

Plano anual Rede Bufetes Escolares Saudáveis



Ano letivo 2016/2017

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os estudos científicos têm revelado a repercussão dos hábitos alimentares inadequados na saúde, encontrando-se relações significativas destes com a obesidade, a diabetes, diversos tipos de cancro e as doenças cardiovasculares.

Neste sentido, a Secretaria Regional de Educação (SRE), através da Direção Regional de Educação (DRE), consciente do papel ativo da escola enquanto meio privilegiado para a promoção e adoção de comportamentos alimentares saudáveis, implementou no ano de 2001/2002, o projeto Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (RBES) de adesão voluntária e dirigido às escolas básicas dos 2.º e 3.º ciclos e secundárias da Região Autónoma da Madeira (RAM).

Neste novo ano letivo propõe-se às escolas aderentes ao projeto os objetivos e atividades a seguir descritas.

OBJETIVOS GERAIS

- Valorizar o bufete dos alunos, através da disposição apelativa dos produtos alimentares, proporcionando uma oferta alimentar saudável e variada, em detrimento da disponibilidade de alimentos menos saudáveis;
- Envolver a comunidade escolar, particularmente os alunos, nas atividades dinamizadas no âmbito do projeto, sobretudo, na promoção de hábitos alimentares e culinários saudáveis;
- Incentivar a partilha de experiências e informações entre as escolas RBES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover alimentos nutricionalmente equilibrados e despromover alimentos nutricionalmente menos saudáveis nos bares escolares e nas máquinas de venda;
- Participar nas atividades propostas e descritas pela coordenação da RBES.



PROCEDIMENTOS

- Todos os docentes envolvidos no projeto deverão enviar, até ao fim do mês de outubro, uma previsão das atividades RBES que pretendem desenvolver na sua respetiva escola, através do preenchimento de documento próprio que será enviado oportunamente.

- A descrição (pequeno texto) e as imagens das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto RBES deverão ser enviadas à equipa de coordenação do projeto, de preferência logo após a realização da atividade. No texto que acompanha as imagens sugere-se que, para além da descrição da atividade e o âmbito em que foi realizada, refira-se o número de participantes (alunos, docentes e pessoal não docente) envolvidos na concretização da mesma.

Todas as imagens em suporte vídeo ou fotografia deverão ter o prévio consentimento da escola, dos encarregados de educação/alunos, antes de serem enviadas à equipa de coordenação do projeto, da DRE. Mais se informa, que as mesmas poderão ser publicadas na página eletrónica/facebook da DRE e da RBES, no Jornal RBES e ainda na revista da DRE “Diversidades”, com vista à divulgação das atividades desenvolvidas pelos alunos/docentes envolvidos no projeto.

- Mensalmente deverão ser enviados os consumos dos bares dos alunos.

- Por forma a avaliar o projeto RBES junto dos alunos e dos docentes dinamizadores do mesmo serão enviados, em **maio**, dois inquéritos de avaliação respetivamente.

Todos estes dados/documentos deverão ser enviados para o *email* da RBES redebufetes@gmail.com.

ATIVIDADES A DESENVOLVER

Encontros das escolas RBES

Neste ano letivo pretende-se realizar 4 encontros entre a equipa de coordenação do projeto e os docentes dinamizadores do projeto das escolas aderentes à RBES.

O **primeiro encontro** realizar-se-á a 12 de outubro de 2016, onde será apresentado o projeto RBES aos docentes dinamizadores nas escolas, assim como os objetivos e as atividades RBES e respetivos prazos, a desenvolver durante o presente ano letivo.



A 3 de fevereiro de 2017, propõe-se o **segundo encontro** com os docentes dinamizadores do projeto e a equipa de coordenação do RBES da DRE, por forma a acompanhar o desenrolar das atividades, partilhar informações, esclarecer dúvidas.

Pretende-se retomar-se a atividade “**Levada Saudável**”, que este ano contará com a sua III Edição, e que permitirá uma maior aproximação entre os diversos envolvidos no projeto, aliando sempre, como é óbvio, uma alimentação saudável a um estilo de vida também ele saudável. Esta atividade estará prevista para 7 de julho de 2017 e será o **terceiro encontro**.

O **encontro final**, a 12 de julho de 2017, permitirá apresentar um balanço das atividades realizadas no decorrer do ano letivo, dando ainda oportunidade a sugestões para o ano letivo seguinte.

