

# PROJETO: IdEAL

## Construir a Identidade Europeia: Cultura, Educação Alimentar e Línguas

### Avaliação da **palestra sobre nutrição**, pela Dra. Sónia Emílio

Importa referir desde já, que o presente documento, redigido em jeito de balanço da atividade, tem como base as próprias apreciações descritivas efetuadas pelos alunos, principal destinatário da referida palestra.

Assim pois, os professores sentem uma enorme satisfação ao constatarem o impacto que, de um modo geral, esta teve junto dos alunos, a grande maioria dos quais a considerou como “boa” ou “muito boa”, valorizando tanto a sua apresentação, isto é, a capacidade de comunicação da oradora, como o conteúdo da mesma.



Relativamente à primeira, os alunos destacaram o facto de a Dra. Sónia Emílio ter conseguido “transmitir muito bem o conceito”, “explicando muito bem” e sendo “muito explícita e esclarecedora”. Para além dessa objetividade, pois “conseguiu ir sempre direta ao assunto”, os alunos também apreciaram o cariz preventivo e os conselhos transmitidos, “deu várias dicas importantes para o nosso dia a dia, que podem facilitar muito a nossa vida, de forma a conseguirmos ter uma alimentação saudável e equilibrada.”.



### Assessment of the **nutrition lecture** given by Dr. Sonia Emilio

The present document, drawn up as a balance of the activity, is based on the descriptive assessments made by the students, the target population of this lecture.

Thus, teachers feel a huge satisfaction to establish the impact that this activity had among the students, which vast majority considered it as "good" or "very good", highlighting both their presentation (the communication skills of the speaker) as well as its contents.

Concerning the speaker, students highlighted the fact that Dr. Sonia Emílio Has been able to "transmit very well the concept", "explaining very well" and being "very explicit and enlightening." Beyond that objectivity, because she "managed to go always straight to the point", the students also appreciated the preventive nature and advice transmitted, "[She] gave several important tips to our everyday life, which can greatly facilitate our life, so we can have a healthy and balanced nutrition".



# PROJETO: IdEAL

## Construir a Identidade Europeia: Cultura, Educação Alimentar e Línguas

De facto, e atendendo às suas reflexões, foi notório que os alunos foram um público atento, ávido e participativo, registando o que iam ouvindo, vendo esclarecidas algumas das suas dúvidas e surpreendendo-se com algumas curiosidades. A testemunhá-lo:

*“Aprendi que para fazer uma dieta moderada não precisamos de comer pouco ou até por vezes quase nada, pois isso fará com que queiramos comer mais, portanto devemos comer de tudo um pouco, mas com moderação.”;*

*“uma dieta não deve proibir-nos de comer, mas sim deve ter o objetivo de comermos de tudo um pouco”;*

*“ser vegetariana nem sempre é bom, porque para se ser saudável deve-se ter uma alimentação variada e a nossa alimentação não se deve restringir a um único grupo de alimentos”;*

*“o açúcar antes de vir parar às nossas mãos sofre muitas alterações para atingir a cor branca, porque na verdade é castanho”;*

*“durante o dia devemos fazer bastantes refeições com pouca comida”;*

*“aprendi várias formas de ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada e uma prática diária de desporto”;*

*“as nozes do Continente de marca branca, vêm de zonas poluídas da China.”.*

In fact, and taking account of their opinions, it was clear that the audience has been attentive, very interested and participative, registering/taking notes of what they were hearing, seeing some of their doubts clarified and being surprised with some curiosities

Let's “hear” some opinions that testify it:

*“ I learned that to make a moderate diet we don't need to eat little quantity or even sometimes almost nothing, because this will make us want to eat more, so we should eat everything with moderation.”;*

*“a diet should not prohibit us eating, but must have to help us to eat a bit of everything”;*

*“being a vegetarian is not always good, because to be healthy we must have a varied diet and our diets should not restrict a single food group”;*

*“ before the sugar comes to our hands suffers many changes to become white, because actually it's brown”;*

*“during the day we should make enough meals with little quantity of food”;*

*“I've learned various ways to have a healthy eating, varied and balanced and a daily practice of sports”;*

*“the nuts of the Continent of white mark, come from polluted areas of China.”.*

