

## **Campanha Super Saudáveis**

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

Neste sentido, em sintonia com o que tem vindo a ser divulgado pela Direção Geral de Saúde, ciente que a educação alimentar deve iniciar-se desde cedo, a LPCC desenvolveu o Projeto Super Saudáveis que, em parceria com o ambiente ESCOLA pretende:

- Fomentar hábitos alimentares mais saudáveis nas crianças;
- Apostar na diversificação alimentar dos mais novos, diminuindo o consumo de produtos processados;
- Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional;

O projeto Super Saudáveis parte do conceito de dinâmica de jogo em formato de cartas colecionáveis, para cada criança jogar e aprender com colegas, pais e professores.

No total serão 15 cartas colecionáveis que representam 15 alimentos que têm diferentes níveis de super poderes. Todos os alimentos são saudáveis e foram escolhidos com base nos grupos da roda dos alimentos

### DINÂMICA DO PROJETO

Projeto tem a duração de 5 semanas em que, no ambiente Escola, serão envolvidas as crianças, pais e encarregados de educação no tema da alimentação.

No início do projeto cada criança ganhará:

- 5 cartas de alimentos, que já come no seu dia a dia, para que possa começar logo a jogar com as cartas e para que se interesse e motive em colecionar todas as cartas;
- Passaporte: pequeno livro que explica como podem jogar com as cartas, como podem obter todas as cartas e mais informação sobre cada um dos 15 alimentos com poderes super saudáveis, incluindo sugestões de confeção.

Nas 5 semanas da campanha, um almoço e um lanche por semana serão acompanhados de um alimento com um poder super saudável. Com a ingestão desses alimentos na escola serão entregues as cartas respetivas. Pretendemos que a descoberta de um alimento como espinafres, cenouras ou kiwi seja muito mais surpreendente e divertida.

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

- Ao almoço, uma vez em cada semana, deverá ser servido o alimento no refeitório da escola;
- Ao lanche, uma vez em cada semana, deverá ser pedido aos pais para preparem um lanche para a escola que inclua o alimento;

- Professor/a responsável pelo grupo de alunos deverá alertá-los mencionando que esse alimento faz parte da refeição, explicar os benefícios para saúde da ingestão desse alimento e verificar quais os alunos que consomem o alimento do dia para serem distribuídas as cartas.

## CALENDÁRIO DO PROJETO

### Semana 0

- semana de apresentação do projeto às crianças, com indicação de como podem jogar com as cartas e como podem colecioná-las;
- Apresentação do projeto aos pais com indicação do tipo de alimentos a escolher para o lanche (deve ser dada atenção às dicas no passaporte para que os pais façam uma seleção acertada dos alimentos e não opções nutricionalmente desajustadas);
- Distribuição das 5 cartas iniciais de alimentos e do passaporte;
- As 5 cartas incluem: água, azeite, batata, ovos e cenoura.

### Semana 1:

- alimento almoço (escola): brócolo
- alimento lanche (pais/encarregados de educação): leite

### Semana 2

- alimento almoço (escola): kiwi
- alimento lanche (pais/encarregados de educação): pão

### Semana 3

- alimento almoço (escola): feijão
- alimento lanche (pais/encarregados de educação): tangerina

### Semana 4

- alimento almoço (escola): peixe
- alimento lanche (pais/encarregados de educação): iogurte

### Semana 5

- alimento almoço (escola): espinafres
- alimento lanche (pais/encarregados de educação): amendoim

## O JOGO PARA AS CRIANÇAS:

Ao colecionarem as cartas vai ser possível às crianças jogarem com elas através de um jogo que tem como base a quantidade de super poderes de cada alimento. Foram para isso definidos poderes fictícios dos alimentos, em função do grupo alimentar da roda a que o alimento pertence.

## Regras:

- Todos podem jogar;
- Jogam até ao máximo de 4 jogadores, cada um com as suas cartas;
- Cada carta de alimento tem vários Super Poderes (Defesa, Força, Inteligência, Resistência e Velocidade) com um valor de 0 a 5;
- Ganha o jogador que conseguir “comer” as cartas dos outros jogadores;
- Cada jogador baralha as suas cartas e coloca o baralho com as figuras para cima. Todos os jogadores jogam com a carta no topo do seu baralho;
- Todos os jogadores colocam a carta do topo do seu baralho na mesa. O jogador que tiver a carta com o poder Super Saudável de DEFESA mais alto, “come” as cartas dos outros jogadores;
- O jogo continua com a próxima carta no topo do baralho de cada jogador, sempre da mesma forma, seguindo os super poderes por ordem: FORÇA INTELIGÊNCIA, RESISTÊNCIA, VELOCIDADE, até regressar à DEFESA.

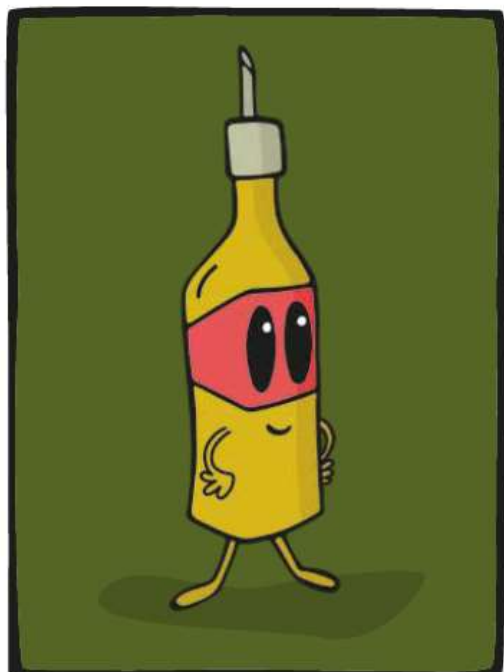
De referir que as cartas são personalizáveis, com espaço para cada criança escrever o seu nome, pelo que, no final do jogo o vencedor devolve as cartas e a diversão continua.

## MATERIAIS DO PROJETO

### Cartas:



Passaporte:



# AZEITE

## PODER SUPER SAUDÁVEL: VELOCIDADE

Grupo: Gorduras e Óleos

O azeite é a gordura mais saudável de todas. É uma gordura vegetal, onde encontras a vitamina E e as gorduras monoinsaturadas necessárias para desenvolveres os teus super neurónios e cresceres com um coração super forte. O azeite aumenta ao máximo a velocidade do teu corpo e da tua mente.

**Como é que podes usar o azeite:** Tempera as tuas saladas e hortícolas cozidas com uma mistura de azeite e vinagre e experimenta torradas de pão caseiro com um fio fininho de azeite, com tomate e orégãos por cima. Pede aos teus pais que cozinhem, apenas, com azeite e nas sopas, este deve ser acrescentado no momento de servir, para que assim não ferva e não perca as suas qualidades nutricionais.



Acreditamos que este projeto terá o maior sucesso e adesão junto dos seus principais intervenientes, as nossas crianças, contribuindo para a construção de uma geração mais informada e consciente da importância das suas escolhas alimentares.