

Dia Mundial da Alimentação Celebrado na Escola Básica de Matosinhos

No dia 16 de outubro, a nossa escola comemorou o **Dia Mundial da Alimentação**, uma data que, desde 1981, tem como objetivo sensibilizar a população mundial para a importância de escolhas alimentares saudáveis. Hoje, mais de 150 países celebram este dia com ações e campanhas que promovem o acesso a alimentos nutritivos e a conscientização sobre a segurança alimentar.

Na EB2,3 de Matosinhos, os alunos da disciplina de Ciências Naturais participaram numa atividade focada na alimentação saudável. Com o apoio das suas famílias, prepararam uma receita simples e deliciosa: Bolachas de Aveia e Banana, uma opção saudável e cheia de benefícios para o corpo.

Este dia é um convite para refletirmos sobre os alimentos que consumimos e a forma como eles influenciam a nossa saúde. Manter uma alimentação equilibrada é essencial para o nosso bem-estar, mas não podemos esquecer que um estilo de vida saudável também envolve a prática regular de atividade física.

Vamos continuar a cuidar do nosso corpo e a escolher o que é melhor para a nossa saúde!

Henrique Aguiar- 6.º E

Receita saudável

Bolachas de Aveia e Banana

Ingredientes:

- 2 bananas
- 1 chávena de flocos de aveia (finos)
- 50 gramas de gotas de chocolate negro



Como fazer:

1. Pré aquecer o forno a 180°;
2. Com um garfo esmagar as bananas;
3. Juntar os flocos de aveia e as gotas de chocolate negro;
4. Envolver tudo muito bem com um garfo;
5. Forrar um tabuleiro de forno com papel vegetal;
6. Moldar as bolachas com a ajuda de duas colheres;
7. Levar ao forno por 15 minutos.

