



alimentação saudável e sustentável

ECO-ESCOLAS



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE AGRICULTURA
BIOLÓGICA



Fases evolutivas da alimentação humana

Simplificação da Alimentação do Solo até à Mesa

1– Ao nível dos solos,

a) Perdas de Fertilidade

2– Ao nível das Plantas e Animais

a) Perdas nutricionais

Podemos hoje afirmar que a Alimentação
nas nossas Escolas

“Saudável e Sustentável”?

Alimentação Saudável

Agricultura Biológica



Conceito

- Dieta Equilibrada
- Produzir e fornecer alimentos saudáveis
- Alimentos da Época
- Ciclos de vida naturais Ambiente/Biodiversidade
- Consumo de Produtos “frescos”
- Produção Biológica e Consumo locais

A agricultura biológica defende o conceito “produção e consumo locais”.

Quando articulados, produção local e consumo local, certamente que o resultado tende a ser um desenvolvimento económico local sustentável e uma população mais saudável.



A agricultura biológica uma alternativa

☐ Produção de Alimentos em Quantidade

“Uma conversão planetária à Agricultura Biológica, sem desflorestação das Zonas Selvagens para fins agrícolas e sem utilização de adubos azotados, alcançaria uma oferta de produtos agrícolas na ordem de 2.640 a 4.380 kcal por pessoa e por dia.

FAO

O simples acto de consumir dá-nos a
responsabilidade e o poder de
decidirmos a Alimentação e a
Agricultura que queremos.



alimentação
saudável e sustentável



No ano em que comemora 20 anos em Portugal,
o Programa Eco-Escolas | ABAE, em parceria
com a Agrobio desafia todas as Eco-Escolas a
adotar como tema do ano a **ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**.



alimentação
saúdável e sustentável



Esta iniciativa lançada simbolicamente no Dia Mundial da Alimentação 2015, assinalará também o Ano Internacional das Leguminosas (ONU) e o Ano Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (2016).

Constitui por outro lado uma evolução natural do projeto Hortas Bio nas Eco-Escolas que envolve atualmente mais de 300 escolas.



alimentação
saudável e sustentável



O Projeto

Coordenado pela ABAE e Agrobio em colaboração com diversos parceiros, com destaque para as Eco-Escolas de Hotelaria e Turismo que assegurarão as provas regionais.



alimentação saudável e sustentável



Objetivos

- (In)formar crianças e jovens e através deles a população em geral, acerca da importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável;
- Contribuir para a educação para a saúde particularmente nos aspetos do combate à obesidade infantil/juvenil;



alimentação
saudável e sustentável



Objetivos

- Aplicar de forma prática conceitos presentes nos currículos das várias disciplinas, como roda ou pirâmide dos alimentos e valor nutricional dos mesmos, ou a “pegada” dos alimentos que chegam ao nossos pratos, entre outros;



alimentação
saudável e sustentável



Objetivos

- Promover uma alimentação com base em modelos de sustentabilidade ambiental, tendo em conta a origem dos produtos, modo de produção dos mesmos e a sua sazonalidade;



alimentação
saudável e sustentável



Quem pode participar

Podem candidatar-se escolas da rede Eco-Escolas de todo o país. Podem concorrer nos seguintes escalões:

ESCALÃO 1: Jardins-de-infância e 1º ciclo do ensino básico (participam apenas nas fases 1 e 2).

ESCALÃO 2: 2º e 3º ciclos do ensino básico.



alimentação
saudável e sustentável



Quem pode participar

ESCALÃO 3: ensino secundário, profissional e universitário.

Existirá no 3º escalão um escalão especial para os jovens das escolas envolvidas nas provas regionais



alimentação
saudável e sustentável



Como participar

As escolas devem inscrever-se na plataforma das Eco-Escolas, através do professor coordenador do Programa, o qual fica responsável por estabelecer a metodologia de trabalho do grupo e por submeter a informação solicitada nos prazos estabelecidos.



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Pretende-se que a realização de propostas de eco-lancheiras e eco-ementas se concretize após pesquisa e aprendizagem de um conjunto de conceitos relativos à alimentação saudável e sustentável (1ª fase).



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

O quiz pretende ser uma forma de confirmar a concretização dessa fase bem como uma estratégia que poderá ser usada em sala de aula para trabalhar o tema.



