



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

COM O APOIO:

**Jerónimo  
Martins**



**apa**  
agência portuguesa  
do ambiente



**ABAAE**  
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL  
DE AMBIENTE E EDUCAÇÃO



## PRINCIPAL OBJETIVO

O projeto pretende motivar os jovens, professores, comunidade escolar e família para um maior conhecimento acerca das questões da alimentação saudável e sustentável, para que estes estejam recetivos à introdução de mudanças dos seus hábitos no dia-a-dia. São propostos às escolas desafios que visam, motivar a investigação acerca de diversos aspetos relacionados com o tema e, por outro, incentivar a apresentação de propostas que possam vir a fazer a diferença na alimentação quotidiana das crianças e jovens.







ATIVIDADES



QUEM PODE  
PARTICIPAR



## Painel dos Alimentos (Sal)

2º, 3º ciclo, Secundário, Profissional e Superior, e sénior

Realização de um painel com informação quanto à quantidade de sal, habitualmente consumida no dia-a-dia.

## Eco-Lanches

Jardim de Infância e 1º ciclo

Realização de 5 ementas Eco-Lanches, com a informação dos alimentos contidos e ainda, realizar um recipiente, Eco-Lancheira, com materiais reutilizados.

## Brigada da Cantina

Todos os graus de ensino

Pretende que os alunos monitorizem os comportamentos e alimentação praticada pelos alunos na cantina e, quando possível, no bar.

## Jogo da Dieta Mediterrânica

Todos os graus de ensino

Esta atividade desafia os alunos a elaborarem um Jogo, que tem como objetivo incentivar os estudantes a pesquisar mais sobre a Dieta Mediterrânica e os seus 10 Princípios.





ATIVIDADES



QUEM PODE  
PARTICIPAR



## Receitas Sustentáveis Têm Tradição

Todos os graus de ensino

Tem como objetivo demonstrar que a tradição da gastronomia portuguesa e a sustentabilidade caminham de mãos dadas. Investigação sobre receitas tradicionais realizadas pelas famílias



## ECO-EMENTAS

1º ciclo (a partir dos 10 anos), até Escolas Profissionais com cursos de cozinha/pastelaria.

Propõe-se a elaboração de uma proposta de ementa da estação primavera/verão, para apresentar à restante comunidade escolar e que seja reproduzível na cantina da escola.



## ECO-COZINHEIROS

1º ciclo (a partir dos 10 anos), até Escolas Profissionais com cursos de cozinha/pastelaria.

O objetivo desta atividade é conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a dieta mediterrânica.

## Investigação e planeamento

Aplicação de metodologias de investigação e planeamento para conhecer a origem, produção e impacto ambiental dos alimentos.

## Dieta Mediterrânica

Valorização dos princípios da Dieta Mediterrânica e de uma alimentação equilibrada, saudável e acessível.

## Consciência Alimentar

Desenvolver uma consciência crítica sobre os hábitos alimentares e compreender a relação entre alimentação, saúde e sustentabilidade.

## Alimentação Consciente

Relacionar as escolhas alimentares com as suas consequências para a saúde e para o ambiente, promovendo ações práticas e colaborativas que incentivem uma alimentação saudável e sustentável.





#### O OUB ENVIAR PARA CONCURSO

- Informação sobre o conteúdo alimentar;
- Envolvimento dos alunos e da comunidade educativa;
- Registo fotográfico ou vídeo;
- Materiais utilizados na construção do trabalho;
- Memória descritiva.



#### AVALIAÇÃO

- Originalidade e criatividade;
- Envolvimento dos alunos e da comunidade educativa;
- Qualidade da informação;
- Enquadramento na Dieta Mediterrânica;
- Disciplinas e integração curricular;
- Trabalho final e estética.



#### PREMIOS

Conjunto de lancheiras reutilizáveis, tablet, discos externos, kit de expressão plástica, etc.



#### DATAS

- Inscrição da escola: **28 de fevereiro 2026**;
- Submissão dos trabalhos a concurso: **1 de junho 2026**;
- Divulgação dos premiados: julho 2026;
- Entrega de prémios: mês de **outubro** no Dia das Bandeiras Verdes 2026.

