



Projeto de EDUCAÇÃO ALIMENTAR MADEIRA

PLANO DE AÇÃO 2023-2024

PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

PLANO DE AÇÃO

“Quem semeia bom grão, terá bom pão”

Ditado Popular

1. Introdução

O Projeto de Educação Alimentar é uma iniciativa da Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia (SRE), desenvolvida através da Direção Regional de Educação (DRE), dirigida às crianças do pré-escolar e alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário, docentes e restante comunidade educativa da Região Autónoma da Madeira (RAM).

Pretende-se com este projeto fomentar a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis em meio escolar, apontada como importante estratégia para enfrentar os novos desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição.

O Projeto de Educação Alimentar, através da equipa de nutrição, disponibiliza um conjunto de propostas educativas em alimentação e nutrição com vista a auxiliar a comunidade educativa com informações adequadas sobre alimentação, essenciais aquando da tomada de decisões e da construção de práticas alimentares saudáveis. E engloba ainda, no âmbito de atuação ao nível da educação alimentar e nutricional no contexto das práticas alimentares saudáveis, as atividades de iniciativa dos estabelecimentos de educação/ensino, devidamente enquadradas nos seus projetos educativos e atendentes ao contexto escolar e objetivos prioritários de cada estabelecimento de ensino no âmbito da educação alimentar.

Segue em anexo o Plano de Ação previsto para o ano letivo 2023/2024, onde se disponibiliza um variado conjunto de propostas e sugestões de atividades a desenvolver por cada estabelecimento de ensino, que poderão ser trabalhadas a par das suas estratégias participativas de educação alimentar, a fim de fomentar a autonomia dos alunos e restante comunidade educativa sobre as suas escolhas informadas para o consumo alimentar.

2. Objetivos

- Compreender a importância da prática de uma alimentação saudável na promoção da saúde;
- Promover a adoção de comportamentos saudáveis através de ações de educação alimentar e desenvolvimento de atividades que recorram a estratégias lúdico/pedagógicas;
- Incentivar a participação da comunidade educativa (docentes, não docentes, encarregados de educação e alunos) nas atividades promovidas pelo Projeto e pelas escolas;
- Promover ações de formação dirigidas a docentes e não docentes no âmbito da alimentação saudável;
- Divulgar os trabalhos/atividades realizados pelos estabelecimentos de educação/ensino.

3. Plano de atividades

O Plano de Atividades apresenta um conjunto de propostas para desenvolvimento nos estabelecimentos de ensino, durante o ano letivo 2023/2024.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
1.	INSCRIÇÃO DAS ESCOLAS / PROFESSORES COORDENADORES DO PROJETO	
2.	REUNIÃO INICIAL 2023/2024	Outubro 2023
3.	ATIVIDADES A DESENVOLVER NA ESCOLA, DINAMIZADAS PELA EQUIPA DE NUTRIÇÃO DA DRE	
	<p>3.1. Ação de sensibilização dirigida a alunos de todos os níveis de escolaridade</p> <p>- Nutri-sentidos (Sessão com duração de 90min) Nota: Géneros alimentares fornecidos pela escola consoante lista posteriormente disponibilizada</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Nota: Solicitamos que as escolas articulem com a equipa de nutrição a(s) sessão/sessões e data(s) pretendida(s)</p>
	<p>3.2. Ação de sensibilização dirigida a alunos do <u>pré-escolar</u> (4-5Anos)</p> <p>- Hortofrutícolas (Sessão com duração de 30min)</p>	
	<p>3.3 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do <u>1.º ciclo do ensino básico</u></p> <p>1º ano</p> <p>- Ciclo dos Alimentos Sessão 1-Ciclo dos cereais Sessão 2-Ciclo dos laticínios (Sessões com duração de 45min cada)</p>	
	<p>2º ano</p> <p>- Roda dos Alimentos Sessão 1-Grupos de Alimentos Sessão 2-Nutri-semáforo (Sessões com duração de 1h cada)</p>	
	<p>3º ano</p> <p>Sessão 1-Nutri-detetives Sessão 2-O Prato Certo (Sessões com duração de 1h cada)</p>	
	<p>4º ano</p> <p>Sessão 1-Nutri-lancheiras Sessão 2-O Prato Certo (Sessões com duração de 1h cada)</p>	
	<p>3.4. Ações de sensibilização dirigidas a alunos dos <u>2.º/3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário</u></p> <p>- Pequeno-almoço e lanches (Sessão com duração de 90min)</p>	
	<p>- Hidratação (Sessão com duração de 90min)</p>	
	<p>- Rotulagem Alimentar (Sessão com duração de 90min)</p>	
	<p>- Sustentabilidade Alimentar (Sessão com duração de 90min)</p>	