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Fases

1ª FASE | TODOS OS ESCALÕES:

– Conhecer mais sobre Alimentação Saudável e Sustentável :
realizar “Quiz” e “Painel das Bebidas”



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Fases

2ª FASE | ESCALÃO 1 – propôr uma eco-lancheira

2ª FASE | ESCALÃO 2 e 3 – propôr uma eco-ementa

3ª FASE | ESCALÃO 2 e 3 – se selecionados: participar nas provas regionais

4ª FASE | ESCALÃO 2 e 3 – se selecionados: participar na prova nacional



alimentação
saúdável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

Todos os escalões

Até 31 de janeiro: inscrição na atividade na Plataforma Eco-Escolas

Até 30 de maio: submissão do painel das bebidas (todos os escalões-opcional)



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

1º escalão (jardins de infância e 1º ciclo)

Até 4 de abril: concretização das atividades de pesquisa e resposta ao questionário

Até 30 de maio: envio das eco-lancheiras e respetivas memórias descritivas



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

2º escalão (2º e 3º ciclo) | 3º escalão(secundário e profissional)

Até 28 de fevereiro: concretização das atividades de pesquisa e resposta ao questionário

Até 28 de fevereiro: envio das duas ementas e respectivas memórias descritivas



alimentação
saudável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

2º escalão (2º e 3º ciclo) | 3º escalão(secundário e profissional)

Em abril: eco-cozinheiros – provas regionais (ementa primavera-verão)

Em maio: eco-cozinheiros -prova nacional (ementa primavera-verão)



alimentação
saúdável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

3º escalão especial (alunos das escolas das provas regionais)

Até 28 de fevereiro: concretização das atividades de pesquisa e resposta ao questionário



alimentação
saúdável e sustentável



Fases e prazos

Prazos

3º escalão especial (alunos das escolas das provas regionais)

Até 28 de fevereiro: envio da ementa que levarão a concurso nacional (1 por escola)

Em abril: organização e participação nas provas regionais

Em maio: eco-cozinheiros- prova nacional



alimentação
saudável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

O júri nacional será constituído por elementos da ABAE, da AGROBIO, elementos da Comissão Nacional Eco-Escolas e pelos parceiros no projeto

O júri regional será constituído pelas escolas que realizam as provas regionais (Eco-Escolas com o cursos de hotelaria)

O júri reserva-se no direito de rejeitar qualquer candidatura que não satisfaça as condições do concurso.



alimentação
saudável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Quiz | critérios:

Será avaliado com base na quantidade de respostas corretas ao questionário.

O seu preenchimento é fundamental para a admissão das propostas das fases seguintes a concurso.



alimentação
saúdável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Painel das bebidas | critérios:

- Qualidade da informação contida
- Envolvimento dos alunos
- Originalidade e criatividade
- Estética



alimentação
saudável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Eco-ementa | critérios

As ementas da 2ª fase serão avaliadas de acordo com a informação da memória descritiva, sendo valorizados os seguintes aspetos:

- Criação de ementas nutricionalmente equilibradas



alimentação
saudável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Eco-ementa | critérios

- Originalidade, criatividade e sustentabilidade das ementas, nomeadamente no que diz respeito à origem e modo de produção dos ingredientes, água, resíduos, energia...



alimentação
saudável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Eco-ementa | critérios

- Número de elementos da comunidade envolvidos (alunos, funcionários, professores, pais) e grau de integração dos mesmos.
- Registo das principais etapas do processo de elaboração.



alimentação
saúdável e sustentável



Avaliação: seleção e critérios

Eco-cozinheiros | critérios

Os pratos confeccionados nas provas da 3ª e 4ª fases serão avaliados de acordo com os critérios:

- Exequibilidade em cantinas escolares
- Empratamento e estética (ex: cor)
- Paladar
- Nível de organização da equipa (divisão de tarefas, higiene)



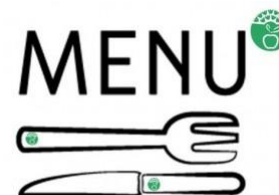
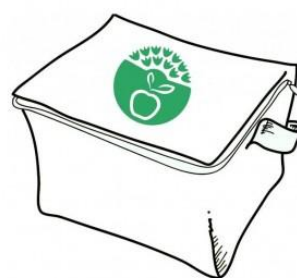
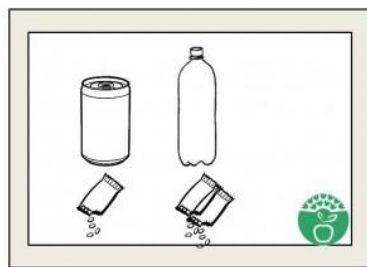
alimentação saúdável e sustentável



Prêmios

Serão premiadas três escolas em cada escalão.
(prêmios ainda a definir)

Desafios





**alimentação
saudável e sustentável**



Mais informação:

<http://alimentacaoss.abae.pt/>