



# PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E VIDA SAUDÁVEL

MUNICÍPIO DE LEIRIA

Para assinalar o **Dia Mundial da Alimentação** que se comemora a 16 de outubro, o Município de Leiria apresenta um conjunto de ações a desenvolver ao longo do ano letivo 2015/2016, no âmbito do seu Programa de Educação Alimentar e Vida Saudável, que visam promover hábitos de alimentação saudável.

## SUPER-HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Concurso que elege em cada período letivo, o melhor aluno por turma em matéria de lanche saudável, com a atribuição de um dístico autocolante.

## SUPER-HERÓIS DO REFEITÓRIO

Campanha de sensibilização que publicita em cada refeitório escolar as boas normas de comportamento dos alunos, durante o período do almoço.

## SUPER LANCHE ESCOLAR

Desdobrável/calendário de bolso para encarregados de educação com sugestões diárias para lanches saudáveis.

## HERÓIS DA FRUTA

Programa gratuito de educação para a saúde, promovido pelo Município de Leiria em parceria com a APCOI, que tem como objetivo motivar crianças a adotar e manter hábitos saudáveis, através de um modelo pedagógico inovador.

## RITA CENOURITA

Ferramenta pedagógica sobre alimentação saudável, adaptada para ser trabalhada nas escolas pelas educadoras e professores do 1.º ciclo.

## LEIRIA UP - QUALIDADE DE VIDA E SUCESSO ESCOLAR

Conjunto de ações que visam promover uma vida saudável em sociedade e a obtenção de bons resultados escolares atuando ao nível dos distúrbios alimentares (obesidade, anorexia e bulimia), da diabetes e hipertensão e da alimentação saudável. Dirigidos a alunos com mais de 3 anos de idade.

## GABINETE DE APOIO ÀS REFEIÇÕES ESCOLARES (GARE)

Integrado nos serviços municipais de Educação, o GARE monitoriza o serviço de refeições escolares, promove auditorias de segurança alimentar em cozinhas e refeitórios escolares de todos os jardins de infância e escolas do 1.º ciclo do concelho de Leiria, realiza ações de sensibilização nas escolas ao longo do ano letivo (comportamentos de alimentação saudável, nutrição e atividade física) e edita a *Nutrinews* - informação útil para pais e encarregados de educação em [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

## FORMAÇÃO DE ASSISTENTES OPERACIONAIS

Desenvolvida ao longo do ano letivo, pretende melhorar o funcionamento dos refeitórios escolares e o combate ao desperdício alimentar.

## AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Através da leitura e dinamização de histórias infanto-juvenis nas escolas (Rede das Bibliotecas Escolares).

## LEIRINADAR

Programa que promove a prática de adaptação ao meio aquático e natação, no sentido de estimular a atividade física enquanto estilo de vida saudável. Dirigido a alunos dos 8 aos 10 anos.



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

LEIRIA,  
CONCELHO  
EDUCADOR

PROJETO EDUCATIVO MUNICIPAL

