

Anadia assinala Dia Mundial da Obesidade

No âmbito do Dia Mundial da Obesidade, que se assinala a 4 de março, o Município de Anadia, o Centro de Saúde de Anadia, o Agrupamento de Escolas de Anadia e a Escola de Viticultura e Enologia da Bairrada, promovem uma manhã dedicada à prevenção da obesidade e à promoção de estilos de vida saudáveis.

A iniciativa, será dirigida a todos os alunos que frequentam o 9.º ano no concelho de Anadia, decorrerá entre as 9h30 e as 13h00 e contará com colaboração e participação ativa de diversos parceiros locais das áreas da saúde, desporto, educação e bem-estar, assim como das equipas da Biblioteca Municipal e do Projecto Ser+Anadia.

O evento contará com cerca de 310 alunos e será organizado em formato de circuito temático, contando com a intervenção de cerca de 80 monitores dinamizam as várias estações práticas, repartidas pelas áreas fundamentais da prevenção e tratamento da obesidade, nomeadamente: alimentação equilibrada e consciente; movimento corporal e prática desportiva; regulação emocional e promoção do bem-estar; e sono e utilização equilibrada das tecnologias.

Entre as atividades previstas destacam-se a avaliação do estado nutricional, showcooking com degustação de preparações saudáveis, construção do prato equilibrado, atividades desportivas dinamizadas por associações locais, momentos dedicados à saúde mental, leitura e relaxamento, bem como uma sessão especial do “Programa Cuida-te”, promovida pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

A manhã terminará com um momento coletivo de dança, simbolizando a prática de movimento corporal lúdico e realçando a valorização da união e coesão de uma comunidade.

Esta iniciativa reforça o compromisso de toda a comunidade que intervém nos eixos essenciais da promoção da literacia em saúde e da capacitação dos jovens para escolhas mais conscientes, contribuindo para a prevenção da obesidade e para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

» Dia Mundial da Obesidade

A SAÚDE PassaPorTi

Prevenir a Obesidade, Promover Hábitos Saudáveis!

ALIMENTAÇÃO RACIONAL E EQUILÍBRIO	ATIVIDADE E MOVIMENTO	REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES	SONO, ECRÃS E DESCANSO
---	--------------------------	--------------------------	---------------------------

4 DE MARÇO | 9H30 - 13H

Complexo Desportivo de Anadia

Alunos do 9º ano participam numa dinâmica de experiências educativas e de movimento



ANADIA
TERRA DE PAIXÕES



CM ANADIA
Município de Anadia



CM ANADIA
Município de Anadia



ANADIA
Município de Anadia



ANADIA
Município de Anadia



ANADIA
Município de Anadia