

CRESCER SAUDÁVEL
CRESCER SAUDÁVEL
CRESCER SAUDÁVEL

CRESCER SAUDÁVEL



Programa de Alimentação Escolar



2022

Índice

I. INTRODUÇÃO	4
II. ENQUADRAMENTO LEGAL.....	6
III. CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA	6
DEFINIÇÃO.....	6
<i>Visão</i>	7
<i>Missão</i>	7
<i>Valores</i>	7
RECURSOS	7
<i>Recursos Humanos</i>	7
<i>Recursos Financeiros</i>	7
<i>Recursos Materiais</i>	8
<i>Parceiros e Colaboradores</i>	9
IV. PLANEAMENTO ESTRATÉGICO.....	10
FINALIDADE DO PROGRAMA	10
OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....	10
OBJETIVOS OPERACIONAIS E INDICADORES.....	11
ANÁLISE INTERNA E EXTERNA.....	13
V. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL	14
METODOLOGIA	14
ATIVIDADES E AÇÕES	17
CRONOGRAMA.....	67
VI. AVALIAÇÃO	68
VII. CONSIDERAÇÕES GERAIS	69
BIBLIOGRAFIA	70

Índice de Quadros e Tabelas

Quadro 1: Fatores Internos e Fatores Externos	13
Tabela 1: Atividades e Ações	17
Tabela 2: A1 - Fiscalização/Supervisão	19
Tabela 3: A2 - Almoço na escola...Família em festa	20
Tabela 4: A3 - Sabores Interculturais	22
Tabela 5: A4 - Dia Mundial da Alimentação	23
Tabela 6: A5 - Sopa: os seus benefícios	24
Tabela 7: A6 - A melhor sopa de Lisboa	25
Tabela 8: A7 - Saladas em Família	26
Tabela 9: A8 - Pizzas Saudáveis	27
Tabela 10: A9 – Passeio com sabor a fruta e legumes	28
Tabela 11: A10 – Kiosque da fruta.....	29
Tabela 12: A11 - Fruta na Festa da Escola	30
Tabela 13: A12 – A importância do iogurte.....	31
Tabela 14: A13 – Gosto de iogurte	32
Tabela 15: A14 – O doce também amarga	33
Tabela 16: A15 – Um docinho sem açúcar	34
Tabela 17: A16 – Maria Castanha.....	35
Tabela 18: A17 – A Rainha Romã.....	36
Tabela 19: A18 – Chegou a Primavera colorida e cheiros	37
Tabela 20: A19 – A Roda dos Alimentos... saber comer	38
Tabela 21: A20 – Doce certa.....	39
Tabela 22: A21 – A Roda dos Alimentos...sem desperdício	40
Tabela 23: A22 – Alimentação Saudável e a reciclagem	41
Tabela 24: A23 – Alimentação e o nosso corpo	42
Tabela 25: A24 – Arte e Ideias c’Arte...à mesa	43
Tabela 26: A25 – Aprender no mercado	44
Tabela 27: A26 – Cozinhar com o VEGI	45
Tabela 28: A27 – Sabores da Terra	46
Tabela 29: A28 – VEGI almoço na tua escola	47
Tabela 30: A29 – O Chef vai à escola.....	48
Tabela 31: A30 – Eu pergunto...tu respondes	49
Tabela 32: A31 – Alimentos bons e alimentos maus	50
Tabela 33: A32 – Comer e Aprender	51
Tabela 34: A33 – Eu observo... Tu cozinhas.....	52
Tabela 35: A34 – Higiene à mesa.....	53
Tabela 36: A35 – Segurança alimentar começa em casa	54
Tabela 37: A36 – Natal Saudável	55
Tabela 38: A37 – Páscoa Saudável	56
Tabela 39: A38 – Férias Saudáveis.....	57

Tabela 40: A39 – Sabores do Mundo.....	58
Tabela 41: A40 – Pratos Saudáveis.....	59
Tabela 42: A41 – Comer bem, Crescer Saudável.....	60
Tabela 43: A42 – Formação em alimentação saudável.....	62
Tabela 44: A43 – Acompanhar as refeições	63
Tabela 45: A44 – Comunicação com a comunidade escolar	65
Tabela 46: A45 – Guia Prático de Alimentação Saudável.....	66
Tabela 47: Cronograma das atividades	67

I. INTRODUÇÃO

A área da Educação contribui para a formação dos indivíduos desde o pré-escolar ao ensino superior, assumindo assim um papel muito importante e de responsabilidade social na vida dos cidadãos. Esta área tem também um grande efeito sobre os resultados na saúde da sociedade, com a definição de medidas de promoção e educação para a saúde (ponto 2 do art.º 47º da Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986).

Com tal, a escola desempenha um papel fundamental na formação, construção e moldagem de valores e hábitos, entre eles, o da alimentação (Loureiro, 2004).

Promover a alimentação saudável e bons hábitos alimentares contribui para um melhor desenvolvimento, uma melhor aprendizagem e conseqüentemente um melhor rendimento escolar (Taras, 2005).

Educar para a saúde implica ensinar novos hábitos e alterar outros já adquiridos, no entanto, torna-se mais fácil implementar e promover esses hábitos o mais cedo possível do que alterar os existentes (Viana, 2002).

A importância de adquirir esses hábitos logo desde tenra idade determina e contribui para mais saúde na vida futura, bem como para a prevenção de doenças associadas à má alimentação (obesidade, a diabetes, etc.). Uma criança obesa tem maior probabilidade de ser um adulto obeso (Klish, 1998).

A Câmara Municipal de Lisboa através do seu pelouro da educação tem a competência de promover o sucesso educativo, mas também contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis.

Este Município tem ainda a seu cargo uma rede de escolas públicas desde o pré-escolar ao secundário composta por 139 escolas, com um total aproximado de 56.000 crianças, procedendo à gestão, organização e fornecimento das suas refeições escolares.

Proporciona a todas essas crianças o fornecimento de almoços, lanches e de pequenos-almoços em 137 refeitórios, sendo 101 na modalidade de confeção local e 36 na modalidade de refeições transportadas, suportando o custo de todas as refeições das crianças enquadradas no escalão ASE (A e B) e com Necessidades de Saúde Especiais (NSE).

Considera este Município importante e pertinente que as ementas planeadas sejam cumpridas e supervisionadas para que na realidade as crianças usufruam de uma alimentação saudável. Considera igualmente importante, estimular aos bons hábitos alimentares com atividades e ações que de forma atrativa e lúdica proporcionem o desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

Assim, o Departamento de Educação/Equipa de Projeto para a Alimentação Escolar dá continuidade a este Programa de Alimentação Escolar com um planeamento estratégico e um modelo organizacional com vista a melhorar hábitos alimentares.

II. ENQUADRAMENTO LEGAL

Este Programa pretende ser um instrumento de colaboração na realização de aprendizagens e na promoção de estilos de vida mais saudáveis, tendo como base alguns princípios legais e que definem linhas orientadoras no âmbito da educação para a saúde.

