



A BRINCAR...

VAMOS APRENDER A COMER



PROPOSTA

Orçamento Participativo

LISBOA





O Programa “As Aventuras do Nocas”
foi reconhecido
no Dia Mundial da Alimentação,
16 de outubro de 2014,
na Cerimónia de entrega de prémios
do **FOOD & NUTRITION AWARDS**
realizada na Fundação Calouste Gulbenkian
ao vencer o **Galardão**
na categoria “SERVIÇO INOVAÇÃO”

SELO ATRIBUÍDO



Projeto NutriFun for kids
Programa As Aventuras do Nocas



ÍNDICE:

PARTE I

A epidemia do século XXI: Obesidade Infantil	4
O comportamento alimentar das nossas crianças aos 4 anos: Coorte Geração 21	4

PARTE II

O Projeto NutriFun	5
--------------------------	---

PARTE III

Proposta “NutriFun: Saúde no Bairro”	
Apresentação da proposta	6
Orçamento da proposta	7

PARTE IV

Contactos	8
-----------------	---

PARTE I

A Epidemia do século XXI: Obesidade Infantil

O Projeto NutriFun® surge em 2007, numa altura em que, a obesidade infantil é identificada como a epidemia do século XXI.

Em 2006, 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos tinham excesso de peso ou obesidade.

Em 2014, segundo resultados da coorte Geração XXI (*estudo que acompanha um conjunto de quase 8700 crianças e as suas respetivas famílias*) 47% das crianças entre os 7 e os 8 anos tem excesso de peso ou obesidade.

Entre as várias consequências da obesidade, as doenças cardiovasculares e a diabetes são as que têm um impacto mais negativo na qualidade de vida dos portugueses. Em 2013 os acidentes vasculares cerebrais foram responsáveis por 12.254 mortes, cerca de 33 mortes por dia e a Diabetes responsável por 4.546 mortes, sendo diagnosticados cerca de 160 novos casos, todos os dias. Tanto as doenças cardiovasculares como a diabetes, podem ser prevenidas através de alguns cuidados com a alimentação, como a redução do consumo de sal e de açúcar.

Segundo dados do estudo “A saúde dos portugueses - Perspectiva 2015”, realizado e publicado pela Direção Geral da Saúde, os hábitos alimentares inadequados, é o fator de risco que mais retira anos de vida com saúde aos portugueses.

O Comportamento Alimentar das nossas crianças aos 4 anos

Coorte Geração 21

A coorte Geração XXI acompanha desde 2005, a saúde de um conjunto de crianças desde o seu nascimento até à idade adulta, gerando conhecimento fundamental para retratar a realidade da saúde no nosso país e para projetar o seu futuro. A avaliação dos 4 anos de idade da coorte Geração 21 permite clarificar como se alimentam as crianças desta idade.

A Alimentação das crianças aos 4 anos caracteriza-se por uma proporção elevada de consumo diário de laticínios, pão, fruta e hortícolas, mas também de bolos, doces e refrigerantes.

Diariamente, 81% destas crianças consome iogurte e 86% consome fruta. No entanto, diariamente, cerca de 52% destas crianças consome refrigerantes e 65% consome doces. Uma a três vezes por semana, 73% das crianças desta idade consome fast-food.

Este cenário é de extrema preocupação, quando estamos a falar de hábitos alimentares de crianças com apenas 4 anos.

... a prevenção deve começar na infância

PARTE II

O Projeto NutriFun®

Como resposta ao problema atual de obesidade infantil, o Projeto NutriFun® desenhou um Programa de Educação Alimentar, destinado a toda a comunidade escolar - o Programa “As Aventuras do Nocas”. Este programa tem como principal objetivo, motivar a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, por parte das crianças e suas famílias.

O programa foi desenvolvido por uma equipa multidisciplinar constituída por, nutricionistas, professores de expressão físico-motora, psicólogos, educadores de infância, professores do 1º ciclo e uma equipa criativa. Todos os conceitos são transmitidos através das mascotes do programa:



O Programa “As Aventuras do Nocas” foi estruturado com base nas *guidelines* publicadas pela União Internacional para a Promoção da Educação para a Saúde. Desta forma, o programa é formado por uma abordagem de sala com as crianças, uma abordagem educativa com a família, a garantia de oferta alimentar saudável no ambiente escolar e a formação permanente dos profissionais da escola.

Todos os conteúdos abordados e metodologias utilizadas, estão de acordo com as metas curriculares e validados pelos Ministérios da Educação e da Saúde.

O Programa “As Aventuras do Nocas” representa dentro da comunidade escolar, uma intervenção completa, uma vez que intervém a todos os níveis (crianças, profissionais das escolas e famílias) proporcionando uma aprendizagem coletiva de hábitos alimentares saudáveis.

