



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA MAIA

Ano Letivo 2014/2015

**“Programa de Incentivo Ao Consumo de Peixe Dos Açores Nas Cantinas
Do Sistema Educativo”**

O peixe é considerado um alimento de fácil digestão e rico nutricionalmente, por ser fonte de proteínas de elevado valor biológico, rico em vitaminas do complexo B, minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio e ácidos gordos polinsaturados que contribuem para o bom desenvolvimento do cérebro. O seu consumo regular promove melhorias na capacidade de atenção/concentração, memória, melhorias na leitura, escrita e ganhos de vocabulário simples e na aritmética.

Uma alimentação baseada na variedade de peixes, poderá ser um bom contributo para melhorar a saúde e a capacidade de aprendizagem dos alunos, mas, para isso, há que ser criativo e procurar incluir o peixe nas ementas de forma a cativar os alunos. Na hora de cozinhar, pode tornar-se um alimento ainda mais saudável se se optar por métodos de confeção como grelhados, assados e estufados com pouca gordura, e cozidos.

Assim sendo, é opinião desta Unidade Orgânica, na pessoa do Conselho Pedagógico, que se deva incluir/aumentar o consumo de peixe nas cantinas do sistema educativo.

A Presidente Do Conselho Pedagógico

Anabela Estrela Da Silva Barbosa Santos

Maia, 15 de julho de 2015

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada	2242 Proc. n.º 105
Data:	015/07/20 N.º 51/X