

"ALIMENTA O SABER"

Alimentarmo-nos de forma saudável e equilibrada é essencial para garantirmos uma boa qualidade de vida. Para além de fornecer energia e bem-estar geral, através de uma boa alimentação é possível prevenir e combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico e mental. De modo a garantir os benefícios de uma alimentação saudável e para conseguir fazer as escolhas alimentares mais adequadas às nossas necessidades (idade, estilo de vida, história clínica, etc.) é essencial que tenhamos à nossa disposição as melhores ferramentas para tal.

Este é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde, nomeadamente, para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável e de atividade física. Através da capacitação dos jovens para a tomada de decisões saudáveis no momento da escolha e consumo de alimentos.

Através das atividades os alunos devem ser capazes de, entre outras questões, enumerar que alimentos fazem parte de uma alimentação saudável e variada, respeitando a pirâmide alimentar; saber quais as porções adequadas por refeição; ter um conhecimento sobre quais os ingredientes mais saudáveis a utilizar na elaboração de uma refeição e que hábitos devem acompanhar um regime saudável de alimentação.

OBJETIVOS GERAIS

- Promover a importância de uma alimentação saudável e equilibrada no dia-a-dia;
- Promover a reflexão sobre nutrição dando ênfase aos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e quais devem ser evitados;
- Instruir as crianças quanto à existência de doenças, perturbações, intolerâncias e alergias alimentares;
- 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.

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 melhoras 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 TRIÊNIO

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

ATL

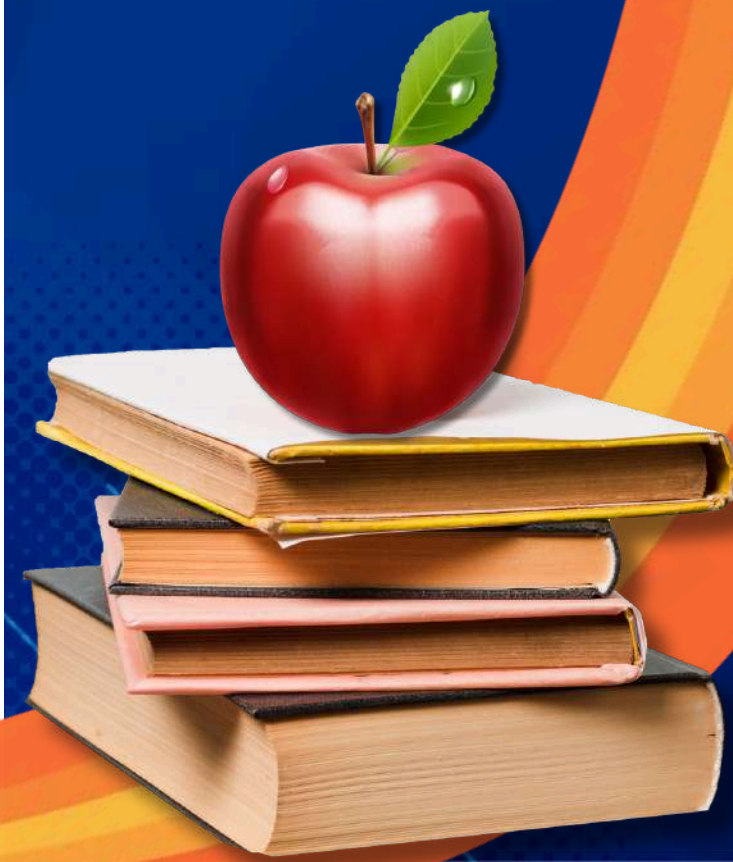
ANO LETIVO 2024 2025

TEMA GERAL

"SER COM SABOR"

PROJETO CURRICULAR

"ALIMENTA O SABER"



AGENDA-PLANO

SETEMBRO

13 - Início do Ano Letivo (2º e 3º ciclo)
27- Dia Europeu do Desporto Escolar
30- Comemoração do Dia Internacional da Consciencialização sobre perdas e desperdício alimentar

OUTUBRO

01- Dia Mundial da Música, Dia internacional do Idoso e Dia Mundial do Vegetarianismo
10- Reunião de Enc. de Educação/ Pais
16- Dia Mundial da Alimentação
21- Comemoração do dia Mundial do Combate ao Bullying
31- Comemoração do “Pão-por-Deus” (Atividade Comum)
- Lançamento do Projeto Curricular

NOVEMBRO

08 - Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudável
11- Dia de S. Martinho (Atividade Comum)
13 a 15 - Interrupção letiva (Atividades)
- Lançamento da Caminhada do Natal

DEZEMBRO

17- Bênção do “Menino Jesus”
23 a 03 de janeiro- Interrupção Letiva (Atividades)
24 e 31- Escola Encerrada

JANEIRO

06- Dia De Reis
24- Dia Internacional da Educação
27 a 31- Interrupção letiva (Atividades)

FEVEREIRO

07- Dia da Instituição- 69º Aniversário
10 - Dia mundial das Leguminosas

MARÇO

03 e 04- Escola Encerrada
05- Interrupção Letiva (Atividades)
05- Comemoração Dia Mundial da Obesidade
21- Dia Mundial da Árvore e da Floresta
24- Comemoração do dia da água
30- Dia Internacional do “lixo zero”
Lançamento da Caminhada da Páscoa

ABRIL

09 a 21 - Interrupção Letiva (Atividades)
17 - Escola encerrada
22 - Dia Mundial da Terra - “World Day Action”

MAIO

08 - Reunião de Enc. de Educação/Pais
02 - Dia Mundial do Atum
15 - Dia Internacional da Família
19 - Dia da Escola Azul
29 - Dia da Espiga

JUNHO

02- Comemoração do dia Mundial da Criança
05- Dia Mundial do Ambiente - Dia Eco-Escolas
06- Final do ano letivo (9º ano)
07- Dia Mundial dos Oceanos - Escola Azul
13- Sardinhada no Pinhal (Atividade Comum)
13 - Final do Ano Letivo (5º/6º/7º/8º anos)
28 - Festa de Encerramento de Atividades

JULHO

01 a 31- Atividades Extracurriculares
31 - Almoço em Piquenique no Pinhal/ Dia de Encerramento de Atividades (Atividade Comum)

AGOSTO

-Atividades Extracurriculares