

## Informação aos Encarregados de Educação

### Hábitos alimentares relativos ao pequeno-almoço

Em face da importância que os hábitos alimentares saudáveis têm no desempenho escolar dos alunos, assim como no seu bem-estar geral, e após termos conhecimento de que alguns não tomam o pequeno-almoço antes de vir para a escola, a equipa PESES resolveu, de forma totalmente anónima, aplicar um inquérito no sentido de apurar os hábitos alimentares dos nossos alunos no que respeita ao pequeno-almoço.

Não obstante os esforços desenvolvidos pela escola ao longo dos últimos anos, com sessões de sensibilização, debates e trabalhos desenvolvidos em diversas disciplinas com o objetivo de, por um lado, esclarecê-los e, por outro lado, alertá-los para a importância de um pequeno-almoço o mais completo e saudável possível, os resultados da aplicação do referido inquérito mostraram que 20% dos nossos alunos não tomam o pequeno-almoço antes de vir para a escola.

Neste sentido, apelamos aos Encarregados de Educação a uma supervisão atenta sobre os seus educandos, na medida em que os benefícios de tomar um pequeno-almoço equilibrado estão fortemente associados, como é do conhecimento geral, ao rendimento físico e intelectual, ao seu contributo para a concentração e memória, ao facto de contribuir para a manutenção de um peso adequado e ainda para uma distribuição alimentar e energética mais equilibrada ao longo do dia, permitindo-lhes fazer escolhas mais assertivas nas restantes refeições.

A escola, juntamente com os enfermeiros de Saúde Escolar, continuará a estar atenta e a atuar com mais iniciativas direcionadas para a resolução deste problema. Algumas destas iniciativas já se encontram a decorrer e outras encontram-se a ser agendadas para serem implementadas já no próximo ano letivo.

Paços de Brandão, 08 de março de 2023

A equipa PESES