



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

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
4.	4.1. Desafio “Já sei preparar o meu lanche” Crianças do pré-escolar e alunos do 1.º ciclo	Envio do vídeo ou fotografia: até 05 de novembro
	4.2. Concurso Nutrichefe Alunos do 4.º ano de escolaridade e alunos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico	Envio das receitas: até 30 janeiro 2026 Prova Final: 11 março 2026 Local: Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira
	4.3. Concurso Nutrichefe Ensinos Secundário e Profissional	Envio das receitas: até 30 janeiro 2026 Prova Final: 12 março 2026 Local: Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira
	4.4. Divulgação de meios promotores de hábitos alimentares saudáveis - Desdobráveis, infografias, cartazes, vídeos e desafios (Via e-mail e página do Facebook do projeto)	Ao longo do ano letivo
	4.5. Integração na V edição do Projeto Explorar a Madeira	Data a definir
	4.6. Piquenique Saudável Dirigido aos alunos do 1.º ciclo	Data e local a definir
5.	Ações de formação a dinamizar	
	5.1. Ação de Formação dirigida a docentes	- Educação Alimentar na Escola – o professor na promoção da saúde 31 outubro 2025 07 e 14 novembro 2025 06 fevereiro 2026 Local: auditório da EBSGZarco
	5.2. Integração na formação dirigida a delegados de segurança do Projeto de Educação para a Segurança e Prevenção de Riscos (ESPR)	- Higiene e Segurança Alimentar 19 setembro a 10 outubro Local previsto: 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.	Avaliação final do projeto	Final do ano letivo
7.	Reunião final	Julho 2026

Outubro 2025