- A Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986 prevê que “... os planos curriculares do ensino básico incluam em todos os ciclos e de forma adequada uma área de formação pessoal e social, que pode ter como componente ... a educação para a saúde...”
- O Despacho nº 25995/2005, de 16 de dezembro, determinou que as escolas incluam no seu projeto educativo a área da educação para a saúde.
- As Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, da Direção Geral de Educação (julho 2018).

III. CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA

Este Programa iniciou durante o ano letivo 2016/2017 tendo continuidade nos anos letivos seguintes.

➤ DEFINIÇÃO

O *Crescer Saudável* é um Programa de Alimentação Escolar que irá incentivar e orientar todas as ações e atividades a respeitar a sua visão, missão, valores e objetivos.

Visão

Todas as crianças e jovens desde o pré-escolar ao ensino secundário das escolas públicas da cidade de Lisboa, bem como os pais/encarregados de educação e profissionais que contribuem para o bem-estar e fazem parte do dia-a-dia dessas crianças e jovens, possam usufruir de práticas e conceitos de uma alimentação equilibrada.

Missão

Proporcionar o acesso a uma alimentação de qualidade, dotando as crianças e restante comunidade escolar com conhecimentos, capacidades e atitudes que lhes permitam adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis.

Valores

Qualidade	Competência	Dedicação	Resiliência
Disciplina	Respeito	Perseverança	

➤ **RECURSOS**

Recursos Humanos

A Câmara Municipal de Lisboa é a promotora deste projeto, tendo a sua coordenação e gestão no Departamento de Educação/Equipa de Projeto para a Qualidade da Alimentação Escolar.

Recursos Financeiros

O Departamento de Educação tem previsto no seu orçamento verbas em rubricas específicas para o desenvolvimento deste Programa, nomeadamente para:

- aquisição de serviços;
- aquisição de bens alimentares e outros;

Recursos Materiais

- Meios de divulgação
Folhetos, Panfletos, *Flyers*, *Folders*, Cartazes, Bandeiras publicitárias, *Roll-ups*, e outros
- Mascote - *VEGI*
A mascote *VEGI* é um legume humanizado, representante e identificador visual do Programa. Será utilizado para interagir e assim melhor ajudar na comunicação com a população alvo, e especificamente com as crianças. Tem uma música própria e respetiva coreografia para uma melhor interação e identidade com as crianças.
- Guia prático sobre Alimentação Saudável
Manual a oferecer à comunidade escolar com algumas informações, esclarecimentos e dicas sobre uma alimentação saudável. Apresenta ainda técnicas de preparação e confeção dos alimentos, bem como receitas para o dia-a-dia da família.
- Jogos lúdicos e adequados à população alvo
Jogos que de forma divertida proporcionem à criança aprendizagens rápidas mas consistentes sobre o tema apresentado.
- Cadernos de atividades para crianças
Caderno elaborado com diversas atividades adequadas à faixa etária das crianças permitindo que aprendam de forma lúdica e apelativa sobre conceitos de alimentação.

- Livro de receitas e apontamentos
Pequeno livro a oferecer nos *workshops* com algumas receitas definidas, seguidas de páginas em branco para os participantes poderem apontar alguns novos conhecimentos apresentados nesses momentos.
- Materiais e equipamentos necessários à realização de *workshops*
Palamenta, pequenos eletrodomésticos, balcão publicitário e outros.

Parceiros e Colaboradores

AGAPE - A Grande Aventura Por Explorar, Atividades Culturais Unipessoal, Lda
APCOI – Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil Projeto Heróis da Fruta -
Lanche Escolar Saudável
APD – Associação Portuguesa de Dietistas - Movimento 2020
APDP – Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
As Colmeias da Joana
Associação dos Comerciantes nos Mercados de Lisboa
Associação de cozinheiros Profissionais de Portugal
Campónio – Experiências rurais
CEPAAL – Centro de Estudos e Promoção do Azeite do Alentejo
Curte o iogurte – projeto pedagógico do Programa 1 iogurte por Dia
Departamento de Saúde, Higiene e Segurança
Departamento da Atividade Física e do Desporto
Departamento para os Direitos Sociais
Departamento de Estruturas de Proximidade e Espaço Público – Projeto “Vamos Todos
ao Mercado”
Direção-Geral da Saúde (DGS) PNPAS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação
Saudável
DocaPesca

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Liga Portuguesa Contra o Cancro - LPCC

Movimento Re-food

EGEAC - Museu Bordalo Pinheiro

N Theias Mascot Costumes

Portugal Fresh – Associação para a Promoção das Frutas, Legumes e Flores de Portugal

Cooperativas de frutas e hortícolas:

ExtraFrutas-Produção e Comércio de Frutas, Lda

Frutas Classe-Comércio de Frutas

Hortapronta-Hortas do Oeste, S.A.

Campotec

entre outras

Quinta Pedagógica dos Olivais

IV. PLANEAMENTO ESTRATÉGICO

➤ FINALIDADE DO PROGRAMA

Este Programa tem como finalidade promover a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e diminuir os fatores de risco, favorecendo o crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças ao longo da vida.

Para tal, seguirá as linhas orientadoras da sua atuação em função dos seus objetivos estratégicos e dos objetivos operacionais, com eficácia, eficiência e qualidade.

➤ OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

OE1 – Assegurar a qualidade da oferta das refeições escolares

OE2 – Promover uma alimentação saudável

OE3 – Promover a qualificação e competências

OE4 – Promover a participação ativa da comunidade escolar

OE5 – Melhorar a comunicação

➤ **OBJETIVOS OPERACIONAIS E INDICADORES**

Obj 1 – Melhorar a fiscalização/supervisão nos refeitórios/cozinhas das escolas

- reforçar a Equipa de Projeto para a Qualidade da Alimentação Escolar
- proporcionar a melhoria das condições do refeitório/cozinha

Obj 2 – Melhorar a preparação e apresentação das ementas

- incentivar às preparações com menos gorduras, sal e açúcar
- apostar na apresentação apelativa dos alimentos no prato, tendo em conta as cores e formatos

Obj 3 – Promover a confiança da qualidade das refeições escolares

- dar oportunidade aos pais/encarregados educação a almoçarem na escola do seu filho no dia do seu aniversário

Obj 4 – Incentivar aos bons e adequados hábitos alimentares dentro e fora da escola

- promover o consumo de sopa
- incentivar ao consumo de frutas e legumes
- promover o consumo adequado de laticínios
- promover a doçaria saudável
- incentivar ao consumo de alimentos sazonais
- incentivar ao não desperdício alimentar

- incentivar hábitos de higiene alimentar
- incentivar ao consumo nacional

Obj 5 - Melhorar a qualificação e competência dos diferentes profissionais

- proporcionar ações de formação para a seleção, preparação e confeção de alimentos de forma a influenciar os conhecimentos e atitudes na área alimentar
- proporcionar ações de formação para o empratamento e capitações
- proporcionar ações de sensibilização para o acompanhamento de refeições

