

## "UM PLANETA, 100 SABORES"

Desenvolver um projeto sobre alimentação, numa fase crucial para o desenvolvimento físico, mental e emocional das crianças permitirá criar hábitos que podem influenciar a sua saúde e bem-estar ao longo da vida.

O projeto tem como objetivo explorar a diversidade alimentar de diferentes países e culturas, enquanto consciencializa os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável, sustentável e equilibrada. As crianças vão aprender sobre os diferentes alimentos, pratos típicos, tradições culturais e práticas alimentares no Mundo, enquanto compreendem o impacto da alimentação na saúde e no meio ambiente. Proporcionaremos uma educação alimentar ampla e consciente, que promova não apenas a saúde, mas também fomente a responsabilidade social, a sustentabilidade ambiental e a valorização cultural numa perspetiva global.

### OBJETIVOS GERAIS

- Incentivar o reconhecimento e o respeito pela diversidade de hábitos e tradições alimentares nas diferentes culturas;
- Promover a diversidade alimentar, entusiasmando ao consumo de uma variedade de alimentos de diferentes países;
- Estabelecer a relação entre alimentação, saúde e meio ambiente, alertando para o impacto ambiental da alimentação;
- Despertar para práticas de autossuficiência e alertar para os benefícios da agricultura sustentável.
- Sensibilizar para a importância da alimentação como Direito Humano.

Cada uma das valências trabalha este desafio através de cada um dos seus temas, assim:

- Creche e Pré-Escolar: "Alimentação Colorida, Vida Divertida";
- 1º Ciclo: "Um Planeta, 100 sabores";
- ATL: "Alimenta o Saber";
- Lar e Centro de Dia: "A Ponte do Tempo".

## PROJETO EDUCATIVO "ALIMENTA E MOVIMENTA A TUA MENTE"

Neste ano letivo, damos vida a um novo projeto educativo que nos acompanhará nos próximos três anos. Este ano incidiremos o projeto na Alimentação que se assume como um dos temas mais impactantes no crescimento e desenvolvimento das crianças e dos jovens.

Os hábitos alimentares dos mais jovens tornaram-se uma questão relevante para a sociedade em geral, levando a preocupações sobre a necessidade de promover uma alimentação mais responsável, sustentável e saudável. Sabemos ser essencial incentivar e promover, desde cedo, as melhores práticas e escolhas alimentares.

Promover a literacia alimentar e nutricional, envolve não apenas o ensino de práticas saudáveis, mas também o desenvolvimento de competências nas diversas áreas do crescimento das crianças, com a participação ativa das famílias nesse processo.

Compete aos educadores e professores, aos pais e aos responsáveis pelas instituições, a pertinente tarefa de promover e incentivar atitudes positivas face a escolhas e comportamentos alimentares saudáveis.

### OBJETIVOS GERAIS

- Promover a educação para uma alimentação saudável, incentivando escolhas alimentares conscientes e diversificadas;
- Garantir uma alimentação e nutrição adequadas;
- Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional;
- Despertar para um estilo de vida sustentável, incentivando para práticas que minimizem o desperdício;
- Conhecer e valorizar a diversidade alimentar em diferentes culturas e regiões.

### UM DESAFIO PARA O TRIÉNIO

- Alimentação Saudável | 2024-2025
- Atividade Física | 2025-2026
- Bem-estar Psicológico, Social e Emocional | 2026-2027

# 1º CICLO

ANO LETIVO 2024 2025

## TEMA GERAL

"SER COM SABOR"

## PROJETO CURRICULAR

"UM PLANETA, 100 SABORES"



# AGENDA-PLANO

## SETEMBRO

12 - Início do Ano Letivo  
27- Dia Europeu do Desporto Escolar  
30 -Comemoração do dia internacional da consciencialização sobre perda e desperdício alimentar

## OUTUBRO

01- Comemoração do Dia do Coração, da Música e do Idoso  
04 - Dia Mundial do Animal  
16 - Dia Mundial da Alimentação  
21- Comemoração do Dia Mundial do Combate ao Bullying  
25 - Vinda do fôtoógrafo à Escola  
28- Dia da Biblioteca Escolar  
31- Comemoração do “Pão-por-Deus” (Atividade comum)  
# - Lançamento do Projeto Curricular

## NOVEMBRO

07-- Reunião de Enc. de Educação/ Pais  
08 - Dia europeu da alimentação e da cozinha saudável  
11- Dia de S. Martinho (Atividade comum)  
20- Dia Nacional do Pijama  
25-Comemoração do dia Mundial da Ciência  
# - Lançamento da Caminhada do Natal

## DEZEMBRO

05 - Dia Mundial do Voluntariado  
17- Bênção do “Menino Jesus” /Final do 1º Período  
20 - Entrega dos Registos de Avaliação aos Pais/ Enc. de Educação 18 de Dez. a 3 de Jan. - Interrupção Letiva (Atividades)  
24 e 31- Escola encerrada

## JANEIRO

06- Início do 2º Período e Dia de Reis  
# Semana dos sabores

## FEVEREIRO

07- Dia da Instituição- 69º Aniversário  
10- Dia Mundial das Leguminosas  
27- Carnaval Mascarado  
28- Desfile de Carnaval (Atividade Comum) / Concurso “Aqui há talento”

## MARÇO

03 e 04 - Escola encerrada  
05- Interrupção letiva (Atividades)  
10 a 14 - Semana da Matemática  
19- Dia do Pai  
24 - Comemoração do Dia da Poesia e da Água  
# Lançamento da Caminhada da Páscoa

## ABRIL

04- Final do 2º período  
07 a 21 de abril- Interrupção letiva (Atividades)  
09- Entrega dos Registos de Avaliação aos Pais/ Enc. de Educação  
17- Escola encerrada  
22 - Início do 3º período  
22 - Dia Mundial da Terra- “World Day Action”  
22 a 24 - Semana do Livro

## MAIO

04- Dia da Mãe  
09- Reunião de Enc. de Educação/Pais  
15 - Dia Internacional da Família (Atividade Comum)  
19- Dia da Escola Azul  
29- Dia da Espiga/ Ciclo do Pão

## JUNHO

02- Comemoração do Dia Mundial da Criança  
05 - Dia Mundial do Ambiente - Dia Eco-Escólas  
13- Sardinhada no pinhal (Atividade comum)  
27- Final do 3º Período  
28- Festa de Encerramento de Atividades

## JULHO

30 de junho a 31 de julho - Atividades Extra Curriculares  
03 - Entrega dos registos de Avaliação aos Pais / Enc. de Educação  
31 - Piquenique no Pinhal (Atividade comum)

## AGOSTO

-Atividades Extracurriculares