

CONCURSO DE EMENTAS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

A alimentação saudável é fundamental para o bem-estar e desenvolvimento dos alunos. Além disso, combater o desperdício alimentar é crucial para a sustentabilidade do nosso planeta. **Este concurso visa incentivar a criação de ementas saudáveis e sustentáveis, promovendo a criatividade e a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e da redução do desperdício alimentar.**



REGULAMENTO

Objetivo: criação de uma **ementa completa**, incluindo, sopa, prato principal e sobremesa, que seja **saudável** (alimentação equilibrada) e **sustentável** (promova a redução do desperdício alimentar).

Destinatários: Alunos do 5.º ao 9.º ano.

Como concorrer: Os alunos deverão submeter as ementas em grupo (uma por turma), ao professor de Ciências Naturais, até ao dia 9 de abril de 2025.

Júri: a avaliação das ementas será efetuada pelos membros da equipa / projeto PES e Eco-Escolas.

Critérios de avaliação:

1. **Qualidade da Ementa:** avaliação da combinação de ingredientes e do sabor.
2. **Benefícios para a Saúde:** potencial impacto positivo na saúde dos consumidores no contexto de uma alimentação equilibrada
3. **Variedade dos Alimentos:** inclusão de diferentes grupos alimentares e nutrientes.
4. **Combate ao Desperdício:** Utilização eficiente dos ingredientes para evitar desperdício.
5. **Relação benefício / custo:** ponderação das virtudes, em termos de saúde e combate ao desperdício, e os custos de aquisição dos ingredientes e de confeção da ementa.

A ementa vencedora será divulgada e confeccionada na cantina da escola, sendo servida como refeição aos alunos em data a designar.

