

Projeto "Eco-Lanches"

O principal objetivo deste projeto foi promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis através da criação de um Eco-Lanche, inspirado nos princípios da Dieta Mediterrânea, e da construção de uma Eco-Lancheira com materiais reutilizados, envolvendo ativamente os alunos, as famílias e a comunidade escolar.

Os encarregados de educação participaram de forma muito significativa na atividade, colaborando na recolha de materiais reutilizáveis para a construção da Eco-Lancheira e na preparação do Eco-Lanche em conjunto com as crianças, fortalecendo a ligação entre a escola e a família.

O Eco-Lanche foi constituído por leite, tortitas de milho, cenoura e queijo, alimentos selecionados pelos seus benefícios nutricionais. O leite fornece cálcio e proteínas essenciais

ao crescimento; as tortitas de milho são uma fonte de energia; a cenoura é rica em vitaminas, minerais e fibra; e o queijo contribui igualmente com proteínas e cálcio. Simultaneamente, procurou-se sensibilizar para práticas mais sustentáveis através da utilização de recipientes reutilizáveis, da valorização de alimentos simples e nutritivos e da redução do uso de embalagens descartáveis.

A Eco-Lancheira foi construída com materiais reutilizados, nomeadamente uma caixa de sapatos, esferovite e outros materiais reaproveitados. O esferovite foi também utilizado para a elaboração de réplicas decorativas dos alimentos. Esta atividade permitiu sensibilizar os alunos para a importância da reutilização de





materiais e da redução do desperdício, promovendo simultaneamente a criatividade.

O projeto possibilitou ainda a articulação de diferentes áreas curriculares: Estudo do Meio, Matemática, Português e Expressão Plástica, promovendo aprendizagens significativas através de atividades práticas.

Em suma, este projeto constituiu uma experiência educativa enriquecedora, permitindo aos alunos refletir sobre a importância de uma alimentação equilibrada e da adoção de comportamentos ambientalmente responsáveis. A preparação do Eco-Lanche e a construção da Eco-Lancheira contribuíram para o desenvolvimento de hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis, com o envolvimento das famílias e da comunidade educativa.

