

Receitas saudáveis em ebook escolar de Alcobaça

written by O Cidadão | 1 de Junho, 2025



O projeto “Comer Bem É Ser Fixe!” chegou ao fim da sua 2.ª edição no presente ano letivo, com um novo marco: a publicação da 2.ª edição do ebook com receitas saudáveis, elaborado com contributos dos alunos participantes. O livro está disponível para consulta e descarregamento no [Portal do Município](#).

Destinado a crianças do 1.º ao 4.º ano de escolaridade, o projeto foi desenvolvido ao longo de quatro anos, incentivando os mais novos a adotar hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis. As ações realizadas incidiram em temas como a origem e o conhecimento dos alimentos, os princípios da alimentação saudável e sustentável, o combate ao desperdício e a vertente cultural dos alimentos regionais.

As receitas agora reunidas no ebook resultam do trabalho dos

alunos, que **criaram propostas saudáveis integradas nas ementas escolares**. Este percurso de aprendizagem culminou na missão dos jovens participantes enquanto **“Embaixadores da Alimentação Saudável”**, partilhando com a comunidade escolar e familiar os conhecimentos adquiridos.

Ao longo da iniciativa, os alunos colaboraram com a **nutricionista do Município** em várias ações de sensibilização dirigidas a encarregados de educação. O projeto **contribuiu para a melhoria do estado nutricional dos participantes** e foi reconhecido a nível nacional.

Em 2024, o projeto foi distinguido com o 3.º lugar na categoria da Saúde nos Prémios Nacionais da Educação, promovidos pela Betweien.

Este ebook é um recurso prático e acessível para quem procura receitas saudáveis criadas por e para crianças.

OC/RPC