

Desafio

Já sei preparar o meu Lanche!

Guia de Participação | Edição 2025/2026

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

Esta iniciativa tem como objetivo fomentar a autonomia das crianças e dos alunos na preparação de lanches saudáveis, incentivando a adoção de hábitos alimentares equilibrados e promovendo o envolvimento das famílias, professores e educadores neste processo.

Neste guia encontra tudo o que precisa para participar: quem pode participar, como fazer o vídeo, prazos e como enviá-lo.

1- Quem pode participar

Crianças do pré-escolar e alunos do 1.º ciclo do ensino básico das escolas públicas e privadas da RAM.

2- Como participar

- Elaborar um pequeno vídeo em que a criança/o aluno prepare um lanche saudável.
- A participação é de carácter individual.
- Cada criança/aluno poderá concorrer apenas com um vídeo.
- O envio do vídeo deverá ser realizado por um docente/educador.

3- Referência para o Lanche

Com o objetivo de sensibilizar e apoiar as famílias neste desafio, a equipa de nutrição do Projeto de Educação Alimentar disponibiliza sugestões de alimentos e bebidas para a composição de um lanche nutritivo, equilibrado e saboroso, as quais seguem em anexo ao cartaz de divulgação.

O lanche não deve incluir alimentos ou bebidas com elevado teor de açúcar, sal, gordura, aditivos ou produtos ultraprocessados.

4- Requisitos do Vídeo

Duração máxima: 2 minutos.

Deve incluir:

- apresentação dos alimentos/bebidas antes da preparação;
- identificação verbal ou visual dos alimentos escolhidos para o lanche;
- apresentação do lanche completo no final;
- designação da escola e primeiro nome da criança/aluno (o apelido é facultativo).

Não é permitido filmar o rosto da criança/aluno. A gravação deve ser realizada apenas de perfil, de costas ou ao longe, podendo também ser apresentadas apenas as mãos e o lanche

5- Envio do Vídeo

O vídeo deve ser enviado pelo docente/educador responsável pela inscrição no desafio para o endereço de correio eletrónico do Projeto de Educação Alimentar: edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt

O envio pode ser realizado em anexo ao email ou através de uma ligação de partilha do ficheiro (ex.: OneDrive, Google Drive, WeTransfer). O ficheiro deve estar, obrigatoriamente, identificado com o nome da criança/aluno participante.

O corpo do email deve incluir os seguintes dados de identificação da criança/aluno:

- Estabelecimento de educação/ensino;
- Primeiro e último nome;
- Ano de escolaridade.

6- Prazo

Data limite de envio do vídeo: **05 de novembro de 2025**.

7- Análise e Seleção dos Vídeos

A equipa de nutrição do Projeto de Educação Alimentar irá analisar os vídeos para garantir que o lanche apresentado é nutricionalmente equilibrado e cumpre os critérios definidos.

8- Divulgação

Os vídeos que cumprirem os critérios estabelecidos no presente regulamento serão divulgados na página de Facebook do Projeto de Educação Alimentar e poderão, igualmente, ser partilhados

pela equipa de coordenação do Projeto junto de outras escolas, com o objetivo de incentivar crianças e jovens a preparar o seu próprio lanche

9- Nota Final

A participação neste desafio implica a aceitação deste Guia de Participação.

10- Contactos

Telefone: 291 145 860 (Equipa de Nutrição - Direção Regional de Educação)

Correio eletrónico: edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt

A Coordenação do Projeto de Educação Alimentar