	3.5. Ações de sensibilização dirigidas a encarregados de educação	- Economizar na Alimentação Saudável (Sessão com duração de 90min)	
		- Rotulagem Alimentar (Sessão com duração de 90min)	
4.	OUTRAS ATIVIDADES ORGANIZADAS PELA EQUIPA DE NUTRIÇÃO DA DRE		
	4.1. Concursos	- Nutrichefe Dirigido a alunos dos 2.º/3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário	Inscrição até 19 abril 2024
		- AlimentArte Dirigido a alunos de todos os níveis de escolaridade	Inscrição até 19 abril 2024
	4.2. Peddy-Paper da Alimentação Dirigido a alunos dos 2.º/3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário		Outubro 2023 Parque Santa Catarina
	4.3. Piquenique Saudável Dirigido a alunos do 1º ciclo e pré-escolar		19 abril 2024 Jardins do Lido
	4.4. Divulgação de meios promotores de hábitos alimentares saudáveis - <i>Flyers, infografias, cartazes, vídeos e desafios</i> (Via email e página do Facebook do projeto)		Ao longo do ano letivo
5.	AÇÕES DE FORMAÇÃO DINAMIZADAS PELA EQUIPA DE NUTRIÇÃO DA DRE		
	5.1. Ação de Formação dirigida a Docentes aplicadores do Projeto	- Dinamização do Projeto de Educação Alimentar na escola	Fevereiro 2024 Local a definir
	5.2. Ação de Formação dirigida a Assistentes Operacionais	- Promoção da Alimentação Saudável na Escola	Julho 2024 Local a definir
6.	SUGESTÕES DE ATIVIDADES A DINAMIZAR PELOS COORDENADORES DO PROJETO NAS ESCOLAS (Sugerimos o envio dos registos fotográficos das atividades realizadas, para dispormos nos nossos meios de divulgação)		
	- Nutri-contos e Nutri-teatrinhos		Ao longo do ano letivo
	- Prova de sabores saudáveis		
	- Nutri-culinária		
	- Nutri-arte (desenhos, esculturas, músicas)		
	- Nutri-desporto (atividades desportivas com alimentos saudáveis)		
	- Hortofrutícolas (Promoção de Legumes, Hortaliças, Frutas, Leguminosas e Ervas Aromáticas da Horta Escolar)		
	- Nutri-disfarce		
	- Flyers, infografias, cartazes, vídeos e desafios		
	- Momento da Partilha – Cabazes Solidários		

	- Promoção de refeições saudáveis em Piqueniques e outras atividades no exterior		
	- Visitas de estudo a supermercados e mercados		
	Datas comemorativas onde podem ser dinamizadas as atividades sugeridas Nota: Comemoração da tradição com alimentos e preparados saudáveis	Dia Mundial da Alimentação	16 outubro 2023
		Pão por Deus/Magusto	Outubro/novembro 2023
		Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis	8 novembro 2023
		Dia Mundial da Saúde	7 abril 2024
		Dia Mundial da Obesidade	4 março 2024
		Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade (penúltimo sábado do mês de maio)	20 maio 2024
		Dia Mundial da Segurança Alimentar	7 junho 2024
7.	AVALIAÇÃO DO PROJETO	Final do ano letivo	
8.	REUNIÃO FINAL	Junho 2024	

Atualizado a 31 de janeiro de 2024