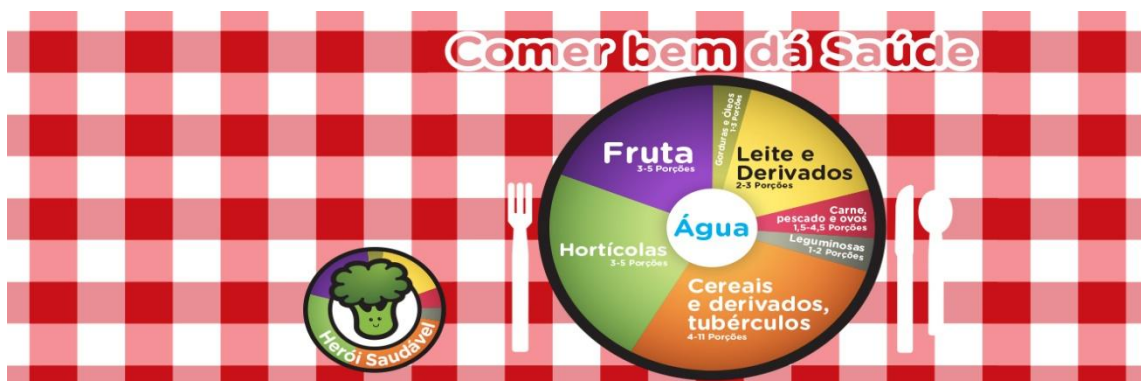


## O Agrupamento de Escolas de Alvito ADERM a esta Iniciativa



A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), acompanhando as preocupações da atualidade, está empenhada em fomentar hábitos saudáveis na alimentação dos mais novos.

Com este objetivo, surge a 3ª edição da campanha “Comer bem dá Saúde”, desenvolvida para as crianças do 1º ciclo do ensino básico, ou seja entre os 6 e os 10 anos de idade.

Durante cinco 5ªs feiras de fevereiro e março pretendemos promover no almoço dos mais novos, no refeitório da escola, um alimento saudável de acordo com o seguinte calendário:

1. 18 fevereiro - **brócolo** (ou couves, espinafres, nabo, repolho);
2. 25 fevereiro- **água**;
3. 3 março - **maçã** (ou morangos, framboesas, ameixas, laranjas, romãs, uvas);
4. 10 março - **leite/iogurte**;
5. 17 março - **cenoura** (ou abóbora, brócolos, couves);

Para que isto seja possível a LPCC precisa da colaboração da escola:

- Nos dias referidos tem de existir a opção mencionada (brócolo, água, maçã, iogurte, cenoura) e deve ser evidenciado esse mesmo alimento.
- O Professor/a responsável pelo grupo de alunos deve alertá-los mencionando que esse alimento faz parte da refeição, é benéfico para a sua saúde
- O Professor/a responsável pelo grupo terá de verificar quais os alunos que consomem o alimento do dia e recebem um **OK** no cartão de aluno.

Todos os alunos recebem um Kit constituído por:

- Cartão onde estão quadrados para marcar o OK, sempre que consome o alimento do dia
- Íman com a roda dos alimentos
- No fim da campanha recebem um Diploma de "Herói Saudável", aqueles que tiverem cumprido o programa.