Obj 6 - Proporcionar atividades e ações adequadas à população alvo

- possibilitar experiências e fornecer conhecimentos, de forma a desenvolver competências pessoais e sociais que favoreçam a aquisição de hábitos alimentares adequados e equilibrados
- proporcionar eventos temáticos/interculturais, dando a conhecer outros sabores e texturas

Obj 7 - Dotar a comunidade escolar de informação específica

- proporcionar ações de sensibilização, informação e capacitação sobre a importância do consumo, preparação e confeção de alimentos saudáveis
- proporcionar ações de esclarecimentos sobre a temática

Obj 8 – Melhorar a comunicação institucional com a comunidade escolar

- criação de uma área para o Programa Alimentação Escolar no site CML
- criação de *Perguntas Frequentes* na área da Alimentação Escolar (FAQ)
- comunicação através do email crescersaudavel@cm-lisboa.pt
- comunicação através de rede social – facebook Crescer Saudável CM Lisboa
- Elaboração de um Guia Prático sobre técnicas de confeção saudável, receitas e dicas

➤ **ANÁLISE INTERNA E EXTERNA**



Quadro 1: Fatores Internos e Fatores Externos

V. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

➤ METODOLOGIA

Definidos os objetivos, este programa segue as suas atividades estruturadas tendo em conta a população alvo e as suas necessidades. Sendo este programa dirigido às crianças e jovens mas também aos pais/encarregados de educação e restante comunidade escolar torna-se necessário atender às respetivas necessidades para assim intervir junto deles.

É composto por atividades lúdicas e apelativas ao nível da compreensão de toda a população alvo, assim como de algumas atividades informativas com finalidade de responder a apelos, dúvidas e esclarecimentos sobre a temática.

Todas as atividades propostas têm periodicidades planificadas de acordo com o objetivo de cada uma, tendo subjacente uma estrutura não rígida que possibilite, respeite e se adeque às atividades letivas de cada escola e/ou à disponibilidade da restante comunidade escolar.

Desenvolvem-se dentro e/ou fora dos respetivos estabelecimentos escolares, reunindo sempre condições adequadas e necessárias à criação de um ambiente acolhedor e confortável, quer sejam elas físicas, humanas ou técnicas.

Usufrii ainda atividades no espaço VEGI no Mercado Alfacinha, onde se desenvolvem atividades com e para a população escolar, durante a semana, e para a população em geral, ao fim de semana.

Contamos também com a nossa Mascote VEGI para interagir com a população e ajudar na comunicação e na divulgação do Programa. Assim como, com a sua música própria e

respetiva coreografia, não só para consolidar a sua identidade, como também para associar a importância do exercício físico à alimentação saudável.

Pretende-se abranger o máximo de crianças e alunos da Cidade de Lisboa, e como tal, as atividades e ações são adaptadas às calendarizações específicas de cada escola.

É pertinente abordar algumas preocupações prementes nas diferentes fases do desenvolvimento, assim como é importante proporcionar o Saber Fazer em todas as idades mas principalmente onde a criança começa a raciocinar lógica e sistematicamente, a aprender a criar conceitos e a encontrar o equilíbrio entre a assimilação e a acomodação das experiências dos anos anteriores.

Para além das crianças e jovens, pretende-se envolver a restante comunidade escolar (pais/encarregados de educação, professores, assistentes operacionais) e população em geral.

Assim, este programa está implementado e desenvolve-se em:

- ❖ Jardins de Infância, EB 1º ciclo, EB 2/3 ciclo e secundárias com atividades temáticas, workshops e ações de sensibilização
- ❖ Espaço VEGI no Mercado Alfacinha
- ❖ Outros espaços de parceiros

Através de:

- ✓ Atividades temáticas

Atividades temáticas práticas adequadas à valência escolar das crianças. Pretende-se proporcionar experiências e fornecer conhecimentos no âmbito da alimentação saudável, das práticas de higiene associadas e ao desperdício alimentar.

Adequar também essas atividades à época sazonal dos alimentos de forma a despertar nas crianças a atenção para a importância de consumir alimentos sazonais saboreando o que a natureza tem de melhor para oferecer.

✓ Workshops e ações de sensibilização

- » Workshops de cozinha com profissionais de cozinha com a finalidade de:
 - promover a discussão e a troca de ideias, bem como a partilha de técnicas, de forma a aprender algumas práticas sobre a temática – alimentação saudável;
 - sensibilizar para a importância de se conseguir praticar hábitos de alimentação saudáveis, mesmo não perdendo a tradição de alguns alimentos que social e culturalmente estão associados a determinadas épocas festivas;
 - abranger e cativar populações oriundas de outras culturas e países preparando diferentes cozinhas - vegetariano, indiano, africano, etc.

- » Workshops de preparações ao vivo pelas próprias famílias, onde se pretende sensibilizar para a importância do simples ato de cozinhar em família e para a família, ensinando técnicas e receitas saudáveis e realçar a importância da família se envolver na alimentação da criança.

- » Workshops com as próprias crianças e jovens, onde se pretende desenvolver o Saber/Fazer.

- » Ações de sensibilização e Workshops para incentivar a uma alimentação saudável como hábito de vida, com lugar à retirada de dúvidas, colocação de sugestões, discussão e troca de ideias, bem como a partilha de técnicas práticas. Serão apresentados painéis mais direta ou indiretamente relacionados com a temática principal, como por exemplo: “Comer bem, Crescer Saudável”, “O doce também amarga” ou “O papel dos pais na promoção de comportamentos alimentares adequados e saudáveis das crianças” e “A influência dos professores, educadores e assistentes operacionais nos hábitos alimentares das crianças”.

➤ **ATIVIDADES E AÇÕES**

Seguidamente serão descritas todas as atividades planeadas e estruturadas de forma a cumprir os objetivos estratégicos e operacionais deste Programa, apresentando a seguinte designação:

A1	Fiscalização / Supervisão
A2	Almoço na Escola... Todos em Festa
A3	Sabores Interculturais
A4	Dia Mundial da Alimentação
A5	Sopa: os seus benefícios
A6	A melhor sopa de Lisboa
A7	Saladas em Família
A8	Pizzas Saudáveis
A9	Passeio com sabor a fruta e legumes
A10	kiosque da fruta
A11	Fruta na Festa da Escola
A12	A importância do iogurte
A13	Gosto de iogurte
A14	O doce também amarga
A15	Um docinho sem açúcar
A16	Maria Castanha
A17	A Rainha Romã
A18	Chegou a Primavera colorida e cheirosa
A19	A Roda dos Alimentos... saber comer
A20	Dose certa
A21	A Roda dos Alimentos ... sem desperdício
A22	Alimentação saudável e a reciclagem
A23	A alimentação e o nosso corpo
A24	Arte e Ideias c'Arte... à mesa
A25	Aprender no mercado
A26	Cozinhar com o VEGI
A27	Sabores da Terra
A28	VEGI almoça na tua escola
A29	O Chef vai à escola
A30	Eu pergunto... Tu respondes
A31	Alimentos bons, alimentos maus
A32	Comer e Aprender
A33	Eu observo... Tu cozinhas
A34	Higiene à mesa
A35	Segurança alimentar começa em casa
A36	Natal Saudável
A37	Páscoa Saudável
A38	Férias Saudáveis
A39	Sabores do Mundo
A40	Pratos Saudáveis
A41	Comer bem, Crescer Saudável
A42	Formação em alimentação saudável
A43	Acompanhar as refeições
A44	Comunicação com a comunidade escolar
A45	Guia prático de Alimentação Saudável

