



# Projeto de EDUCAÇÃO ALIMENTAR MADEIRA

## PLANO DE AÇÃO

2025-2026

# 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 e ensino profissional, docentes e restante comunidade educativa da Região Autónoma da Madeira (RAM).

O principal desígnio deste projeto é instigar a adoção de práticas e escolhas alimentares saudáveis nas crianças e alunos das comunidades educativas, estabelecendo uma base sólida para a promoção da saúde. Para tal, o projeto disponibiliza recursos e propostas pedagógicas em alimentação e nutrição, e oferece apoio especializado para a dinamização de atividades escolares auto-propostas.

## 2. Objetivos

- Compreender a relevância da alimentação saudável como fator determinante na promoção da saúde e prevenção de doenças.
- Desenvolver competências para a adoção de comportamentos saudáveis, no que respeita às escolhas alimentares e estilos de vida.
- Envolverativamente toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não-docentes e encarregados de educação) nas ações do Projeto, potenciando a criação de um ambiente escolar que promova e apoie as escolhas alimentares saudáveis.
- Capacitar os profissionais de educação (docentes e não-docentes) através de ações de formação específicas no âmbito da alimentação e nutrição.
- Valorizar e dar visibilidade aos trabalhos e atividades desenvolvidos pelos estabelecimentos de ensino, fomentando a partilha de boas práticas.

### 3. Plano de atividades do Projeto de Educação Alimentar

O Plano de Atividades detalha as propostas para os estabelecimentos de educação/ensino no ano letivo 2025/2026.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
1.	<b>Inscrição das escolas / professores coordenadores do projeto</b>	Até 13 de outubro 2025
2.	<b>Reunião Inicial 2025/2026</b>	20 outubro 2025
<b>Atividades a serem dinamizadas nas escolas pela equipa de nutrição da DRE</b>		
	<b>3.1 Ação de sensibilização dirigida a crianças do pré-escolar (4-5 Anos)</b>	- <i>Nutri-sentidos [90min]</i> <b>Nota:</b> Géneros alimentares fornecidos pela escola, consoante lista a disponibilizar
	<b>3.2 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do 1.º ciclo do ensino básico</b>	1º ano - <i>Nutri-refeição [1h]</i> 2º ano - <i>Nutri-roda [1h]</i> 3º ano – <i>Nutri-detetives (Descobre o Açúcar) [1h]</i> 4º ano - <i>Nutri-lancheiras [1h]</i>
3.	<b>3.3 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do 2.º ciclo do ensino básico</b>	- <i>Pequenas Grandes Refeições [90min]</i>
	<b>3.4 Ações de sensibilização dirigidas a alunos do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário/profissional</b>	- <i>Nutri-detetives (Descodifica o Rótulo) [90min]</i>
	<b>3.5 Ações de sensibilização dirigidas a encarregados de educação</b>	- <i>Compras Inteligentes [90min]</i>

#### Nota:

No ano letivo 2025/2026, 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 **antecedência de um mês**, 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>4.1. Desafio “Já sei preparar o meu lanche”</b> Crianças do pré-escolar e alunos do 1.º ciclo	<b>Envio do vídeo ou fotografia:</b> até 05 de novembro
	<b>4.2. Concurso Nutrichefe</b> Alunos do 4.º ano de escolaridade e alunos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico	<b>Envio das receitas:</b> até 30 janeiro 2026 <b>Prova Final:</b> 11 março 2026 <b>Local:</b> Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira
4.	<b>4.3. Concurso Nutrichefe</b> Ensinos Secundário e Profissional	<b>Envio das receitas:</b> até 30 janeiro 2026 <b>Prova Final:</b> 12 março 2026 <b>Local:</b> Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira
	<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>4.5. Integração na V edição do Projeto Explorar a Madeira</b>	Data a definir
	<b>4.6. Piquenique Saudável</b> Dirigido aos alunos do 1.º ciclo	Data e local a definir
	<b>Ações de formação a dinamizar</b>	
5.	<b>5.1. Ação de Formação dirigida a docentes</b>	<i>- Educação Alimentar na Escola – o professor na promoção da saúde</i> 31 outubro 2025 07 e 14 novembro 2025 06 fevereiro 2026 <b>Local:</b> auditório da EBSGZarco
	<b>5.2. Integração na formação dirigida a delegados de segurança do Projeto de Educação para a Segurança e Prevenção de Riscos (ESPR)</b>	<i>- Higiene e Segurança Alimentar</i> 19 setembro a 10 outubro <b>Local previsto:</b> auditório do Serviço Regional da Proteção Civil

**Nota:** 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”.

ATIVIDADES DO PROJETO		DATAS PROPOSTAS
6.	<b>Avaliação final do projeto</b>	Final do ano letivo
7.	<b>Reunião final</b>	Julho 2026

Outubro 2025