



O passatempo com a temática “O meu lanche saudável e divertido” surge com o objetivo de motivar os alunos à adesão de lanches saudáveis. A evidência científica tem mostrado que o envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator-chave para a melhoria dos hábitos alimentares. O passatempo pretende integrar encarregados de educação, as crianças do 1º ciclo na preparação de lanches saudáveis, ao mesmo tempo, divertidos e criativos.

PERÍODO DE PARTICIPAÇÃO

Ao longo do ano letivo 2023-24

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Todas as turmas do 1º ciclo da Escola Básica Vidago
- A turma vencedora, terá de ter o maior nº de lanches saudáveis
- A avaliação dos lanches decorrerá ao longo do ano em datas aleatórias/surpresas.

JÚRI AVALIADOR

- Equipa de saúde escolar da UCC Chaves 1

PARAMETROS A AVALIAR

- Os alimentos devem pertencer à roda dos alimentos
- Criatividade na elaboração
- Criatividade na apresentação

PRÉMIOS

- “Taça” da melhor turma com lanche saudável no ano letivo 2023/24. A “taça” manter-se-á no ano seguinte na sala dessa turma até ser entregue à vencedora do ano letivo seguinte

DIVULGAÇÃO DO RESULTADO DO CONCURSO E ENTREGA DE PRÉMIOS

- Publicação/divulgação no jornal e pagina da escola





AVALIAÇÃO DOS LANCHES

Classificação do lanche:

- S** Saudável - se todos os alimentos saudáveis
- R** Razoavel - só 1 não saudável, restantes saudáveis(2)
- M** Mau/não saudável - se 2 ou mais não saudáveis

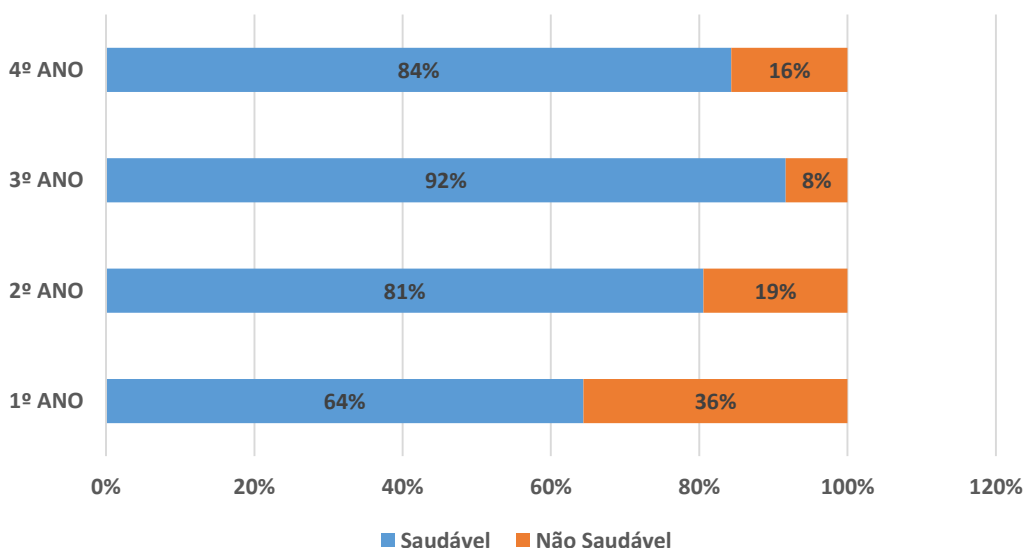




DIVULGAÇÃO DO RESULTADO DO CONCURSO E ENTREGA DE PRÉMIOS

Ao longo do ano letivo foram avaliados 225 lanches dos alunos do 1º ciclo da Escola Básica de Vidago. No geral o nº de lanches saudáveis superam os 64%. A turma que mais se evidenciou nos resultados foi o **3º ANO**, com **92%** de lanches saudáveis.

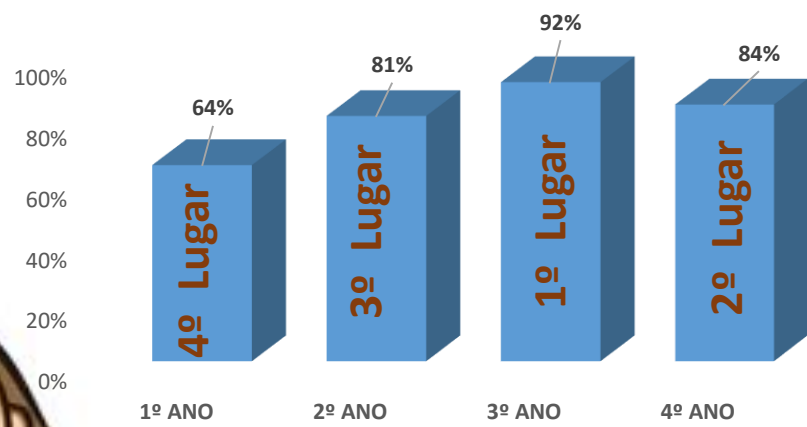
Percentagem de lanches saudáveis
1º Ciclo Vidago
2023-24





PASSATEMPO O MEU LANCHE SAUDÁVEL E DIVERTIDO 2023-24

Percentagem de lanches saudáveis
1º Ciclo Vidago
2023-24



Parabéns!





PASSATEMPO O MEU LANCHE SAUDÁVEL E DIVERTIDO

Ano Letivo
2023-24



Parabéns!

