



# CARTA DE COMPROMISSOS

ANO LETIVO 2016/17

A escola \_\_\_\_\_  
compromete-se a cumprir o(s) seguinte(s) desafio(s):

- Construir um menu semanal de lanches saudáveis e partilhar na escola.
- Criar uma coreografia para o jingle do programa.
- Descobrir a profissão de um familiar ligada à alimentação, saúde ou atividade física e convidá-lo a dar uma palestra na escola.
- Criar um mapa de caminhadas na região em que sejam envolvidos pais, encarregados de educação e toda a comunidade escolar.
- Criar uma horta na escola.
- Criar na escola o dia OFF, em que são organizadas atividades específicas nas quais ninguém está "ligado" a um ecrã/jogo eletrónico.
- Criar um menu saudável específico para cada uma das 4 estações do ano.
- Criar uma campanha contra o desperdício alimentar.
- Organizar um peddy-paper sobre estilos de vida saudável.
- Atividade livre, devidamente enquadrada nas temáticas do programa.



## SOMOS UMA ESCOLA NESTLÉ CRIANÇAS SAUDÁVEIS!