



**ASSUNTO:** Concurso lancheira saudável

Exmo. Encarregado de Educação,

O Programa Eco-Escolas | ABAE em parceria com a Agrobio, desafiou as escolas, no âmbito do tema do projeto **“Alimentação Saudável e Sustentável”** a elaborar uma eco-lancheira para dois momentos diferentes (outono/inverno e primavera/verão).



A elaboração de Eco-lancheiras visa entre outros aspetos o envolvimento ativo das famílias, sendo o objetivo do mesmo a análise do conteúdo das lancheiras em termos de saúde (ex: nutrientes dos alimentos e das bebidas) e sustentabilidade (ex: origem, embalagens) dos produtos que as crianças trazem habitualmente para os lanches.

Assim sendo, resolvemos lançar-vos um pequeno desafio familiar.

Na folha que acompanha este recado, **cada família deverá pesquisar, pensar e apresentar duas propostas de dois lanches saudáveis (um para o outono/inverno e outro para primavera/verão)**, tendo em conta os parâmetros em cima mencionados.

Para além da informação descritiva sobre o conteúdo alimentar da lancheira e razões da escolha, cada aluno/família deverá ilustrar o lanche escolhido (colagens, desenhos, pinturas, etc.).

As propostas mais saudáveis de cada turma serão posteriormente reproduzidas em 3D, reutilizando materiais e utilizando materiais recicláveis. As eco-lancheiras construídas serão expostas junto dos respetivos trabalhos para que possam concorrer entre si, de modo a que a nossa nutricionista possa eleger a lancheira mais saudável do colégio.

**Os trabalhos deverão ser entregues aos professores titulares de turma até ao dia 15 de março.**

*Os responsáveis pelo projeto*