Atividade	Intervenientes	Local	Data
I Encontro RBES	Equipa de coordenação do projeto RBES e docentes coordenadores do projeto nas escolas.	A definir	12 de outubro de 2016
II Encontro RBES			3 de fevereiro de 2017
III Edição Levada Saudável			7 de julho de 2017
Encontro final			12 de julho de 2017

Reuniões nas escolas RBES/Visitas ao bares

A coordenação da RBES agendará pelo menos **duas reuniões, por ano letivo**, com os docentes dinamizadores da RBES e a direção executiva da escola. Nestas visitas pretende-se analisar os consumos mensais do bar dos alunos, acompanhar o desenrolar das atividades, apurar necessidades, partilhar informações e esclarecer dúvidas junto do pessoal docente.

A Equipa coordenadora da RBES irá contactar previamente a direção executiva da escola para agendar os respetivos encontros, a iniciar em novembro.



Meses promocionais

Este ano pretende-se alargar as antigas “semanas promocionais” a “meses promocionais”, isto é, iremos ter **4 meses promocionais**, cada um dedicado a um respetivo ou mais grupos de alimentos. Assim, o docente coordenador do projeto poderá ter mais tempo para promover e dinamizar as atividades relativas a esses alimentos, de acordo também com a disponibilidade dos alunos envolvidos e do respetivo pessoal adjacente aos bufetes (o docente não tem efetivamente de dinamizar durante o mês todo, mas poderá sim escolher qual a melhor altura do mês para o fazer).

Mês	Promover
Novembro	Leguminosas
Janeiro	Laticínios
Fevereiro	Hortícolas e Fruta
Março	Hidratação

A coordenação do projeto RBES ficará responsável pela elaboração dos cartazes, folhetos e demais material informativo referente aos respetivos meses promocionais, que enviará atempadamente para cada escola, disponibilizando-os ainda no respetivo site e *facebook*.

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

No âmbito das comemorações do dia Mundial da Alimentação, dia 16 de outubro de 2016, a RBES pretende realizar a atividade “**Sementinha Saudável na Quinta Olinda!**”, nos dias 19, 20 e 21 de outubro de 2016, na Quinta Olinda, sede da Direção Regional de Educação (DRE). Esta atividade irá realizar-se nas referidas datas, no seguinte horário: entre as 10h e as 13h e entre as 14h e as 16h, mediante inscrição prévia da escola (através do *email* da RBES).

Este ano a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) elegeu como tema “***Climate is changing. Food and agriculture must too***”, levando à reflexão sobre o tipo de agricultura praticada atualmente e o tipo de alimentação consumida por todos.

Cientes da importância de sensibilizar a população para uma atitude alimentar saudável, responsável e sustentável, a equipa de nutrição da DRE irá abordar a importância do consumo de géneros alimentares regionais e da época, e a importância de evitar o desperdício alimentar. Sob a orientação da engenheira agro-pecuária da DRE será plantada uma semente (de origem biológica), utilizando as técnicas de agricultura biológica, respeitando a utilização sustentada dos recursos ambientais



(solo, água, ar, energia) e reutilizando garrafas de água como recipientes para a sementeira.

A equipa de coordenação do RBES, da DRE, encarregar-se-á de todo o material necessário (recipiente, semente, terra, etc.). E, os participantes deverão trazer roupa prática, confortável e adequada, tendo em conta que neste tipo de atividade poderão sujar-se.

Atividade	Intervenientes	Local	Data
“Sementinha Saudável na Quinta Olinda!”	Alunos e docentes pertencentes à RBES, Eng. Agropecuária e equipa de nutrição da DRE	DRE - Quinta Olinda – Caminho D. João n.º57	19 a 21 de outubro de 2017 (10h-13h e 14h-16h)

Comemoração de Maio - mês do coração

“No mês do Coração, celebramos a alimentação!”

Durante o mês de Maio de 2016, em virtude de se comemorar o mês do coração, iremos promover atividades de promoção e apelo à escolha de hábitos alimentares saudáveis.

. Visita ao mercado dos Lavradores

“Os alunos da RBES, no mês do coração, ao mercado vão!”

