



ATIVIDADES COM SABOR

2020/2021

PROGRAMA	NÍVEL DE ENSINO	DURAÇÃO	VALOR/ALUNO (mínimo de 20 alunos)
Viva a Fruta Preparação de fruta e degustação de sabores coloridos que visam a motivar para o consumo de fruta	Jardim de Infância 1º Ciclo (Estudo do Meio)	50 min	6,00€
Sanduíches decoradas Decoração de sanduíches com alimentos variados e coloridos com vista ao aumento do consumo de hortofrutícolas	Jardim de Infância 1º Ciclo (Expressão Artística)	60 min	7,00€
Mimar a Saúde Sono, Higiene, Atividade Física, Alimentação e Mimos, são temas abordados nesta sessão promotora de Saúde	Jardim de infância 1º Ciclo (Estudo do Meio)	50 min	6,00€
Delícias da horta Sugestões e Preparação de snacks ligeiros e saudáveis com hortícolas	1º ciclo (Estudo do Meio) 2º Ciclo 3º Ciclo (Ciências Naturais e Geografia)	90 min	6,00€
Viva a Sopa Aprender a fazer uma variedade de sopas a partir de uma base simples	1º Ciclo (Estudo do Meio) 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário (Ciências Naturais/ Biologia)	90 min	6,00€
Dúvidas à Mesa Conversa com Nutricionista e Palestra de Educação Alimentar	2º Ciclo 3º Ciclo Secundário	60 min	5,00€
Cidadão com distinção Programa de Educação Alimentar e Consciência Ambiental	1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Secundário (Cidadania e Desenvolvimento)	45 min	3,00€ (sem culinária)
			6,00€ (com culinária)

PROGRAMA	NÍVEL DE ENSINO	DURAÇÃO	VALOR/ALUNO
Eco-Chefs Sensibilizar os alunos do ensino básico para a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis e, simultaneamente, agir de forma a proteger o ambiente é o objetivo deste programa. A promoção da alimentação saudável surge associada à promoção de condutas que contribuem para a sustentabilidade ambiental, numa lógica de eco-nutrição, económica e ecológica.	1ºCiclo 2º Ciclo 3º Ciclo	1 sessão 90 min	8,00€
		1 sessão 90 min + manual	12,00€
		2 sessões 90 min + manual	16,00€



Capa e uma página do Manual do Eco-Chef

PROGRAMA	NÍVEL DE ENSINO	DURAÇÃO	VALOR/ALUNO
Chefs de Saúde Aprender a cozinhar, aprender a fazer escolhas alimentares saudáveis, aprender a mimar a saúde são as propostas deste programa promotor de saúde destinado crianças que frequentam 1º ciclo do ensino básico. Em cada ano de escolaridade, a temática da alimentação saudável cruza com outras temáticas de saúde: 1º ano – Sono; 2º ano – Higiene; 3º ano – Atividade física, 4º ano – Sentimentos e emoções.	1ºCiclo 2º Ciclo	1 sessão 90 min	8,00€
		1 sessão 90 min + manual	12,00€
		2 sessões 90 min + manual	16,00€



Capas dos Manuais Chefs de Saúde