



# Projeto de EDUCAÇÃO ALIMENTAR MADEIRA

---

## PLANO DE AÇÃO

2024-2025

---

# 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 aos alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, docentes e restante comunidade educativa da Região Autónoma da Madeira (RAM).

Este projeto tem como principal objetivo promover junto das crianças e alunos das comunidades educativas práticas alimentares saudáveis. Para esse efeito, disponibiliza um conjunto de propostas educativas em alimentação e nutrição e apoia a dinamização das atividades da iniciativa das escolas.

## 2. Objetivos

- Compreender a importância da prática de uma alimentação saudável para a promoção da saúde;
- Promover a adoção de comportamentos saudáveis;
- Incentivar a participação da comunidade educativa (docentes, não docentes, encarregados de educação e alunos) nas atividades promovidas pelo Projeto;
- 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 do Projeto de Educação Alimentar

O Plano de Atividades apresenta um conjunto de propostas a desenvolver pelos estabelecimentos de educação/ensino, durante o ano letivo 2024/2025.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
1.	Inscrição das escolas / professores coordenadores do projeto	07 outubro 2024
2.	Reunião Inicial 2024/2025	16 outubro 2024
<b>Atividades a serem dinamizadas nas escolas pela equipa de nutrição da DRE</b>		
3.	<b>3.1 Ação de sensibilização dirigida a crianças do <u>pré-escolar</u> (4-5 Anos)</b>	- <i>Nutri-sentidos (90 min)</i> <b>Nota:</b> Géneros alimentares fornecidos pela escola, consoante lista a disponibilizar
	<b>3.2 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do <u>1.º ciclo do ensino básico</u></b>	1º ano - <i>Nutri-refeição (1h)</i>
		2º ano - <i>Nutri-roda (1h)</i>
		3º ano - <i>Nutri-semáforo (1h)</i>
		4º ano - <i>Nutri-lancheiras (1h)</i>
	<b>3.3 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do <u>2.º ciclo do ensino básico</u></b>	- <i>Pequenas Grandes Refeições (90min)</i>
		- <i>Nutri-detetives (90min)</i>
	<b>3.4 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do <u>3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário</u></b>	- <i>Alimentação Inteligente (90min)</i>
		- <i>O Prato Certo (90min)</i>
		- <i>Descodificando os Rótulos (90min)</i>
<b>3.5 Ações de sensibilização dirigidas a encarregados de educação</b>	- <i>Da teoria ao Prato (90min)</i>	
	- <i>Compras Inteligentes (90min)</i>	
		Ao longo do ano letivo

#### Nota 1:

No ano letivo 2024/2025, a equipa de nutrição da DRE dispõe de três dias, por semana (quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira), para a dinamização das atividades supracitadas.

As escolas interessadas em dinamizar estas ações devem enviar, com a devida antecedência, um email à coordenação do projeto, com a indicação do tema da ação de sensibilização, data e horário pretendido.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
<b>Outras Atividades organizadas pela equipa de nutrição da DRE</b>		
4.	<b>4.1. Reunião de acompanhamento com os elementos de coordenação do projeto e elemento do órgão de gestão da escola</b> Nesta reunião, pretende-se auscultar as necessidades/sugestões de cada escola no que diz respeito à implementação do Projeto de Educação Alimentar.	Ao longo do ano letivo
	<b>4.2. Concursos</b>	Inscrição: 31 janeiro 2025 Envio dos trabalhos: até 30 abril 2025
	<b>4.2. Concursos</b>	Inscrição: 31 janeiro 2025 Final: 16 maio 2025 Local: Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira
	<b>4.3 Piquenique Saudável</b>	Dirigido a alunos do 1º ciclo e pré-escolar 18 junho 2025 Quinta Magnólia
	<b>4.3 Piquenique Saudável</b>	Dirigido a alunos dos 2.º/3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário 30 abril 2025 Jardins do Lido
<b>4.4. Divulgação de meios promotores de hábitos alimentares saudáveis</b> <b>- Desdobráveis, infografias, cartazes, vídeos e desafios</b> (Via e-mail e página do Facebook do projeto)	Ao longo do ano letivo	
<b>Ações de formação dinamizadas pela equipa de nutrição da DRE</b>		
5.	<b>5.1. Ação de Formação dirigida a Docentes</b>	<b>- Educação Alimentar na Escola – o professor na promoção da saúde</b> Sessão 1   16 outubro 2024 Sessão 2   23 outubro 2024 Sessão 3   30 outubro 2024 Sessão 4   21 maio 2025 Escola da APEL
	<b>5.2. Ação de Formação dirigida a Assistentes Operacionais</b>	<b>- Promoção da Alimentação Saudável na Escola</b> 15, 16 e 17 julho 2025 Escola da APEL

**Nota 2:**

Os docentes dinamizadores do Projeto de Educação Alimentar, têm prioridade na inscrição na Ação de Formação “Educação Alimentar na Escola – o professor na promoção da saúde”.

Os Assistentes Operacionais dos estabelecimentos de educação/ensino inscritos no Projeto de Educação Alimentar, têm prioridade na inscrição na Ação de Formação “Promoção da Alimentação Saudável na Escola”.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
6.	Avaliação final do projeto	Final do ano letivo
7.	Reunião final	21 maio 2025

## Sugestões de temas a dinamizar pelos coordenadores do projeto nas escolas

Os docentes dinamizadores do projeto em cada estabelecimento de educação/ensino poderão desenvolver os temas propostos, bem como selecionar e explorar outras temáticas adicionais.

	Tema
Crianças do pré-escolar (4-5 Anos)	Hortofrutícolas
Alunos do 1.º ciclo do ensino básico	Leguminosas
Alunos do 2.º ciclo do ensino básico	Rotulagem Alimentar
Alunos do 3.º ciclo do ensino básico e secundário	Mitos Alimentares

Solicitamos o envio dos registos fotográficos, acompanhados de um texto com a descrição das atividades realizadas, para o correio eletrónico: [edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt), a fim de procedermos à sua divulgação na [página do projeto](#), no *Facebook*.

julho de 2024