Serão promovidas **visitas guiadas ao Mercado dos Lavradores**, destinadas aos jovens das escolas aderentes do projeto RBES, com o intuito de despertar o interesse por uma alimentação mais saudável e sustentável de forma lúdico-pedagógica. No decorrer das visitas, os participantes serão acompanhados pelos profissionais de nutrição da DRE e pelos professores coordenadores do projeto na sua escola. As visitas decorrerão todas as quartas-feiras do mês de maio (com exceção do dia 3 de maio – Dia do Piquenique Saudável), em horário a agendar. Estas visitas deverão ser agendadas com a equipa de coordenação do projeto, através do *email* da RBES, com alguma antecedência



. Workshops lanches e snacks saudáveis

Os lanches, a meio da manhã e a meio da tarde, ajudam a distribuir melhor a energia ao longo do dia, contribuindo para um melhor desempenho escolar. Além disso, fazem com que a criança/adolescente não coma de forma excessiva na refeição principal, hábito este desencadeador de obesidade.

Assim, neste âmbito a equipa de nutrição pretende elaborar **workshops práticos** onde irá ser abordada a importância destas refeições intermédias, desmitificando alimentos que habitualmente se consomem ao lanche, e ainda elaborar/simular lanches/snacks equilibrados e completos.

Cada workshop terá a duração de 45 minutos aproximadamente e deverá ser agendado (através do *email* da RBES) com alguma antecedência, com a equipa de coordenação do projeto.

. XII Edição do Piquenique Saudável

Com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância de adquirir hábitos alimentares saudáveis, permitindo o contacto com a natureza e a atividade física e trabalhando a partilha e o convívio, a equipa de coordenação do projeto sugere a realização da XII Edição do **Piquenique Saudável**, que irá decorrer no dia 3 de maio de 2017, nos Jardins do Lido.

A ficha de inscrição, e outros documentos inerentes à participação no mesmo estarão disponíveis na página RBES e, serão também enviados às escolas através de documento próprio por correio eletrónico.

Atividade	Intervenientes	Local	Data
Visita ao Mercado dos Lavradores	Alunos, docentes e equipa de nutrição do RBES	Mercado dos Lavradores	10, 17, 24 e 31 de maio de 2017 (horário a agendar)
Workshop lanches/snacks saudáveis		Respetiva Escola	Maio 2017 (duração 45mn)
XII Edição Piquenique Saudável		Jardins do Lido	3 de maio de 2017 (9h30 -12h30)



Ações de sensibilização

Para além das **ações de sensibilização** disponibilizadas pela equipa RBES em anos letivos anteriores, este ano letivo sugerem-se 4 novas ações de sensibilização, segundo os meses promocionais, de modo a consolidar a informação acerca dos alimentos em destaque nesse respetivo mês. Cada ação de sensibilização terá a duração de 45 minutos aproximadamente e deverá ser agendada com a equipa de coordenação do projeto (através do *email* da RBES), com alguma antecedência.

Ações de sensibilização	Alunos	Encarregados de Educação	Data
As leguminosas na alimentação	X		novembro
Os laticínios	X		janeiro
Hortícolas e fruta na nossa alimentação	X		fevereiro
A importância da hidratação	X		março
A importância do pequeno-almoço	X		Ao longo do ano letivo
Alimentação Saudável	X		
Alimentação em tempo de crise		X	

Formação para assistentes operacionais

No decorrer deste ano letivo, em datas a agendar, decorrerá uma ação de **formação para assistentes operacionais** a exercer funções nos bufetes escolares. Pretende-se com estas ações de formação, informar/consolidar conhecimentos acerca dos géneros alimentícios a promover/despromover/evitar no bufete dos alunos, sugerir estratégias de promoção do consumo de alimentos saudáveis, rever quais as capitações para elaboração das sandes e ainda recordar diversos procedimentos de higiene alimentar no bufete.

Estas ações irão decorrer nas instalações da Divisão de Formação de Pessoal (DFP) da DRE (Rua dos Ilhéus, n.º1 - C 1º Andar), e irão ser publicadas na página da DRE seguindo todos os procedimentos da DFP.

Atividade	Destinatários	Local	Data
Ação de formação: “Educação Alimentar nos Bufetes Escolares”	Assistentes operacionais a exercer funções nos bufetes das escolas.	Instalações da DFP Ilhéus	A definir



Rastreios saudáveis

Dando continuidade ao projeto iniciado no ano letivo anterior, a equipa de nutrição da DRE continuará a disponibilizar-se para efetuar rastreios nutricionais aos alunos das escolas RBES. Refira-se que nos rastreios, que deverão ser solicitados com alguma antecedência através do *email* da RBES, serão avaliados os seguintes parâmetros: peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC) e serão ainda dadas algumas orientações, aos respetivos alunos, referentes a uma alimentação saudável. Sempre que possível, os rastreios deverão ser agendados no período letivo da manhã.