... Hábitos Saudáveis têm que ser...

Ensinados,

Encorajados

e Praticados regularmente.

PARTE III

Apresentação da Proposta “NutriFun: Saúde no Bairro”

Oficinas de culinária | Workshop para a Família

O Programa “NutriFun: Saúde no Bairro”, será desenvolvido a **cada grupo-turma**, durante **um período letivo**, onde serão realizadas as seguintes atividades:

- 8 Oficinas de culinária para as crianças
- 1 Workshop para a família

Oficinas de culinária

- Atividade “de sala” direcionada a crianças do ensino-pré-escolar ao 1º ciclo;
- Atividade realizada por monitores NutriFun, licenciados em Ciências da Nutrição;
- Para cada grupo-turma, realização de 8 oficinas, com duração de 45 minutos;
- As 8 oficinas podem realizar-se, ao longo de todo o ano ou apenas num período letivo;
- As oficinas serão realizadas em horário curricular;
- A temática desenvolvida será: “Será o Pequeno-almoço a refeição mais importante do dia?”

Workshop destinado à família

- Sessões de esclarecimento, que têm como principal objetivo, elucidar a família relativamente ao tema que está a ser abordado com as crianças nas oficinas de culinária;
- Atividade realizada pelos coordenadores da NutriFun, licenciados em Ciências da Nutrição;
- Realização de um workshop por cada 2 ou 4 turmas, em função da necessidade;
- Realizado em horário a combinar com cada escola, com duração de 60 minutos.



PARTE III

Orçamento da Proposta:

“NutriFun: Saúde no Bairro”

Oficinas de culinária | Workshop para a Família

PROGRAMA “NUTRIFUN: SAÚDE NO BAIRRO” Orçamento	
	Projeto por turma
Monitores	300€
1 Monitor NutriFun, Licenciados em Ciências da Nutrição (9 horas de trabalho presencial/ turma)	225€
1 Coordenador NutriFun	75€
8 Oficinas de culinária “Pequeno-Almoço” saudável	146€
Alimentação do Atelier 1 e 2 (Confeção de dois pequenos almoços - Iogurte com cereais e fruta)	34€
25 Iogurtes + 3 pacotes de cereais + 25 peças de fruta + embalagens de sementes + embalagens de frutos secos	12€ + 6€ + 10€ + 1€ + 5€
Alimentação do Atelier 3 e 4 (Confeção de dois pequenos almoços - Batidos de fruta + sumos naturais com cereais)	34€
25 Iogurtes + 3 pacotes de cereais + 25 peças de fruta + embalagens de sementes + embalagens de frutos secos	12€ + 6€ + 10€ + 1€ + 5€
Alimentação do Atelier 5 e 6 (Confeção de dois pequenos almoços - Iogurte com frutas + Duas variedades de pão)	28€
25 Iogurtes + 25 pães de cereais + 25 peças de fruta	12€ + 6€ + 10€
Alimentação do Atelier 7 e 8 (“MasterChef NutriFun” - Crianças cozinham um pequeno almoço à sua escolha)	38€
25 Iogurtes + 25 pães de cereais + 2 pacotes de cereais + 25 peças de fruta + embalagens de sementes + embalagens de frutos secos	12€ + 6€ + 4€ + 10€ + 1€ + 5€
Materiais de desgaste (Panos de cozinha + aventais + chapéus de cozinheiro + varinha mágica + espremedor de fruta + taças e colheres)	-
Materiais consumíveis (Folheto informativo PA + Carta Família + Posters de sala + Diplomas)	12€
Workshop destinado à família	36€
Materiais de desgaste (Computador portátil + projetor)	-
Materiais consumíveis (Livrete com receitas de Pequenos-almoços saudáveis)	12€
Alimentos para demonstração de Pequeno-almoço saudável (Iogurtes + pacotes de cereais + pães de cereais ou mistura + fruta + embalagens de sementes)	24€
Desgaste de materiais	18€
TOTAL	500 €

PARTE IV

“NutriFun - Saúde no Bairro”

Contactos

Coordenação do Projeto

Rita Carvalho Nunes
ritacarvalhonunes@nutrifunforkids.pt
916359772

Marta Oliveira Barreto
martaoliveirabarreto@nutrifunforkids.pt
967820841

As propostas apresentadas vão ao encontro das principais necessidades por nós identificadas, no entanto, caso pretendam poderão ser estudadas, em conjunto, alternativas de forma a tentar encontrar uma outra solução para o vosso objetivo.

Crianças Felizes podem ser Adultos Saudáveis

“Cada um de nós, enquanto cidadão, tem um papel a desempenhar na criação de um mundo melhor para as nossas crianças”

Nelson Mandela