Tabela 1: Atividades e ações

OE1

Assegurar a qualidade da oferta das refeições escolares

Objetivo 1

Melhorar a fiscalização/supervisão nos refeitórios/cozinhas das escolas

Objetivo 2

Melhorar a preparação e apresentação das ementas

Objetivo 3

Promover a confiança na qualidade das refeições escolares

De forma a garantir o cumprimento do objetivo estratégico 1 (OE1) – *Assegurar a qualidade da oferta das refeições escolares*, foram planeados 3 objetivos operacionais: reforçar a Equipa de Projeto para a Qualidade da Alimentação Escolar para intensificar a fiscalização, bem como proporcionar a melhoria das condições do refeitório/cozinha. Incentivar à redução do sal e gorduras nas preparações, assim como melhorar os empratamentos. No entanto, é também importante alterar o preconceito da qualidade das refeições escolares, devolvendo a confiança dessa oferta aos pais/encarregados de educação e restante comunidade escolar, dando oportunidade a almoçarem na escola dos seus filhos no dia dos seus aniversários.

Assim, descrevem-se seguidamente as atividades A1 e A2.



A1 - “Fiscalização / Supervisão”

- Objetivo: Melhorar as condições na oferta de refeições escolares
- Destinatários: Todos os alunos
- Local: Refeitórios / Cozinhas das Escolas Públicas
- Cronograma: Durante todo o ano letivo

Desenvolvimento

Visitas periódicas da EPQAE em momentos diferentes do dia-a-dia de uma cozinha/refeitório, e com registos fundamentados:

- durante a confeção e antes da refeição estar pronta a ser consumida
- durante a refeição
- após a refeição

Tabela 2: A1 – Fiscalização / Supervisão



A2 - “Almoço na Escola... Família em Festa”

Objetivo:	Promover a confiança na qualidade das refeições escolares
Destinatários:	Comunidade escolar
Local:	Escolas
Cronograma:	Dia de aniversário da criança
Duração:	Hora de almoço

Desenvolvimento

Pretende-se promover a interação escola/família, bem como dar oportunidade aos pais/encarregados educação de conhecer a qualidade das refeições escolares, podendo almoçar na escola do seu filho no dia do seu aniversário, após a sua prévia inscrição. Será enviado, via email, para todas as coordenações de estabelecimento as normas de participação nesta atividade.

Tabela 3: A2 – Almoço na Escola...Família em Festa

OE2

Promover uma alimentação saudável

OE4

Promover a participação ativa da comunidade escolar

Objetivo 4

Incentivar aos bons e adequados hábitos alimentares dentro e fora da escola

Objetivo 6

Proporcionar atividades e ações adequadas à população alvo

Objetivo 7

Dotar a comunidade escolar de informação específica

De forma a garantir o cumprimento dos objetivos estratégicos 2 e 4 (OE2 e OE4) – *Promover uma alimentação saudável e a participação ativa da comunidade escolar*, foram planeados 3 objetivos operacionais: proporcionar atividades que incentivem a comunidade escolar aos bons hábitos alimentares e que lhes forneçam informações importantes e específicas de mudança de atitudes, de forma a adotar uma vida saudável.

Assim, descrevem-se seguidamente as atividades A3 a A41.

A3 - “Sabores interculturais”



Objetivo:	Proporcionar a degustação de sabores e texturas de diferentes culturas
Destinatários:	Todos os Alunos
Local:	Escolas Públicas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	Período da refeição almoço

Desenvolvimento

No decorrer de uma semana, as crianças e jovens terão oportunidade de saborear refeições de diferentes culturas, permitindo que conheçam hábitos e costumes de alguns colegas.

Articular com as empresas e as juntas de freguesia propostas de ementas interculturais para a referida semana.

Tabela 4: A3 – Sabores Interculturais



A4 - “Dia Mundial da Alimentação”

Objetivo:	Comemorar o Dia Mundial da Alimentação
Destinatários:	Comunidade escolar
Local:	A definir
Cronograma:	16 outubro
Duração:	Todo o dia

Desenvolvimento

Pretende-se sensibilizar a comunidade escolar para a importância da alimentação como fator determinante da saúde, proporcionando experiências e partilha de conhecimentos aos adultos, crianças e jovens através de várias atividades.

Todas as escolas serão convidadas a estar num evento no jardim do Campo Pequeno, onde poderão assistir a um debate técnico bem como visitar as várias barraquinhas da pequena feira alusiva à dieta mediterrânica.

Considerando-se que, associado a uma alimentação equilibrada, é importante a prática de exercício físico, irá ainda proporcionar-se às crianças e jovens um momento animado de música e dança com a mascote VEGI.

Será elaborada e articulada com a empresa de gestão das cozinhas e juntas de freguesia, uma ementa especial para ser oferecida, nesse dia, em todas as escolas.

Tabela 5: A4 – Dia Mundial da Alimentação



A5 - “Sopa: os seus benefícios”

Objetivo:	Promover o consumo de sopa
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	A definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização aos adultos sobre os benefícios do consumo diário de sopa. Sensibilizar para uma forma de confeção que junta grande variedade de legumes, que é rica nutricionalmente e de baixo valor calórico e também de baixo custo. De fácil digestão e com possibilidade de diferentes sabores.

Tabela 6: A5 – Sopa: os seus benefícios



A6 - “A melhor sopa de Lisboa”

Objetivo:	Promover o consumo de sopa
Destinatários:	Alunos de 2º/3º ciclo e secundário
Local:	a definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 manhã/tarde
Convidados	2 elementos para constituir o júri
Prémio	a definir

Desenvolvimento

Será lançado o desafio às turmas para selecionarem entre si alunos que se proponham a participar na confeção de uma sopa ao vivo num cenário montado em dia e local ainda a definir, na cidade de Lisboa.

A receita estará definida e terão que a replicar.

Tabela 7: A6 - A melhor sopa de Lisboa



A7 - “Saladas em Família”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de frutas e legumes
Destinatários:	Todos os alunos e famílias
Local:	Pavilhão do Conhecimento
Cronograma:	abril ou maio
Duração:	1 manhã
Convidados	3 elementos para constituir o júri
Prémio	A definir

Desenvolvimento

Desafio aos 28 agrupamentos de escolas para com as turmas, elaborarem receitas de saladas. Cada agrupamento selecionará a sua melhor salada e deverá enviar em formato papel/email para a CML para que seja analisada e validada. O agrupamento elegerá uma criança e um familiar adulto para o representarem com a confeção da respetiva salada ao vivo num cenário montado em dia e local ainda a definir, na cidade de Lisboa.

As 28 saladas a concurso (uma por agrupamento) serão sujeitas a avaliação de um júri presencial que elegerá apenas uma para atribuição do prémio.

