



Desafio



**JÁ SEI PREPARAR O MEU LANCHE!**

## QUEM PODE PARTICIPAR



Pré-escolar e 1.º ciclo

Escolas públicas e privadas da RAM

**ATÉ 5 DE  
NOVEMBRO  
DE 2025**

## COMO PARTICIPAR

Enviar um vídeo da criança/aluno a preparar um lanche saudável.



Para mais informações aceda ao site do projeto, através do QR code

## NÃO SERÃO ACEITES

- Lanches com produtos ricos em açúcar, sal, gordura...
- Vídeos em que apareça o rosto da criança/aluno.

## DIVULGAÇÃO

Os melhores vídeos serão partilhados na página de Facebook do Projeto.



# Desafio



## JÁ SEI PREPARAR O MEU LANCHE!

O Projeto de Educação Alimentar da DRE convida as crianças do pré-escolar e os alunos do 1.º ciclo das escolas públicas e privadas da Região Autónoma da Madeira (RAM) a participar no desafio "Já sei preparar o meu lanche!".

O objetivo é estimular a autonomia na preparação de lanches saudáveis, promovendo hábitos alimentares equilibrados e envolvendo famílias, professores e educadores nesta iniciativa.

### Como participar:

- Criar um pequeno vídeo (máx. 2 minutos) da criança/aluno a preparar um lanche saudável.
- O educador/professor da criança/aluno deve enviar o vídeo (ficheiro ou link) para o e-mail do projeto ([edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt)).
- A participação é individual.

### Critérios:

- Serão divulgados apenas vídeos com lanches equilibrados.
- O vídeo não deve mostrar o rosto da criança (apenas mãos e lanche).

**Prazo de participação:** 05 de novembro de 2025

📌 Consulte o guia de participação completo no site do Projeto de Educação Alimentar.



# Desafio



## JÁ SEI PREPARAR O MEU LANCHE!

Com o objetivo de sensibilizar e auxiliar as famílias neste desafio, a **equipa de nutrição do Projeto de Educação Alimentar** apresenta algumas sugestões de alimentos/bebidas a incluir num **lanche nutritivo, equilibrado e saboroso**:



**LATICÍNIOS**  
ou alternativas vegetais

+



**CEREAIS**  
ou derivados

+



**HORTOFRUTÍCOLAS**

+



**ÁGUA**

**Leite | Iogurte | Queijo...**  
[PREFERENCIALMENTE, SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR]

E/OU

**OVO**

Cozido | Mexido |  
Omelete com hortícolas

E/OU

**FRUTOS OLEAGINOSOS**

Amêndoa | Amendoim |

Caju | Noz...

[SEM ADIÇÃO DE SAL]

E/OU

**LEGUMINOSAS**

Tremoços | Pasta de  
grão de bico...

**Pão de cereais | Cereais  
de pequeno almoço |**

**Flocos de aveia |**

**Panquecas | Queques**

**caseiros | Pipocas |**

**Tortitas de  
arroz/milho...**

[PREFERENCIALMENTE, SEM  
ADIÇÃO DE AÇÚCAR/SAL]

**Fruta fresca, da época**

Abacaxi | Banana |

Dióspiro | Maçã | Pera |

Romã | Uvas...

E/OU

**Hortícolas frescos, da  
época**

Alface | Tomate |

Cenoura | Pepino |

Tomate cereja...

Simplex ou  
aromatizada com  
fruta (limão), ervas  
aromáticas (hortelã),  
especiarias (canela)  
[SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR]

**Nota:** Sugere-se que cada lanche contenha pelo menos 1 alimento do grupo dos laticínios, 1 do grupo dos cereais e derivados e 1 do grupo da fruta e/ou hortícolas