



Programa 5 ao Dia

Objectivo:

O Programa 5 ao Dia visa promover o consumo diário de, pelo menos, 5 porções de frutas e hortícolas, como o fim último de potenciar uma alimentação saudável e contribuir para a prevenção de diversas doenças crónicas associadas a maus hábitos de alimentação. Pretende-se com este programa dar a conhecer a crianças e jovens diversos tipos de frutas e hortícolas e alertar para a necessidade de uma alteração de hábitos de consumo de forma a promover uma alimentação saudável e uma forma de combater a obesidade.

Destinatários:



Crianças e jovens com idade escolar entre os 7 e os 12 anos



Respectivos Pais, Professores e Escolas



Toda a Sociedade em geral

Desenvolvimento:

Sendo objectivo deste programa alterar mentalidades e hábitos alimentares por forma a promover uma alimentação saudável e combater a obesidade, o seu desenvolvimento passa por:



Uma ampla campanha de comunicação institucional;



Acções em Escolas do Ensino Básico e Ensino Secundário enquadradas no âmbito do Programa de Enriquecimento Escolar, no Complemento de Enriquecimento Curricular e nos conteúdos pedagógicos associados à Roda dos Alimentos. Para cada faixa etária são propostas actividades práticas adequadas que integram sempre a componente alimentação saudável e alteração de hábitos alimentares;



Conferencias dadas por especialistas em nutrição nas Escolas com ilustrações associadas sobre o Programa 5 ao Dia;



Visitas das Escolas ao MARE - Mercado Abastecedor da Região de Évora;

Avaliação:

No final do ano será efectuada uma avaliação através de um inquérito enviado a todas as Escolas que participaram no Programa 5 ao Dia.