



Orientações para a utilização da Caderneta do Projeto “A minha Lancheira”

Material:

- 1 caderneta por aluno;
- 9 autocolantes alusivos aos alimentos que deverão constar na lancheira: 2 de pão, 3 de peças de fruta, 1 de água, 2 de laticínios e 1 da lancheira.

Metodologia:

1 - O projeto “A minha Lancheira” prevê a utilização da caderneta do aluno com a finalidade de promover a escolha de alimentos saudáveis de uma forma continuada, ao longo do ano letivo.

2 - O professor e/ou equipa de saúde escolar deverão uma vez por mês, num dia selecionado de forma aleatória, apresentar um autocolante à turma, como sendo um alimento saudável.

Por exemplo: no dia 16 de outubro, o autocolante escolhido é o da laranja – se os alunos tiverem uma peça de fruta dentro da lancheira ganham o autocolante, para colar na caderneta.

3 – O autocolante deverá ser colado na caderneta, no espaço correspondente à frase que melhor se adequa ao respetivo alimento.

São atribuídos os autocolantes desde que a criança:

Fruta: Tenha qualquer fruta natural (ou a mesma seja disponibilizada pelo refeitório no caso de o aluno beneficiar do “apoio social”);

Água: Beba água (independentemente desta ter sido trazida de casa ou ser fornecida na escola – engarrafada ou da rede pública);

Laticínios: Beba o leite escolar ou tenha leite, iogurte natural, de aromas, com pedaços de fruta, sólido ou líquido ou queijo tipo baby bell®/ triangulo de queijo.

Não entregar autocolante: se o iogurte tiver doces adicionados, se for iogurte tipo “grego”, sobremesa láctea ou queijo tipo “suissinho”;

Pão: Tenha pão consigo ou o receba do “apoio social”.

Não entregar autocolante: se apresentar um conduto como hambúrguer, salsichas ou torresmos, ou se trazer pão-de-leite ou outros similares;

Lancheira: Tenha a caderneta completamente preenchida.

4 - De forma a promover a escolha de lanches saudáveis e **caso a criança não possua o alimento em questão**, é-lhe dada a oportunidade de ganhar o autocolante, logo que traga o alimento respetivo para a escola.

5 - Esta atividade deverá ser acompanhada pela equipa de saúde escolar. No caso de não haver disponibilidade para a equipa se deslocar à escola todos os meses, deverá ser impreterivelmente, implementada pelo professor.

6 - A visualização do conteúdo das lancheiras, para identificar os alimentos referentes aos autocolantes, não pode ser considerada para a Avaliação dos Lanches, prevista na matriz do Projeto “A minha lancheira”. As duas atividades não podem realizar-se simultaneamente.