

Projeto Lancheiras Saudáveis continua a ser um verdadeiro sucesso nas escolas

Language

Undefined



Como tem sido habitual, o Município de Mourão continua a desenvolver o projeto Lancheiras Saudáveis dinamizado pela nutricionista da autarquia Inês Cardoso, durante o período de janeiro a junho de 2026. Este projeto é direcionado para os alunos do Jardim de Infância e 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho, com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis e estimular a literacia alimentar desde a infância.

Ao longo do ano letivo, as crianças do Jardim de Infância realizaram seis atividades centradas na exploração sensorial e simbólica dos alimentos, através das cores, sons, cheiros e sabores. Recorreu-se a jogos, histórias e dinâmicas curtas para estimular a curiosidade alimentar, o reconhecimento dos alimentos saudáveis e uma relação positiva com a alimentação.

Relativamente ao 1º Ciclo do Ensino Básico, foram realizadas seis missões da Operação Lancheira Saudável, organizadas numa sequência progressiva que combinou descoberta, experimentação e reflexão. As atividades incentivaram os alunos a identificar alimentos e grupos alimentares, compreender as suas funções e reconhecer as características de um lanche equilibrado, promovendo autonomia e literacia alimentar.

Foram realizadas 57 sessões num total de 174 alunos abrangidos com o objetivo de construir lanches cada vez mais saudáveis e equilibrados através da descoberta dos grupos alimentares e da exploração dos sabores, cores e alimentos.

A avaliação dos lanches foi feita através de uma caderneta onde os alunos colecionaram um crono por cada atividade realizada. Adicionalmente, no 1º ciclo, os alunos receberam também cromos correspondentes à classificação dos lanches. A avaliação incidiu sobre os lanches da manhã e da tarde e teve por base critérios relacionados com o número de alimentos saudáveis e a presença de produtos processados. A classificação foi aplicada de forma não comparativa, valorizando a evolução individual dos alunos.

Este projeto reforça a importância de continuar a investir na educação alimentar como ferramenta de promoção da saúde, envolvendo não só os alunos, mas também educadores,

professores e famílias, terminando com a entrega de um brinde simbólico a cada criança, como reconhecimento pelo seu empenho, oferecido pela autarquia.

Fonte: Município de Mourão

Source URL (modified on 06/07/2026 - 13:39): <http://dietamediterranea.pt/?q=en/not%C3%ADcias-escola/projeto-lancheiras-saud%C3%A1veis-continua-ser-um-verdadeiro-sucesso-nas-escolas>