



Projetos no âmbito da alimentação saudável e atividade física

Concelho	Disponível para todos os concelhos da área de influência da ARSA, IP
Nome do projeto	“ A Minha Lancheira”
Identificação da instituição promotora	ARSA, IP
Equipa de trabalho/ dinamizadora	Grupo de Trabalho do Programa Regional do Alentejo de Promoção da Alimentação Saudável /Equipas de Saúde Escolar
Parceiros	Agrupamentos de escolas
Enquadramento/ justificação do projeto	<p>A infância é, por excelência, uma fase de aprendizagem de novos valores e de adoção de comportamentos, constituindo a escola um local privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. No entanto, cabe à família a manutenção destas práticas saudáveis apreendidas pelas crianças.</p> <p>O projeto “A minha lancheira” iniciou-se no ano letivo 2011/2012 como forma de promover a qualidade nutricional dos lanches escolares. Tem como principal objetivo sensibilizar as crianças e os pais/encarregados de educação para a importância dos lanches, na medida em que a alimentação saudável contribui para a saúde em geral, melhora a concentração e o rendimento escolar. Os resultados alcançados permitem concluir que a intervenção tem proporcionado uma melhor literacia em saúde, com alcance dos objetivos traçados. Este projeto foi merecedor do primeiro lugar da categoria “prevenção da obesidade” dos Prémios Hospital do Futuro, na edição 2011/2012.</p>
Objetivos do projeto (definir objetivos gerais e específicos)	<p>Objetivo Geral:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover escolhas alimentares saudáveis para os lanches escolares no primeiro ciclo. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumentar em 5% o consumo de: pão, leite, iogurte e fruta.- Reduzir em 5% o consumo de: sumo/ refrigerantes, doces e salgados.
Público-alvo/ destinatários	Alunos do 1º ciclo

Descrição sumária do projeto (identificação das principais fases obrigatórias do projeto) Calendarização	Identificação das principais fases do projeto	Início	Fim
	1 -Apresentação do projeto à escola (ao conselho diretivo/ professores titulares), com entrega da documentação – presencial, por telefone ou e-mail.	Setembro	Outubro
	2 – Envio de informação aos pais/ encarregados de educação da adesão da escola ao projeto “A minha lancheira” (parceria entre os Agrupamentos de Escola e Unidades Locais de Saúde/ACES).	Outubro	Novembro
	3- Observação e registo dos lanches em cinco dias interpolados, no primeiro período (realizada pelos professores).	Outubro	Novembro
	4- Ações de promoção e educação para a saúde com os alunos (realizada pela equipa de saúde escolar) para sensibilização para a importância do lanche escolar saudável.	Novembro	Maio
	5- Ações de promoção e educação para a saúde com os pais/encarregados de educação, incluindo a apresentação do projeto e dos resultados da 1ª avaliação dos lanches. Distribuição das lancheiras, folheto informativo e assinatura do compromisso pelos pais/ encarregados de educação no sentido de se responsabilizarem em preparar lanches saudáveis.	Novembro	Janeiro
	6 – Realização das atividades específicas do projeto (a definir).	Novembro	Maio
	7 - Observação e registo dos lanches em cinco dias interpolados, no terceiro período (realizada pelos professores).	Maio	Maio
	8 - Análise /avaliação dos resultados do projeto.	Maio	Maio
9- Divulgação dos resultados à escola (ao conselho diretivo/ professores titulares), e pais/encarregados de educação - presencialmente ou através do envio de documentação.	Junho	Até final do ano lectivo (reuniões de avaliação)	

<p>Duração do projeto</p>	<p>Iniciou em 2011/2012 e será para ter continuidade de acordo com os recursos disponíveis.</p>
<p>Estratégias de avaliação (especificar métodos, instrumentos e indicadores de avaliação)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo dos alimentos que os alunos transportam na lancheira para os lanches. • Registo das intervenções realizadas. • Análise estatística dos resultados. • Elaboração do relatório. <p>Indicadores de avaliação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nº de turmas com adesão ao projeto 2. Nº de ações de educação e promoção da saúde com pais/encarregados de educação <ol style="list-style-type: none"> 2.1. % de pais/encarregados de educação abrangidos 3. Nº de ações de educação e promoção da saúde com alunos 4. % de alunos que levam pão 5. % de alunos que levam iogurte sólido/ líquido de aromas ou natural/iogurte de soja 6. % de alunos que levam sumo/ refrigerantes/ bebida tipo <i>ice tea</i> 7. % de alunos que levam leite branco/ leite escolar/ bebida de soja, arroz, aveia 8. % de alunos que levam doces ou salgados 9. % de alunos que levam fruta 10. % de alunos sem lanche
<p>Estratégias de divulgação dos resultados</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Os resultados de cada turma/escola serão apresentados no final do ano letivo, pela equipa de saúde escolar, aos professores e pais/encarregados de educação em reunião ou através do envio de documentação. 2 – O Grupo de trabalho do Programa Regional do Alentejo de Promoção da Alimentação Saudável elaborará um relatório bienal o qual será divulgado pelas entidades consideradas pertinentes.

Materiais de educação para a saúde produzidos no âmbito da alimentação saudável e atividade física e registo fotográfico

ADICIONAR ANEXOS



Nome: _____
 Escola: _____ Ano Letivo: _____

Sugestão 1: Frutas (fruta de cor verde, amarela ou de cor vermelha). Deixa bem madura.	Sugestão 2: Sementes (sésamo, girassol, linhaça, amêndoas, nozes).	Sugestão 3: Água ou leite sem açúcar.
Sugestão 4: Frutas com casca (laranja, maçã, kiwi, melão).	Sugestão 5: Pão integral ou de milho.	Sugestão 6: Leite sem açúcar ou leite sem lactose.
Sugestão 7: Leite sem açúcar ou leite sem lactose.	Sugestão 8: Frutas com casca (laranja, maçã, kiwi, melão).	Sugestão 9: Pão integral ou de milho.

"A minha Lancheira"

Combina dois alimentos de grupos diferentes.



"A minha lancheira"

Leite ou iogurte

Pão ou Bolacha Maria / Água e Sal

Fruta

Escolhe o teu lanche:

Combina dois alimentos de grupos diferentes.

- O pão deve ser preferencialmente de mistura.
- A compota/marmelada só deve ser utilizada no máximo uma vez por semana.
- O leite deve ser meio gordo simples ou leite escolar.
- Os iogurtes não devem conter doces adicionados (ex: bolinhas de chocolate).
- O queijo deve ser meio gordo ou pouco gordo ou magro e preferencialmente fresco ou fundido.

Estas são algumas sugestões para os teus lanches:

Sugestão 1: Fruta + Iogurte sólido

Sugestão 2: Leite sem lactose escolar + Pão com flocos

Sugestão 3: Iogurte sólido + Bolachas Maria

Sugestão 4: Fruta + Pão com queijo

Sugestão 5: Leite sem lactose escolar + Pão com marmelada ou compota

Sugestão 6: Leite sem lactose escolar + Pão com marmelada ou compota

Um lanche saudável dá saúde e faz crescer!

Nome: _____
 Escola: _____ Ano Letivo: _____

"A minha Lancheira"