Tabela 8: A7 - Saladas em Família



A8 - “Pizzas saudáveis”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de frutas e legumes
Destinatários:	Alunos de 1º ciclo e pré-escolar (preferencialmente)
Local:	Quinta Pedagógica
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	Manhã/tarde

Desenvolvimento

Irão à Quinta Pedagógica preparar e confeccionar pizzas saudáveis. As pizzas também podem ser saudáveis se a seleção dos produtos a utilizar foram adequados e equilibrados (legumes crus e cozinhados). As crianças terão oportunidade de fazerem a sua própria pizza e no fim... saboreá-la.

Tabela 9: A8 - Pizzas saudáveis



A9 - “Passeio com sabor a fruta e legumes”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de frutas e legumes
Destinatários:	Todos os alunos
Local:	Arredores da cidade de Lisboa
Cronograma:	Fevereiro, março e novembro
Duração:	saída de manhã e regresso ao fim da tarde
Parceiros:	Cooperativas e campos de produção de fruta e/ou de legumes

Desenvolvimento

Será possível visitarem campos de produção de legumes e cooperativas de frutas, de forma a conhecerem e experienciarem atividades ligadas ao cultivo, apanha e armazenamento desses produtos. Perceberem todo o ciclo desses alimentos até chegarem a nossas casas e que afinal não nascem no supermercado. Para além disso, sensibilizar para a importância de consumir esses produtos pelo seu alto valor nutricional, elevados níveis de fibras, água e vitaminas que ajudam a regular o organismo e também porque protegem as células contribuindo assim para uma boa saúde protegendo contra o aparecimento de doenças.

Para além de explorações de legumes e frutas, haverá possibilidade também de fazer a “Rota do Azeite do Alentejo”, visitando uma herdade com olival, lagar e cooperativa, ou outros espaços com produção relacionada com a alimentação.

Tabela 10: A9 - Passeio com sabor a fruta e legumes



A10 - “Kiosque da fruta”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de frutas e legumes
Destinatários:	Todos os alunos
Local:	Várias escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 hora

Desenvolvimento

O kiosque estará presente para promover o consumo de fruta e legumes. Poderá ser distribuída fruta/legumes, ou poderá haver demonstrações de preparação de batidos e puré de fruta, permitindo saboreá-los. Pretende-se sensibilizar para a importância de comer fruta, pois é rica em água e fibras, estimula a memória (importante para quem estuda), previne doenças coronárias, hipertensão e cancro, bem como ajuda a manter um peso equilibrado. A fruta age também sobre o humor e contribui para combater a depressão. O Kiosque da fruta demonstrará que este alimento pode ser consumido de várias formas, em qualquer lugar sendo muito fácil de preparar.

Tabela 11: A10 - Kiosque da fruta



A11 - “Fruta na Festa da Escola”



Objetivo:	Incentivar ao consumo de frutas e legumes
Destinatários:	Alunos de 1º e pré-escolar
Local:	Festa de Encerramento do Ano Letivo ou outras
Cronograma:	Junho
Duração:	1 dia

Desenvolvimento

Estar presente nas festas das escolas com o Kiosque da Fruta, proporcionando uma atividade lúdica na promoção de consumir fruta.

Tabela 12: A11 - Fruta na Festa da Escola



A12 - “A importância do iogurte”

Objetivo:	Promover o consumo adequado de laticínios.
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	A definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização sobre os benefícios do consumo de iogurte, podendo ser uma alternativa ao consumo de leite: pois o iogurte é um alimento saudável e equilibrado devido à sua elevada densidade nutricional. Rico em vitaminas que regulam funções vitais essenciais ao crescimento, bem como em proteínas, cálcio e fósforo importantes na manutenção e regeneração do organismo e formação e reparação do esqueleto. O iogurte facilita também a digestão e mantem o equilíbrio da flora intestinal. Estes alimentos deixam de ser mais saudáveis quando lhes é adicionado açúcares (chocolate, bolachas, açúcar,...). Os intolerantes à lactose também terão alternativas no consumo deste alimento.

Tabela 13: A12 - A importância do iogurte



A13 - “Gosto de iogurte”

Objetivo: Promover o consumo adequado de laticínios: a importância do iogurte na alimentação diária.

Destinatários: Todos os alunos

Local: Escolas

Cronograma: Durante o ano letivo

Duração: 1 manhã

Desenvolvimento

Desafiar as escolas a participar no projeto pedagógico “Curte o iogurte” do Programa 1 iogurte por Dia, que tem como objetivo sensibilizar para uma alimentação saudável e promover o iogurte como alimento importante nessa alimentação saudável. Este projeto tem como promotores a Associação Portuguesa de Nutrição, a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar e a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto.

Tabela 14: A13 - Gosto de iogurte

A14 - “O doce também amarga”



Objetivo:	Capacitar de conhecimentos sobre o perigo do açúcar na saúde.
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	A definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização sobre os efeitos do açúcar no organismo e o perigo que representa para a saúde. Informar e esclarecer sobre alternativas a esse ingrediente. É importante saber que o açúcar é muito perigoso na saúde e que aparece escondido em muitos outros alimentos e que podemos substituí-lo na nossa confeitura. O açúcar é um dos produtos mais perigosos para a saúde. A sua ingestão pode diminuir a qualidade de vida e ser a causa de muitas doenças.

Tabela 15: A14 - O doce também amarga



A14 - “Um docinho sem açúcar”



Objetivo:	Promover a doçaria saudável
Destinatários:	Alunos de 1º ciclo e pré-escolar
Local:	A definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 manhã/tarde

Desenvolvimento

Proporcionar workshops com as crianças, ensinando a confeccionarem simples sobremesas sem açúcar para poderem replicar em casa com os pais.

Tabela 16: A14 - Um docinho sem açúcar



A16 - “Maria Castanha”



Objetivo:	Incentivar ao consumo de alimentos sazonais: apresentação da castanha como fruto sazonal e como poderá fazer parte da nossa alimentação
Destinatários:	Crianças do pré-escolar
Local:	Escolas
Cronograma:	novembro
Duração:	1 tarde

Desenvolvimento

Elaborar com as crianças de pré-escolar, bolachinhas de castanha ou outras iguarias com este alimento sazonal.

Tabela 17: A16 - Maria Castanha



A17 - “A Rainha Romã”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de alimentos sazonais
Destinatários:	Alunos 1º ciclo e crianças do pré-escolar
Local:	Escolas
Cronograma:	novembro e dezembro
Duração:	1 tarde

Desenvolvimento

Apresentação da romã como fruto sazonal e como poderá fazer parte da nossa alimentação.

Proporcionar atividades com as crianças de pré-escolar, utilizando esse fruto tais como saladas de frutas adocicada com o sumo de romã, ou utilizar a própria romã como fruta à sobremesa.

