



Transforma o teu lanche

Através deste projeto, são dinamizados jogos didáticos que ajudam as crianças a fazerem escolhas saudáveis em todas as refeições do dia, dando-se mais atenção ao lanche, por ser a refeição onde as crianças têm maior poder de decisão.

Para acompanhar de perto as escolhas dos alimentos dos lanches, existe a figura do supernutricionista. Este 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. O objetivo é sensibilizar alunos, pais e encarregados de educação para a adoção de uma alimentação saudável.

Público-alvo

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

Objetivos

Combater o excesso de peso e obesidade infantil. Promover hábitos de alimentação saudável. Promover a prática de exercício físico. Envolver a família no projeto.

Calendarização

Ao longo do ano letivo 2014-2015, de acordo com a disponibilidade dos professores.

Informações

Eunice Teixeira – eunice.teixeira@cm-seixal.pt

Câmara Municipal do Seixal – camara.geral@cm-seixal.pt

Tel.: 212 276 700

Parcerias

Unidade de Cuidados na Comunidade – Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal