

## Programa de Educação Alimentar "Os Super Saudáveis"

De 9 a 19 de novembro de 2021, foi dinamizada pela equipa Edu.Crato, junto dos alunos dos 1º e 2º anos do Agrupamento de Escolas do Crato, a primeira fase do Programa de Educação Alimentar "Os Super Saudáveis".

Este programa tem como objetivos promover hábitos alimentares mais saudáveis, apostar na diversidade alimentar, contribuir para reduzir o consumo de produtos ultraprocessados e incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional.

O jogo é composto por quinze cartas que os alunos recebem caso consumam o alimento indicado, ao lanche ou ao almoço, no refeitório escolar. Cada carta possui a descrição dos benefícios do alimento e os "super poderes" que recebem ao ingeri-lo. Depois de conseguirem obter todas as cartas, os alunos estão prontos para jogar e adquirir conhecimentos sobre cada alimento.