Tabela 18: A17 - A Rainha Romã



A18 - “Chegou a Primavera colorida e cheirosa”

Objetivo:	Incentivar ao consumo de alimentos sazonais
Destinatários:	Alunos 1º ciclo e pré-escolar
Local:	Quinta Pedagógica
Cronograma:	abril/maio
Duração:	manhã/tarde

Desenvolvimento

Proporcionar visitas aos canteiros de ervas aromáticas, horta e pomares da Quinta Pedagógica e participar em jogos de identificação desses produtos.

Desenvolver a sensibilidade olfativa, gustativa e do tato, fazendo uma atividade de olhos vendados identificando ervas aromáticas, pelo seu cheiro, textura, sabor cor e nome.

No final confeccionarão uns “Sumos coloridos” com frutos e ervas aromáticas, percebendo que as ervas aromáticas dão sabor e cheiro às nossas confeções, de forma mais saudável.

Tabela 19: A18 - Chegou a Primavera colorida e cheirosa

A19 - “A Roda dos Alimentos... saber comer”



Objetivo:	Educar para a importância do consumo alimentar variado
Destinatários:	Alunos de 1º e pré-escolar
Local:	escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Dinâmica alusiva à roda dos alimentos a realizar junto das crianças com materiais da Nutri Ventures no reconhecimento dos 7 reinos.

Tabela 20: A19 - A Roda dos Alimentos... saber comer



A20 - “Dose certa”

Objetivo:	Incentivar ao não desperdício alimentar Partilhar com quem precisa.
Destinatários:	Todos os alunos
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 tarde
Parceiros:	Juntas de Freguesia e Instituições de solidariedade
Prémio	Coleção de livros Zero Desperdício

Desenvolvimento

Convidar as JF com gestão de refeições a participar nesta ação. Cada uma dessas JF terá que junto das suas escolas de 1º ciclo e pré-escolar reservar alguns alimentos que sobrem. Cada JF escolherá também uma instituição na sua área de intervenção onde poderão ser entregues esses alimentos. Essa entrega será feita por uma turma juntamente com representante da JF, um dia a definir.

Tabela 21: A20 - Dose certa



A21 - “A Roda dos Alimentos... sem desperdício”

Objetivo:	Educar para a importância do consumo alimentar variado sem desperdiçar
Destinatários:	Comunidade escolar
Local:	Escolas 1º ciclo
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização como tomada de consciência e atitude alimentar de forma responsável e sustentável. Sensibilizar para o planeamento de refeições e compras dos produtos alimentares tendo em conta o agregado familiar e as suas necessidades, assim como saber reutilizar as sobras das refeições na elaboração de outros pratos.

Tabela 22: A21 - A Roda dos Alimentos... sem desperdício



A22 - “Alimentação Saudável e a reciclagem”

Objetivo:	Incentivar à reciclagem respeitando a natureza
Destinatários:	Crianças 1º ciclo e pré-escolar
Local:	Escolas 1º ciclo /JI
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 hora
Parceiros:	Grupo de Teatro

Desenvolvimento

Apresentação do musical infantil “O Segredo da Floresta”, onde foca a importância de respeitar o meio ambiente. Não desperdiçando e reciclando de forma correta contribuimos para um melhor ambiente e conseqüentemente uma vida mais saudável.

Tabela 23: A22 - Alimentação Saudável e a reciclagem



A23 - "A alimentação e o nosso corpo"



Objetivo:	Refletir sobre problemas associadas à alimentação
Destinatários:	Alunos 2/3 ciclo e Secundário
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 hora
Parceiros:	Grupo de Teatro

Desenvolvimento

Apresentação de um teatro-debate que pretende levar à reflexão sobre problemas associados à alimentação pouco equilibrada.

Tabela 24: A23 - Alimentação e o nosso corpo



A24 - “Arte e Ideias c'Arte... à mesa”

Objetivo:	Estimular a criatividade, imaginação e sensibilidade
Destinatários:	Crianças 1º ciclo
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	manhã/tarde
Parceiros:	Museu Bordalo Pinheiro

Desenvolvimento

Despertar interesses relacionados com a cultura, a arte, e a gastronomia portuguesa.

Incentivar a visita guiada à exposição “Bordalo no prato” no Museu Bordalo Pinheiro, demonstrando que a alimentação também pode ser vista em forma de arte.

Estimular a criatividade na elaboração das suas próprias “obras de arte”, proporcionando atividades onde as crianças possam “criar” com vários tipos de materiais relacionados com a alimentação. E no fim, conseguirem ver as suas “obras de arte” expostas ao público numa “galeria de arte”.

Tabela 25: A24 – Arte e Ideias c’Arte... à mesa



A25 - “Aprender no mercado”

Objetivo:	Incentivar ao consumo nacional
Destinatários:	Crianças 1º ciclo
Local:	Mercado Alvalade e Mercado Alfacinha
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 tarde
Parceiros:	Divisão Promoção e Dinamização Local Associação dos Comerciantes nos Mercados de Lisboa

Desenvolvimento

Incentivar as escolas a participarem nas atividades do projeto “Vamos todos ao Mercado” dinamizado pela Divisão Promoção e Dinamização Local, no Mercado Alvalade. Poderão visitar o mercado, aprenderem sobre os alimentos e relacionarem a alimentação saudável com a saúde, bem como replicar as vivências de vendedores e clientes.

Terão também oportunidade de visitar outro espaço no Mercado Alfacinha, onde para além do contato com a realidade de um mercado (a variedade de produtos frescos, os seus aromas, as suas cores, as profissões, etc), poderão ver e preparar/confecionar alguns dos produtos de mercado, transformando-os em pratos saudáveis, com a orientação de técnicos de cozinha. Haverá atividades para a população escolar durante a semana e ao fim de semana para a população em geral.

Tabela 26: A25 – Aprender no mercado



A26 - “Cozinhar com o VEGI”

Objetivo:	Proporcionar ações de informação e aprendizagem de preparação e confeção de refeições saudáveis
Destinatários:	Comunidade escolar
Local:	Mercado Alfacinha / Escola Hotelaria e Turismo de Lisboa
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	manhã/tarde
Parceiro	Associação dos Comerciantes nos Mercados de Lisboa Escola Hotelaria e Turismo de Lisboa

Desenvolvimento

Proporcionar Workshops para toda a comunidade escolar, com temas variados de acordo com a época/mês em causa (ex. páscoa, natal, carnaval, sobremesas, vegetarianos, etc) e orientados por Chef's de cozinha e técnicos da área da alimentação.

Tabela 27: A26 - Cozinhar com o VEGI



A27 - “Sabores da Terra”

Objetivo:	Incentivar ao não desperdício alimentar Incentivar ao consumo nacional
Destinatários:	Todos os alunos
Local:	Escola
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	manhã/tarde

Desenvolvimento

Desafiar as escolas com hortas pedagógicas a convidarem o nosso Chef a fazer na escola um Workshop onde se confeccionará uma receita com os alimentos colhidos da própria Horta Pedagógica.

Tabela 28: A27 – Sabores da Terra



A28 - “VEGI almoça na tua escola”



Objetivo:	Estímulo na hora da refeição
Destinatários:	Crianças 1º ciclo e JI
Local:	Refeitórios das escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	1 hora

Desenvolvimento

A mascote VEGI irá às escolas acompanhar as crianças nas refeições, podendo de forma lúdica ajudar nas dificuldades da aceitação de alguns alimentos.

