

MATRIZ DE PROJETO

<p>1. Nome do projeto</p> <p>“ A Minha Lancheira”</p>
<p>2. Identificação da instituição promotora do projeto</p> <p>ARSA, IP - NRAPCO - Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade.</p>
<p>3. Enquadramento / Justificação do projeto</p> <p>A infância é, por excelência, uma fase de aprendizagem de novos valores e de adoção de comportamentos, constituindo a escola um importante meio de transmissão de conhecimentos na promoção de hábitos alimentares saudáveis. No entanto, cabe à família a manutenção destas práticas saudáveis apreendidas pelas crianças.</p> <p>Este projeto surge como um complemento ao trabalho de avaliação de ementas escolares. Existe uma grande dificuldade na elaboração de lanches escolares práticos, saudáveis e com qualidade nutricional. É nosso objetivo sensibilizar os encarregados de educação para a importância destas merendas, na medida em que evitar que as crianças estejam longos períodos sem comer, contribui para a saúde em geral e de modo particular: melhora a concentração, o rendimento escolar e previne a obesidade.</p>
<p>4. Objetivos do projeto (definir objetivos gerais e específicos)</p> <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">- Conhecer os lanches escolares;- Aumentar em 5% o consumo de pão, leite, iogurtes e fruta;- Reduzir em 5% o consumo de salgados, doces e sumos.
<p>5. Público-alvo / Destinatários</p> <p>Alunos do 1º ciclo, dando prioridade aos do 1º ano.</p>
<p>6. Apoios financeiros</p> <p>Lancheiras fornecidas pela ARSA, IP - NRAPCO.</p>

7. Descrição sumária do projeto (identificação das principais fases de desenvolvimento)

- Apresentação do projeto à escola ou turma, com fornecimento da documentação;
- Observação dos lanches numa semana no primeiro período (realizada pelos professores);
- Ações de promoção e educação para a saúde com os alunos (realizada pela equipa de saúde escolar).
- Ações de promoção e educação para a saúde com os pais/encarregados de educação, com apresentação dos resultados da avaliação dos lanches. Distribuição das lancheiras, como sendo um compromisso no sentido de se responsabilizarem em levar lanches saudáveis, para a escola.
- Observação dos lanches numa semana no terceiro período (realizada pelos professores);
- Avaliação do projeto.

8. Calendarização

8.1.Data de início: Outubro 2013

8.2.Data de conclusão: Junho 2014

8.3.Duração do projeto: 9 meses/ano letivo

Identificação das principais fases do projeto	Início		Conclusão	
	Mês	Ano	Mês	Ano
1 -- Apresentação do projeto ao agrupamento / escola, com fornecimento da documentação;	outubro	2013	Novembro	2013
2 – Informação aos pais e encarregados de educação da realização do projeto (entrega de documento)	outubro	2013	Novembro	2013
3- Observação dos lanches durante 5 dias (recomenda-se que não seja realizada em dias consecutivos).	outubro	2013	novembro	2013
4- Ações de promoção e educação para a saúde com os alunos para sensibilização para a importância do lanche escolar saudável.	?	2013	?	2014
5- Ações de promoção e educação para a saúde com os encarregados de educação incluindo apresentação dos	?	2013/14	?	2014

resultados da 1ª avaliação dos lanches. Distribuição das lancheiras, como sendo um compromisso no sentido de se responsabilizarem em preparar lanches saudáveis.				
6 - Observação dos lanches durante 5 dias (recomenda-se que não seja realizada em dias consecutivos) .	Maio	2014	maio	2014
7 - Avaliação e apresentação dos resultados à escola, aos encarregados de educação e ao NRAPCO	Junho	2014	Junho	2014
<p>9. Resultados esperados</p> <p>Efeitos no desenvolvimento de competências nas famílias, relativamente à importância dos lanches e à qualidade nutricional dos mesmos. Alargar o projeto a outras escolas/turmas da região Alentejo, que manifestem interesse (de acordo com os recursos disponíveis).</p>				
<p>10. Estratégia de avaliação (especificar métodos, instrumentos e indicadores de avaliação)</p> <p>Grelha de observação dos alimentos consumidos Análise estatística dos resultados.</p>				
<p>11. Estratégias de divulgação dos resultados</p> <p>1 - Os resultados de cada escola serão apresentados, pela equipa de saúde escolar, em reunião com professores aos encarregados de educação e por escrito ao NRAPCO (documento próprio). 2 - O NRAPCO fará a divulgação dos resultados globais do projeto, da região Alentejo, às entidades que considere pertinente.</p>				
<p>12. Natureza inovadora do projeto (identificar progressos e complementaridade com ações já existentes)</p> <p>Complementar as ações já existentes no âmbito do programa nacional de saúde escolar.</p>				
<p>13. Sustentabilidade do projeto (como a entidade pensa garantir a sua sustentabilidade futura)</p> <p>Dar continuidade no futuro, de acordo com os recursos disponíveis.</p>				