?

De acordo com os últimos resultados do Inquérito Nacional e de Atividade Física 2015-2016, **PORTUGAL** registou uma grande percentagem na prevalência de pré-obesidade (34%) e obesidade (22%).

No nosso país, o principal motivo para a perda de anos de vida saudáveis é a **falta de literacia alimentar e nutricional**, o que leva a população a adotar hábitos alimentares desadequados.

Surge assim a necessidade em **melhorar o conhecimento** da população face à alimentação, compreendendo quais são as melhores opções, **desmistificando mitos** e alertando para as questões da **segurança alimentar**.

QUE TEMAS GOSTARIA DE VER ABORDADOS NESTA RUBRICA?



Deixe a sua sugestão

AQUI

<https://forms.gle/LBbLdgXATmmgUF1j8>



AS SUAS DÚVIDAS PODERÃO SER AS MESMAS DE OUTRA PESSOA...

