



Informação n.º 18-2023/2024

Atividade Intergeracional - 4.ª-feira, 6/03

Projeto Pedagógico - “Dieta Mediterrânica”

Estimada Comunidade Escolar,

Na próxima 4.ª-feira, dia 6 de março, teremos na Associação Ester Janz uma atividade intergeracional, com membros da **Associação de Reformados do Bairro do Condado – Marvila** e utentes da **SCML - ERPI Quinta das Flores – Lar e Centro de Dia, Lda.!**



Em conjunto, as nossas Crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo e os nossos convidados irão assistir



na sala multiusos ao Projeto Pedagógico Infantil da empresa Betweien “**A Praça dos Sabores**”, uma atividade¹ que procura explorar os **princípios sobre o estilo de vida saudável, associados à Dieta Mediterrânica**, definida pela UNESCO como património cultural imaterial da humanidade, e apresentar algumas das maleitas associadas a um estilo de vida não saudável.



Temáticas como a **Dieta Mediterrânica, os alimentos locais e da época e a Roda dos Alimentos Mediterrânica**, serão exploradas no decorrer da história, envolvendo também três temas musicados, visando sensibilizar Crianças e Idosos para o equilíbrio na alimentação. Teremos 2 sessões:

- ✓ **9h30** – Salas Papagaio, Sapinho, Pirlampo, Borboleta e os Associados da Associação de Reformados do Bairro do Condado - Marvila
- ✓ **11h00** – 1.º Ciclo e salas Pavão, Grilo e Mocho com a SCML - ERPI Quinta das Flores – Lar e Centro de Dia

Depois de assistirem às sessões de apresentação do livro, desejavelmente convencidos de que **Comer legumes e trabalhar a Roda dos Alimentos é muito divertido**, Crianças e Idosos participarão em momentos de **Educação Física**, com o nosso Professor Ricardo Barreiro e nossa Docente de Educação Especial Ana Gomes, no Ginásio e no Campo de Jogos, se não chover.

De realçar que, na véspera, as nossas Crianças da Creche - salas Joaninha, Passarinho, Patinho, Pintainho, Girafa, Panda e Tartaruga - realizarão **atividades de culinária saudável**, norteadas pelos Princípios da Dieta Mediterrânica, visando a preparação de “snacks” saudáveis que irão oferecer aos nossos “Visitantes”, para estes se deliciarem, depois daquelas atividades!

¹ Destinada a assinalar o Dia Mundial de Combate à Obesidade que se celebra a 4 de março.



Com esta iniciativa de envolvimento com a Comunidade mais sénior, pretendemos contribuir para o envelhecimento ativo dos idosos que nos visitarem, bem como promover a solidariedade entre gerações, através de momentos divertidos e diversificados (incluindo, para além do salutar convívio, um espetáculo de sensibilização através da apresentação do livro, momentos musicais, atividade física, um “snack saudável”), que esperamos que sejam muito enriquecedores para Miúdos e Graúdos!

Salientamos que esta atividade se insere na concretização do tema do nosso Projeto Educativo **Educar para o Desenvolvimento Sustentável**”, com base nos **17 ODS**, entre os quais, promover a **“saúde e o bem-estar”** (n.º 3), uma **“educação de qualidade”** (n.º 4) e as **“parcerias para a implementação dos objetivos”** (n.º 17).



Destacamos, também, que se trata de mais uma iniciativa no âmbito da parceria que a Associação Ester Janz mantém com a Nuclisol - CML / PRR - Comunidades Desfavorecidas, para a implementação do projeto **“DIETA MEDITERRÂNICA: UM PASSO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – MARVILA”**, destinado a divulgar a Dieta Mediterrânica e os hábitos de vida saudável que propugna.

Por último, gostaríamos de referir que, estando esta atividade articulada com o projeto **“Ler + na Associação Ester Janz”**, existe a possibilidade de comprar o livro **“A Praça dos Sabores”** [A Praça dos Sabores by betweien - Issuu](https://www.abae.pt/pt/programa-alimentacao-saudavel-das-escolas), que conta com o apoio da **ABAE - Programa Alimentação Saudável das escolas**. Para o efeito, basta preencher o questionário neste [link](https://forms.office.com/e/R1XvpSiceC) <https://forms.office.com/e/R1XvpSiceC>



Incentivamos a aquisição, por ser uma abordagem infantil, cientificamente fundamentada, de vários temas relevantes no âmbito da Alimentação Saudável, norteadas pelos princípios da Dieta Mediterrânica.

O valor de Eur. 11,00 será debitado juntamente com o valor da mensalidade de abril.

Estamos disponíveis para prestar os esclarecimentos que se revelarem necessários.

Lisboa, 1 de março de 2024

Conselho Executivo da Associação Ester Janz