

# Newsletter

## Bartolomeu

OUTUBRO 2025

EDIÇÃO 21

# BOAS-VINDAS



**CAROS MEMBROS DA COMUNIDADE ESCOLAR,**

É COM ENORME SATISFAÇÃO QUE VOS DOU AS BOAS-VINDAS A MAIS UM ANO LETIVO. QUE ESTE SEJA UM TEMPO DE CRESCIMENTO, PARTILHA E REALIZAÇÃO PARA TODOS OS ALUNOS, PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E FAMÍLIAS. JUNTOS, CONTINUAREMOS A CONSTRUIR UMA ESCOLA DINÂMICA, INCLUSIVA E DE EXCELÊNCIA.

DESEJO A TODOS UM EXCELENTE INÍCIO DE ATIVIDADES.

COM OS MELHORES CUMPRIMENTOS,

A PRESIDENTE DO CONSELHO EXECUTIVO - PAULA CARDOSO



bartolomeuperestrela@edu.madeira.gov.pt  
Rua Bartolomeu Perestrela, 3 e 5; 9125-520 Funchal

MÊS DE OUTUBRO

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## DIETA SAUDÁVEL

Outubro convida-nos a refletir sobre um dos pilares mais importantes do desenvolvimento infantil: a alimentação. Uma dieta saudável e variada não é apenas uma questão de saúde física – é também um investimento direto no rendimento escolar, na concentração, na memória e na energia das nossas crianças.

Estudos mostram que crianças que mantêm hábitos alimentares equilibrados têm maior capacidade de atenção, melhor desempenho cognitivo e mais resistência ao stress escolar.



### EXEMPLOS E ROTINAS QUE FAZEM A DIFERENÇA



Lanches com fruta fresca e cereais integrais.



Evitar refrigerantes e produtos ultraprocessados.



Envolver as crianças na preparação dos alimentos.



## ALIMENTAÇÃO UM ATO DE CUIDADO

Frutas, legumes, cereais integrais e proteínas de qualidade são aliados silenciosos na construção de uma mente curiosa e ativa.

A escola é um espaço de aprendizagem, mas é em casa que se constroem os hábitos. O exemplo dos adultos, a partilha das refeições e o envolvimento das crianças na escolha e preparação dos alimentos são gestos simples que criam raízes profundas.

Neste mês, convidamos cada família a celebrar a alimentação como um ato de cuidado, afeto e responsabilidade.

JUNTOS, ESCOLA E FAMÍLIA, PODEMOS CRIAR UM AMBIENTE NUTRITIVO – NO PRATO E NA MENTE