

"ALIMENTAÇÃO COLORIDA, VIDA DIVERTIDA"

A alimentação é essencial durante todos os períodos da vida, em especial durante a infância, é sabido que para se viver com saúde, é necessário ingerir alimentos de diferentes tipos, em quantidade adequada. Estes alimentos fornecem substâncias ao organismo para que se mantenha saudável, ativo e com energia.

Trabalhar o tema da alimentação na creche e pré-escolar, é essencial pois ajuda as crianças a desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde cedo, desta forma aprendem a reconhecer diferentes tipos de alimentos, a escolher os alimentos saudáveis e a entender a importância da variedade e equilíbrio na alimentação. Acreditamos que uma alimentação equilibrada é fundamental para que a criança tenha nutrientes suficientes para suas atividades diárias, além de prevenir diversas doenças.

Tendo como objetivo traçar e executar uma estratégia de alimentação e nutrição na escola, é relevante que todos os intervenientes unam esforços. O resultado será inevitavelmente mais efetivo se as atitudes forem concertadas entre todos os atores que, de alguma forma, intervenham na dinâmica da escola: educadores (educadores de infância, colaboradores, pais e famílias), profissionais da saúde, do desporto, e a criança.

OBJETIVOS GERAIS

- Criar Atitudes Positivas face aos alimentos e à alimentação;
- Encorajar a aceitação de novos alimentos que garantam uma alimentação saudável e diversificada;
- Proporcionar hábitos de vida saudáveis;
- Oferecer uma alimentação equilibrada, valorizando a cultura tradicional.

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 TRIÉNIO

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

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

CRECHE e PRÉ-ESCOLAR

ANO LETIVO 2024/2025

TEMA GERAL
"SER COM SABOR"

PROJETO PEDAGÓGICO
"ALIMENTAÇÃO COLORIDA,
VIDA DIVERTIDA"





SETEMBRO

02- Início do ano letivo
22- Início do Outono
27- Dia do Desporto Escolar
30- Comemoração do Dia Internacional da Consciencialização sobre perda e desperdício de alimentos

JANEIRO

02- Início do 2º Período
06- Dia de Reis
31- Dia ao contrário e dia do mágico
#- Reunião de pais dos 5 anos e apresentação do 1º Ciclo

MAIO

02 - Dia Mundial do Atum
04 - Dia da Mãe
5 a 8 - Reuniões de Pais/ Encarregados de Educação (5 Jardim de Infância, 6 creche pé ante pé, 8 salas de 5 anos)
15 - Dia internacional da Família (Atividade Comum)
19 - Dia da Escola Azul
19 a 23 - Semana do Dia do Mel, Chá e do Pastel
28 - Dia Internacional do Brincar
29 - Dia da Espiga

OUTUBRO

01- Dia Mundial da Música, Dia Internacional do Idoso e Dia do Vegetarianismo
04- Dia Mundial do Animal
16- Dia Mundial da Alimentação
21- Dia Mundial da Maçã
31- Comemoração do Pão por Deus
#- Lançamento do projeto (atividade comum)
#- Vinda do fotógrafo à escola

FEVEREIRO

07- Dia da Instituição- 69º Aniversário
10- Dia Mundial das Leguminosas
24 a 28 - Semana Carnavalesca

JUNHO

02 - Comemoração do Dia Mundial da Criança
05 - Dia Mundial do Ambiente - Eco Escolas
08 - Dia mundial dos Oceanos (Escola Azul)
13- Sardinhada no Pinhal (Atividade Comum)
21 - Início do Verão
28 - Festa de Encerramento de Atividades
30 - Início da Praia

NOVEMBRO

5 a 7 - Reuniões de Pais/ Encarregados de Educação (5- Jardim de Infância; 6- Creche Pé Ante Pé ; 7- Salas dos 5 anos)
08 - Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudável
11 - Dia de S. Martinho (atividade comum)
16- Aniversário do Lar
20- Dia Nacional do Pijama
- Lançamento da caminhada do Natal

MARÇO

03 e 04- Instituição Encerrada
19- Dia do Pai
20- Início da Primavera
24- Comemoração do Dia da Poesia e da Água
- Lançamento da Caminhada da Páscoa

JULHO

01 a 11 - Praia
14 a 31 - Atividades Extracurriculares
25- Comemoração do Dia Mundial dos Avós
31 - Piquenique no Pinhal (Atividade Comum)

DEZEMBRO

21 - Início do Inverno
17 - Bênção do “Menino Jesus”
24 e 31- Escola Encerrada

ABRIL

07 - Dia Mundial da Saúde
15 - Dia da Arte (Comer com Arte)
17 - Escola Encerrada
20 - Dia da Páscoa
22 - Dia Mundial da Terra- “ World Day Action”
23 - Dia Mundial do Livro

AGOSTO

-Atividades Extracurriculares por prévia inscrição