Tabela 29: A28 - VEGI almoça na tua escola



A29 - “O Chef vai à escola”

Objetivo:	Estimular ao consumo dos alimentos saudáveis das ementas escolares Sensibilizar para a importância do pequeno almoço e lanche
Destinatários:	Crianças 1º ciclo e JI / jovens 2º e 3º ciclo
Local:	Refeitórios das escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Um Chef de cozinha irá à escola preparar e confeccionar com as crianças um prato pertencente à ementa da semana na escola.

Estimular os jovens a preparar o seu próprio pequeno almoço e/ou lanche de uma forma fácil, apelativa e equilibrada para começar o dia ou para uma pausa na manhã ou na tarde.

Tabela 30: A29 – O Chef vai à escola



A30 - “Eu pergunto... tu respondes”

Objetivo:	Proporcionar as crianças a possibilidade de colocar dúvidas sobre alimentação saudável
Destinatários:	Crianças 1º ciclo e JI
Local:	Escolas ou outros a definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Momento livre para serem colocadas questões sobre alimentação a técnicos da área da alimentação.

Será também proporcionada uma dinâmica com adivinhas alusivas a alimentos, onde as crianças terão que descobrir a resposta. As respostas a todas as adivinhas estarão representadas ao vivo pelo alimento respetivo para que se possa tirar e esclarecer dúvidas e curiosidades sobre os seus benefícios e/ou utilizações na confeção.

Tabela 31: A30 - Eu pergunto... tu respondes



A31 - “Alimentos bons e alimentos maus”



Objetivo: Conhecer melhor alguns alimentos

Destinatários: Crianças 1º ciclo e JI

Local: Escolas

Cronograma: Durante o ano letivo

Duração: 2 horas

Desenvolvimento

Dinâmica onde as crianças escolhem um alimento dos cartões apresentados e terão que se dirigir para o semáforo correspondente, ou seja:

Semáforo verde: ANDAR SEMPRE a consumir diariamente

Semáforo laranja: Usar com PRUDÊNCIA, podendo consumir mais dos que uma vez por semana mas com moderação

Semáforo vermelho: PARAR de consumir diariamente. Apenas devem ser consumidos em situações de festa.

Tabela 321: A31 - Alimentos bons e alimentos maus



A32 - “Comer e Aprender”

Objetivo:	Conhecer melhor alguns alimentos
Destinatários:	Crianças 1º ciclo e JI
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Atividade onde as crianças poderão conhecer melhor alguns alimentos, em determinadas culturas e com diferentes possibilidades de consumo.

Terão também possibilidade de participar no projeto “Super Saudáveis” da Liga Portuguesa Contra o Cancro, que disponibiliza um kit de cartas alusivas ao tema. Neste jogo participarão as crianças, os pais e a escola, pois todos terão que contribuir para o objetivo do mesmo.

Tabela 33: A32 – Comer e Aprender



A33 - “Eu observo... Tu cozinhas”

Objetivo:	Incentivar bons hábitos alimentares e de higiene
Destinatários:	Todos os alunos
Local:	Espaço cozinha
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	manhã/tarde

Desenvolvimento

Proporcionar a turmas da escola, uma atividade lúdica onde as crianças poderão visitar uma cozinha para observarem técnicas de cozinhar: selecionar, lavar, cortar, picar, medir (peso e volume).

Tabela 34: A33 - Eu observo... Tu cozinhas



A34 - “Higiene à mesa”

Objetivo: Incentivar aos hábitos de higiene alimentar

Destinatários: Todos os alunos

Local: Escolas

Cronograma: Durante o ano letivo

Duração: manhã/tarde

Desenvolvimento

Proporcionar a turmas da escola, uma atividade lúdica onde as crianças/jovens poderão ver através de microscópio os germes e impurezas que as mãos transportam, e que estão nos alimentos antes de serem lavados.

Sensibilizá-las para a importância da higienização dos alimentos, bem como das mãos de quem os prepara, ou de quem vai comer.

Tabela 35: A34 - Higiene à mesa

A35 - “Segurança alimentar começa em casa”



Objetivo:	Sensibilizar para a importância da segurança alimentar
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização sobre a importância da segurança alimentar, desde a compra dos produtos até ao seu consumo. Conservar de forma adequada os alimentos tendo em conta a informação das embalagens. Os cuidados a ter numa preparação evitando riscos de contaminação no produto.

Tabela 36: A35 - Segurança alimentar começa em casa



A36 - “Natal Saudável”

Objetivo:	Capacitar de conhecimentos sobre técnicas de preparação e confeção de alimentos para uma alimentação saudável
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	Escolas ou outros locais a definir
Cronograma:	dezembro
Duração:	2 horas pós laboral

Desenvolvimento

Showcooking temático com preparação ao vivo por Chef de cozinha de algumas receitas que farão parte de um Natal saboroso e mais saudável.

Os participantes são convidados a provar o que foi preparado para que possam aprender mas também comprovar que é possível fazer uma ementa de Natal mais saudável e igualmente saborosa.

Tabela 37: A36 - Natal Saudável



A37 - “Páscoa Saudável”

Objetivo:	Capacitar de conhecimentos sobre técnicas de preparação e confeção de alimentos para uma alimentação saudável
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	Escolas ou outros locais a definir
Cronograma:	abril
Duração:	2 horas pós laboral

Desenvolvimento

Showcooking temático com preparação ao vivo por Chef de cozinha de algumas receitas que farão parte de uma Páscoa saborosa, doce mas mais saudável.

Os participantes são convidados a provar o que foi preparado para que possam aprender mas também comprovar que é possível fazer uma ementa de Páscoa mais saudável e igualmente saborosa.

Tabela 38: A37 - Páscoa Saudável



A38 - “Férias Saudáveis”



Objetivo:	Capacitar de conhecimentos sobre técnicas de preparação e confeção de alimentos para uma alimentação saudável
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais
Local:	Escolas ou outros locais a definir
Cronograma:	junho
Duração:	2 horas pós laboral

Desenvolvimento

Showcooking temático com preparação ao vivo por Chef de cozinha de algumas sugestões para levar na cesta do piquenique, para a praia ou para o campo, durante as férias das nossas crianças.

Tabela 39: A38 - Férias Saudáveis



A39 - “Sabores do Mundo”

Objetivo:	Apresentação de alimentação de diferentes culturas
Destinatários:	Pais / Encarregados de educação, professores e assistentes operacionais / alunos
Local:	Escolas ou outros locais a definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Showcooking de preparação de algumas receitas com diversidade cultural. Uma forma de fazer alimentação saudável respeitando as diferentes culturas e religiões.

