





## Programa 5 ao Dia

Com as actividades mencionadas anteriormente, a Escola tem uma ferramenta preciosa ao seu alcance com o Programa **5 ao Dia**, concretizando o Despacho nº 2506/2007 do Ministério da Educação, que determina que os Agrupamentos/ Escolas devem incluir no Projecto Educativo da Escola (PEE) as temáticas relacionadas com a **Promoção para a Saúde**, na qual foram identificadas 5 áreas temáticas prioritárias, entre as quais a **Alimentação**.

Assim, a Escola poderá cumprir esse objectivo, integrando o **5 ao Dia**:

-  nos Programas de Enriquecimento Escolar,
-  nos Projectos de Complemento de Enriquecimento Curricular.

Para facilitar a deslocação ao MARL e viabilizar as intenções da comunidade escolar (que no ano transacto ascendeu a mais de 120 visitas e ao número de cerca de 6.000 crianças abrangidas), a Associação 5 ao Dia desenvolveu um acordo com uma empresa de transportes que, mediante inscrição prévia, comunicada directamente à Associação no impresso em anexo, realiza o serviço à medida das necessidades de cada Escola.



## Associados 5 ao Dia



herdade do  
**Freixo do Meio**  
AGRICULTURA BIOLÓGICA



## Concelho Científico



## Parceiros Institucionais



### Associação 5 ao Dia

MARL - Piso 2, Lugar do Quintanilho  
tel.: + 351 219 927 000  
e-mail: 5aodia@marl.pt

### MARE (região Alentejo)

e-mail: 5aodia@mare.pt

### MAC (região Centro)

e-mail: 5aodia@macoimbra.pt

### MARB (região Norte)

e-mail: 5aodia@marn.pt

## Programa 5 ao Dia



**Faz crescer com  
ENERGIA !**



## Actividades

O programa educativo **5 ao Dia** foi desenvolvido com base nas seguintes acções:



Visitas das Escolas ao Mercado Abastecedor da Região de Lisboa (MARL);



Visitas a explorações agrícolas da área de influência do Mercado.

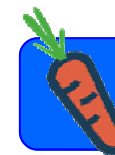
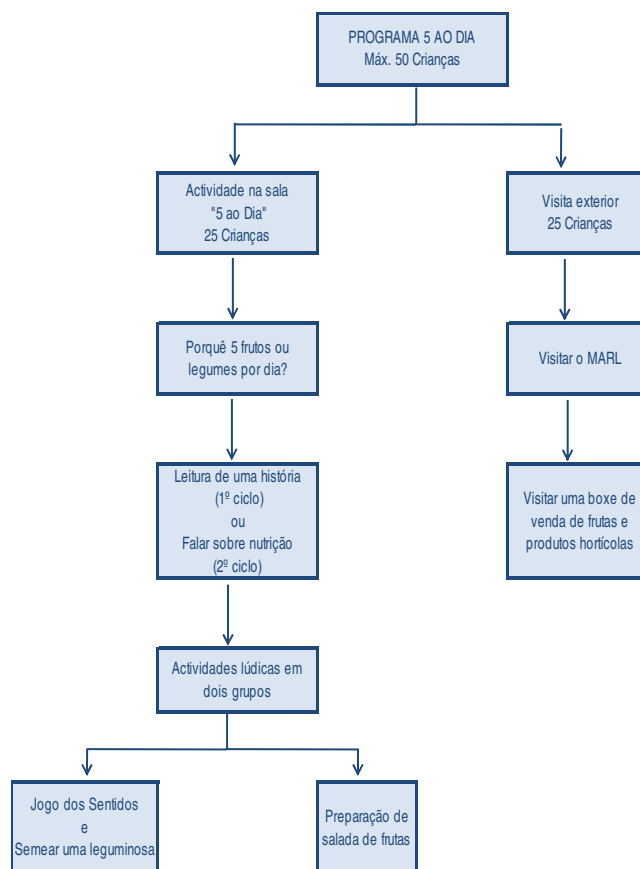
Nas visitas ao **MARL**, os estudantes terão a oportunidade de conhecer e experimentar produtos hortofrutícolas transaccionados neste mercado, contribuindo para despertar o interesse no consumo, através do seu manuseamento e pela prática de jogos que estimulem a curiosidade e o conhecimento das qualidades nutricionais das frutas e vegetais.

Após as visitas ao MARL, e integradas no plano de actividades de promoção da saúde alimentar da escola, as equipas **5 ao Dia** visitam as Escolas com programa a definir com as mesmas e essencialmente destinadas a envolver a comunidade educativa escolar destas crianças bem como aos seus Pais e/ou Encarregados de Educação, através da realização de acções de sensibilização.



## Actividades

Com a **Visita às Explorações Agrícolas**, os estudantes terão a oportunidade de ficar a conhecer todo o processo de cultivo, crescimento, recolha, conservação e embalagem de diversos produtos hortofrutícolas, estimulando deste modo, o conhecimento da origem desses produtos.



## Programa 5 ao Dia

**O que é?** É um programa de responsabilidade social representado pela Associação 5 ao Dia. Tem como objectivo a promoção de uma alimentação infantil saudável e contribuir para a prevenção de doenças crónicas associadas aos maus hábitos de alimentação, incentivando o consumo de pelo menos 5 porções diárias de produtos hortofrutícolas.

**A quem se destina?** O público-alvo é a população escolar do 1º e 2º ciclo, crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, pais, professores e escolas, bem como, toda a comunidade em geral.

**Onde funciona?** Iniciou no Mercado Abastecedor da Região de Lisboa há 4 anos e hoje encontra-se em funcionamento noutros mercados abastecedores das cidades de Évora e Coimbra. Pretende-se expandir a outras regiões do país.

**Como?** O **Programa 5 ao dia** é um programa lúdico-pedagógico em que se pretende ensinar e sensibilizar brincando. Através de conversas, histórias, jogos e actividades, os monitores chamam a atenção das crianças para a importância da alimentação saudável e promovem o seu interesse e gosto pelas frutas e pelos legumes.

