



PROJETO “Heróis da Fruta”



Objetivos:

- Aumentar a ingestão de «Super Alimentos» (frutas e vegetais) junto das crianças para alcançar as quantidades mínimas diárias recomendadas;
- Reduzir o consumo de «Super Industriais» (com açúcar, sal ou gordura em excesso) junto das crianças para não ultrapassar limites máximos;
- Promover a literacia alimentar junto dos encarregados de educação para incentivar hábitos familiares mais saudáveis e sustentáveis.

Destinatários:

- Alunos do TA3ºA.

Horário e local de funcionamento:

- Sala de Aula/ Refeitório

Atividades a realizar: *(Links para imagens, vídeos, notícias, etc.)*

- As crianças são estimuladas a pintar diariamente estrelas no «Passaporte dos Heróis da Fruta» como recompensa por porem em prática hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.
- Esta mecânica poderá ser mantida também em contexto de ensino à distância.
- <https://www.heroisdafruta.com/>

Contactos dos responsáveis:

- Alexandra Grilo (TA)

Inscrições Colocar link para formulário on-line para inscrições
(Não se aplica)