Ano Letivo 2019/2020

Agrupamento de Escolas de Paços de Brandão

NO DIA 14 DE NOVEMBRO VAMOS LEMBRAR UMA VEZ MAIS O DIA MUNDIAL DA DIABETES!

O círculo simboliza a união, a unidade da comunidade global da diabetes em resposta à pandemia, que atinge 422 milhões de pessoas no mundo.

Portugal é o país da EU com 10% de diabéticos, o valor mais elevado da europa!

ATIVIDADES:

- **17h15** Dramatização no auditório 8º B/Diretora de turma
- **18h00** Caminhada
- **19h00** Magusto (1 € o cartucho das castanhas e 40 cêntimos a Jeropiga. O chá aromático é grátis)

Se as condições climatéricas não permitirem a realização da caminhada, haverá uma atividade alternativa.

Inscreve-te a Ti e aos teus familiares, junto do teu professor de educação física Pela tua saúde aparece.

PESES / EDUCAÇÃO FÍSICA / CLUBE DE CIÊNCIAS

Faz ideia de quantas calorias tem uma castanha assada? Tente lá adivinhar…

Este fruto seco é fonte de vitaminas, potássio, ferro e fósforo. Pode ser uma bela surpresa.

Mas alguma vez se perguntou quantas calorias estaria a ingerir quando come uma castanha assada?

Se pensa que este fruto seco é um amor proibido quando segue uma dieta, está enganado. **Trata-se de um dos frutos secos com menor quantidade de gordura e calorias.**

Há mais uma coisa que precisa saber: tem poder saciante, daí muitas pessoas utilizarem a castanha como snack.

É também uma ótima fonte de vitaminas A, B, C e E, potássio, ferro e fósforo, e pobre em sódio, podendo ser consumida por pessoas com hipertensão ou que têm muita tendência para retenção de líquidos.

Além disso, como é bastante rico em minerais, este fruto seco ajuda a fortalecer o cérebro e a melhorar todas as funções intelectuais.

Evidencia, ainda, a presença de aminoácido triptofano na sua composição, uma vez que promove a produção de serotonina, a chamada hormona da felicidade. Isto quer dizer que o consumo de castanhas melhora o humor e a sensação de bem-estar.

Segundo o Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge, 100 gramas de castanha assada com sal representam 211 calorias. Portanto, feitas as contas, apenas uma castanha representa, aproximadamente, 32 calorias.Isto quer dizer que quando consome um cartucho com castanhas — que se vendem nas ruas — está a ingerir cerca de 384 calorias.

Se fizer um lanche de 12 castanhas, deverá evitar consumir mais alimentos nessa refeição. Mas a verdade é que **o ideal será mesmo não ultrapassar as seis por dia, que correspondem a 192 calorias**.