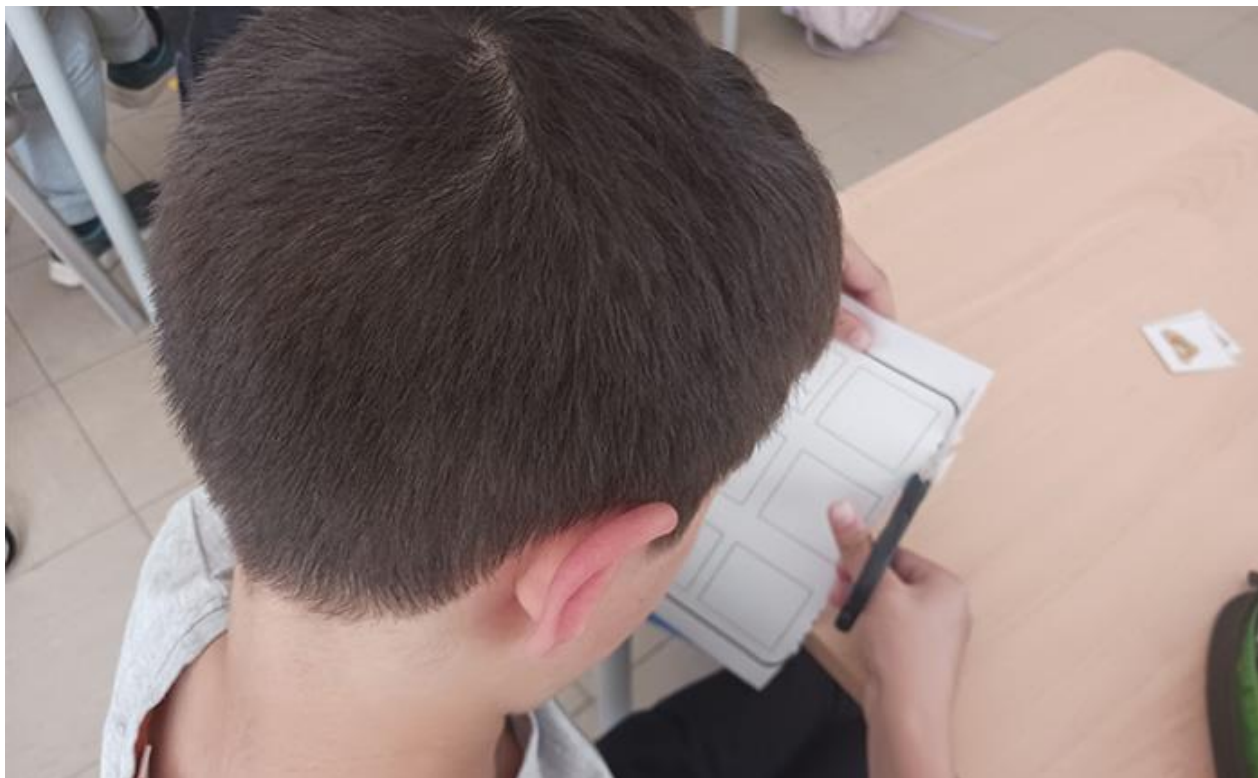


No âmbito do Programa Eco-Escolas

## Escola Básica de Covões dinamiza Lancheira Saudável



O tema Alimentação Saudável e Sustentável do Programa Eco-Escolas lança vários desafios às escolas no sentido de promoverem junto dos alunos capacitação e sensibilização para a utilização de alimentos saudáveis nos seus lanches diários.

Assim, a equipa educativa da Escola Básica de Covões está a desenvolver com os alunos um álbum de registo de lanches saudáveis, iniciativa que será implementada até final do ano letivo e que envolve ativamente quer os alunos, quer as respetivas famílias.

A elaboração de Eco-Lanches visa, para além do envolvimento ativo das famílias, a análise do conteúdo das lancheiras em termos de saúde (como nutrientes dos alimentos e das bebidas) e sustentabilidade (origem, tipo de embalagens, etc) dos produtos que as crianças trazem habitualmente para os seus lanches.

Esta atividade foi lançada por ocasião do desafio da FEE Internacional cujo enfoque se centra no incentivo de uma alimentação rica em alimentos variados, biológicos, coloridos, nas potencialidades das leguminosas e dos alimentos sazonais enquanto alternativas de baixo impacto ambiental e ricas em nutrientes essenciais, na partilha intergeracional da confeção de alimentos e receitas tradicionais, entre outros.

Assim, e partindo do pressuposto que quando milhões de nós agimos juntos, a mudança se torna imparável, a EB de Covões está empenhada em integrar uma comunidade global de agentes de mudança, pois a ação individual de cada um de nós importa e é relevante para a preservação do planeta Terra. Esta ação abrange os ODS 4 – Educação de Qualidade e o ODS 12 – Produção e consumo sustentáveis.

Pedro Cardoso, vice-presidente da Câmara Municipal de Cantanhede como pelouro da Educação, elogiou a “excelente iniciativa” do estabelecimento de ensino.

## NOTÍCIA

8 maio 2026  
DCIPT



“Promover hábitos de alimentação saudável e sustentável entre os alunos, com o envolvimento das famílias e da comunidade educativa, é um passo inspirador e necessário para formar cidadãos mais conscientes e responsáveis. Parabéns à escola por este exemplo de compromisso com os valores do Programa Eco-Escolas e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, sublinhou.