Relembramos que todos os rastreios deverão ter o prévio consentimento da escola, e dos encarregados(s) de educação/aluno.

II Edição do Concurso Nutrichefe

Dado o grande sucesso da I Edição do Concurso Nutrichefe, e conscientes de que envolver as crianças e jovens na preparação de refeições é divertido e desperta o interesse e a curiosidade pela alimentação saudável, agendar-se-á para este ano letivo, a **II Edição do concurso Nutrichefe**.

Neste concurso os alunos deverão preparar uma receita saudável e saborosa, seguindo os critérios definidos no regulamento do concurso, que estará disponível na nossa página e será também enviado às escolas em documento próprio.

A participação na final, a realizar na Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira, implica a utilização de fardamento obrigatório, segundo as normas de higiene e segurança alimentar, que será fornecido pela equipa de coordenação da RBES, da DRE.

Fases		Local	Data
1ª fase	Preparação de receitas saudáveis pelos alunos	Respetiva escola	Novembro (dia(s) agendado(s) pela escola)
2ª fase	Eliminatória Escolar	Respetiva escola	Fevereiro (dia(s) agendado(s) pela escola)
Final	Final entre escolas	Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira (EPHTM)	13 a 17 de março de 2017 (em dia(s) a agendar pela equipa de nutrição RBES)



III Edição do Jornal RBES

Continuar a divulgação do projeto na comunidade educativa, é uma das missões da equipa dinamizadora da RBES, como tal, este ano letivo será publicado a **III Edição** do jornal RBES, em setembro/outubro de 2017. Para que tal seja possível, solicita-se o envio do material referente às atividades realizadas pelas escolas, durante o ano letivo, até ao fim do mês de maio de 2017.

Solicita-se, ainda que se disponibilize o jornal em local acessível a toda a comunidade escolar (digitalmente ou impresso), para que o mesmo possa ser uma referência na partilha de atividades promotoras de uma alimentação saudável nos bares escolares.

Jornal RBES	Data limite entrega material	Local de envio	Data da publicação
III Edição do Jornal RBES	31 de maio de 2017	<i>Email</i> da RBES	setembro/outubro 2017

Outras datas Comemorativas

Sugere-se ainda a dinamização de atividades promotoras de alimentação e culinária saudáveis, nas seguintes datas comemorativas (tradicional e/ou ligadas à saúde).

Data	Comemoração
31 de outubro	Halloween/Dia das Bruxas
1 de novembro	Dia de Todos os Santos/Pão-por-Deus
8 de novembro	Dia da Alimentação Saudável e Cozinha Saudável
11 de novembro	Dia de S. Martinho
14 de novembro	Dia Mundial da Diabetes
Dezembro	Natal
6 de Janeiro	Dia de Reis
14 de Fevereiro	Dia de S. Valentim
28 de Fevereiro	Carnaval
20 de Março	Dia Mundial da Agricultura
5 de Abril	Dia Mundial da Atividade Física
7 de Abril	Dia Mundial da Saúde
16 de Abril	Páscoa
17 de Maio	Dia Mundial da Hipertensão
21 de Maio	Dia Internacional da luta contra a Obesidade



CONTACTOS E INFORMAÇÕES

Equipa de coordenação do projeto:	Divisão de Gestão de Projetos
Juvelina Pita	Chefe de Divisão
Carla Andreia Ferreira n.º0075N	Nutricionista
Carla Nunes n.º1506DE	Dietista
Vanessa Andrade n.º0583N	Nutricionista
Gracinda Figueira	Técnica Superior

Informações importantes:	
Morada:	Caminho D. João, nº57
Contacto Telefónico:	291 705 860 (ext:212 e 220)
Email:	redebufetes@gmail.com
Página na internet de divulgação do projeto:	http://www.rbes.weebly.com
Página de <i>facebook</i> de divulgação do projeto:	http://facebook.com/redebufetes

Funchal, setembro de 2016

A equipa de coordenação do RBES da DRE