Tabela 40: A39 - Sabores do Mundo



A40 - “Pratos Saudáveis”



Objetivo:	Incentivar o consumo de alimentos com menos gordura, sal e açúcar. Incentivar ao consumo diversificado de produtos. Sensibilizar para a importância da apresentação do prato.
Destinatários:	População em geral
Local:	Mercado Alfacinha
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas
Parceiro:	Escola Profissional Hotelaria e Turismo de Lisboa

Desenvolvimento

Ação de sensibilização sobre a importância das refeições das crianças em casa, tendo em conta a preparação, confeção e também a apresentação apelativa dos alimentos no prato (cores, formatos, texturas e quantidades).

Tabela 41: A40 – Pratos Saudáveis



A41 - “Comer bem, Crescer Saudável”

Objetivo:	Promover a alimentação saudável como determinante da saúde
Destinatários:	Alunos, pais/encarregados educação, professores e assistentes operacionais / alunos
Local:	Escolas ou outros locais a definir
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Ação de sensibilização sobre a importância da alimentação saudável na saúde do indivíduo e em particular na infância e adolescência. Esta iniciativa contará com a participação de profissionais de saúde.

Tabela 42: A41 – Comer bem, Crescer Saudável

OE3

Promover a qualificação e competências

Objetivo 5

Melhorar a qualificação dos diferentes profissionais

De forma a garantir o cumprimento do objetivo estratégico 3 (OE3) – *Promover a qualificação e competências*, foi planeado um objetivo operacional que está direcionado para a melhoria de competências específicas do pessoal de cozinha que prepara e confeciona as refeições das crianças, assim como para a sensibilização do pessoal que dá apoio no refeitório, pois uma alimentação saudável passa não só pelos alimentos no prato mas também pelo ambiente à volta enquanto os mesmos são consumidos. Ambiente tranquilo permite mais disponibilidade para apreciar e conhecer os sabores e texturas das refeições.

Assim, descrevem-se seguidamente as atividades A42 e A43.



A42- “Formação em alimentação saudável”

Objetivo:	Capacitar de conhecimentos sobre técnicas de preparação e confeção de alimentos para uma alimentação saudável
Destinatários:	Diferentes profissionais de cozinha
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas
Parceiros:	Empresas prestadores do serviço de refeição e Juntas de Freguesia com gestão de refeições

Desenvolvimento

Proporcionar momentos práticos de aprendizagem de técnicas em alimentação saudável com técnicos de nutrição e de cozinha.

Tabela 43: A42 - Formação em alimentação saudável



A43 - “Acompanhar as refeições”

Objetivo:	Sensibilizar para a importância do acompanhamento das refeições
Destinatários:	Pessoal de apoio ao refeitório
Local:	Escolas
Cronograma:	Durante o ano letivo
Duração:	2 horas

Desenvolvimento

Sensibilizar para a influência do ambiente na alimentação saudável. A tranquilidade do meio envolvente e a forma como se acompanha na refeição permitem uma aprendizagem de estar à mesa e uma melhor aceitação dos alimentos.

Tabela 44: A43 - Acompanhar as refeições

OE5

Melhorar a comunicação

Objetivo 8

Melhorar a comunicação institucional com a comunidade escolar

De forma a garantir o cumprimento do objetivo estratégico 5 (OE5) – *Melhorar a comunicação*, foi planeado um objetivo operacional que está direcionado para a melhoria da comunicação que é essencial para que se estabeleça relação com a comunidade escolar e dessa forma facilitar a transmissão de informação, conhecimentos e esclarecimentos.

Assim, descrevem-se seguidamente as atividades A44 e A45.

A44 - “Comunicação com a comunidade escolar”



Objetivo:	Potenciar a comunicação
Destinatários:	Comunidade escolar
Cronograma:	Durante o ano letivo
Parceiros:	Serviços internos

Desenvolvimento

Criação de uma área para o Programa no site da CML, bem como a criação de FAQs. Potenciar o uso do email com a designação do Programa – **crecscersaudavel@cm-lisboa.pt**, para facilitar a identificação e canalização dos assuntos sobre o mesmo. Envio de informação para emails propostos e através de fichas informativas enviadas na caderneta/mochila dos alunos.

Partilha de informação com os coordenadores de escola e/ou diretores de turma, sobre o presente programa.

Reforçar a divulgação do Programa através das redes sociais facebook – **Crescer Saudável CM Lisboa**, permitindo uma comunicação ilustrativa das atividades desenvolvidas ao longo do ano.

Tabela 45: A44 - Comunicação com a comunidade escolar

A45 - “Guia Prático de Alimentação Saudável”



Objetivo: Elaboração de um guia prático

Destinatários: Comunidade escolar

Desenvolvimento

Elaboração de um guia prático de fácil perceção para que a comunidade escolar possa seguir uma alimentação saudável, ou seja, apresentará dicas e sugestões, técnicas, receitas e informações específicas sobre a temática.

Tabela 46: A45 - Guia Prático de Alimentação Saudável

VI. AVALIAÇÃO

Pretende-se avaliar o sucesso do Programa, analisando aspetos que devem ter continuidade e outros que deverão ser alterados para um futuro próximo. Essa avaliação deverá englobar os objetivos delineados, o conteúdo das atividades e o método de implementação das mesmas.

Assim, será feita uma avaliação da eficiência do Programa, onde se verificará se os recursos foram utilizados de forma equilibrada e racional, de forma a cumprir os custos planeados, bem como uma avaliação da sua eficácia, verificando se foram atingidos todos os objetivos de forma pretendida.

Será igualmente pertinente analisar o impacto que o Programa teve junto da população alvo: a aceitação das crianças e o envolvimento dos pais e dos professores. Para tal, serão os mesmos convidados a responder a questionários específicos, ao longo do ano em relação a algumas atividades e no final do ano letivo em relação ao programa na sua globalidade.

VII. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Este Programa pretende ser eficaz na mudança positiva de atitudes da população alvo que lhes permitam adotar comportamentos de alimentação saudável.

A mudança por si é uma aprendizagem de um novo comportamento, no entanto um comportamento está direcionado para ação e por isso essa mudança pode ser rápida mas dificilmente irá repercutir no futuro. Assim, mais do que a mudança de um comportamento, pretende-se que sejam mudadas as atitudes perante os seus hábitos alimentares, pois só assim haverá intenção estruturante do pensamento em mudar os comportamentos. Para tal, terá que haver uma articulação sustentada nas atividades planeadas e uma continuidade ao longo do tempo no desenvolvimento das mesmas, e não apenas num ano letivo.

BIBLIOGRAFIA

Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. Vol 2 (2)

Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*, 75, 199-213.

Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4 – 611-624

Klish, W. J. (1998). Childhood obesity. *Pediatrics in Review*, 19, 312-315.

Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), Lei n.º 46/86, D.R. n.º 237, I série, de 14 de outubro.

Despacho n.º 25995/2005, D.R. n.º 240, II série, de 16 de dezembro.

Ficha Técnica

Coordenação e Conceção

Paulo Alexandre Agostinho | Ana Paula Leal
Departamento de Educação

Design Gráfico

José Carrapatoso
SG | Departamento de Marca e Comunicação

IV edição
2022

Câmara Municipal de Lisboa
Departamento de Educação
março 2022



CRESCER SAUDÁVEL

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA | departamento de educação



LISBOA

CÂMARA MUNICIPAL