



## PLANO EDUCATIVO MUNICIPAL 12/13

### Transforma o teu lanche

A sugestão é promover hábitos de alimentação saudável através de jogos didáticos que ajudam as crianças a fazerem escolhas saudáveis em todas as refeições do dia, em particular o lanche, por ser a refeição onde as crianças têm um maior poder de decisão. O supernutricionista avalia os lanches dos colegas e classifica-os: com a cor verde se o lanche for saudável, de amarelo se encontrar um alimento não saudável e de encarnado se tiver mais do que um alimento não saudável. No final do mês, é colocada uma etiqueta no caderno com a cor predominante nos lanches.

#### Público-alvo

Alunos do 2.º ano do 1.º ciclo do ensino básico

#### Objetivos

Estabilizar o excesso de peso e obesidade infantil; promover hábitos de alimentação saudável e a prática de exercício físico, assim como envolver a família no projeto de forma a potenciar a eficácia do mesmo.

#### Calendarização

Ao longo do ano letivo 2012-2013.

#### Informações

Divisão de Desenvolvimento em Saúde

Tel.: 212 276 700

Eunice Teixeira

[eunice.teixeira@cm-seixal.pt](mailto:eunice.teixeira@cm-seixal.pt)



Transforma o teu lanche

### Parcerias

Unidade de Cuidados da Comunidade do Seixal e Agrupamento de Centros de Saúde Seixal/Sesimbra