# newsletter

**Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre***


***Instituto Politécnico de Portalegre***

***Coordenação Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP (C3i)***

***Escola Superior de Saúde de Portalegre***

***Escola Superior de Educação de Portalegre***

***Escola Superior de Tecnologia e Gestão***

***Escola Superior Agrária de Elvas***

***Agrupamento de Escolas José Régio***

***Agrupamento de Escolas do Bonfim***

***Serviço de Acção Social***

***Câmara Municipal de Portalegre***

***ULSNA (USF Plátano, USF Portus Alacer, UCSP, UCC Ammaya, USP e URAP)***

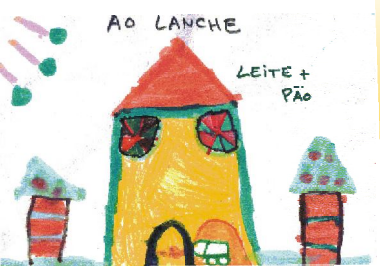
*Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre*
*Avenida de Santo António - Apartado 89*
*7301 - 901 Portalegre*
*Telf.: +351 245 300 430*
*E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt*

*Site: http://alimentacaosaudavel.ipportalegre.pt/*


"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

*Leonardo Soares, 5ºA, nº13,*
*Escola Cristóvão Falcão, Portalegre*

*Madalena,*
*Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre*




## ATIVIDADES

A Horta Pedagógica do Instituto Politécnico de Portalegre foi concebida e promovida no contexto do Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre na perspetiva de ser um recurso educativo, para proporcionar às crianças, oportunidades para a compreensão da origem dos alimentos, a observação do seu desenvolvimento e dos processos de produção, bem como, o conhecimento dos alimentos hortícolas e da respetiva sazonalidade.

A Horta Pedagógica é compartimentada em 12 talhões. A responsabilidade de cada um dos talhões da Horta Pedagógica é dos funcionários do Instituto Politécnico de Portalegre. As visitas à Horta Pedagógica são planeadas e realizadas mediante uma mercação prévia. As atividades da Horta Pedagógica iniciam-se com uma visita à horta, guiada por um dos utilizadores da mesma e por um dos elementos do Projeto. Ao longo da visita as crianças e jovens podem desfrutar de ações como: regar, semear, plantar ou colher os produtos hortícolas de acordo com a sua sazonalidade. De seguida, desenvolvem atividades lúdico-pedagógicas alusivas ao tema, nomeadamente, a construção de uma miniatura de horta para levarem para a sua escola/





sala de aula e respetivos materiais pedagógicos. No final, fazem uma visita ao laboratório de Higiene Oral da Escola Superior de Saúde, onde podem realizar um rastreio da cárie dentária e aprendem a técnica de Escovagem dos dentes.

Principais resultados alcançados: a) Ganhos em saúde e qualidade de vida decorrente da mudança de hábitos alimentares, evidenciados nos estudos realizados pelo Projeto (aumento do consumo de legumi-nosas e hortícolas nas sopas e nas saladas às refeições e aumento do consumo de fruta aos lanches da





para apresentação dos seus resultados, dos estudos desenvolvidos. As crianças e jovens demonstram melhoria nos seus hábitos alimentares e em alguns dados antropométricos, nomeadamente o perímetro da cintura.

*Margarida Malcata - Docente ESSP*

## AGENDA

**Dezembro.2017 -** Continuação das Palestras sobre Alimentação Saudável, com a seguinte agenda: **13.dez.** - 9ºB da Esc. de José Régio; **4.jan.** - 9ºB da Esc. Mouzinho da Silveira e PIEF da Esc. José Régio; 11**.jan.** - 9ºC da Esc. Mouzinho da Silveira; **17.jan.** - 9ºD da Esc. da Esc. Mouzinho da Silveira; **18.jan.** - 9ºE da Esc . Mouzinho da Silveira

**Janeiro.2018 -** Continuação das atividades na Horta Pedagógica, com a seguinte agenda: **11.jan.** - crianças do 1º/2º/4º ano da Esc. de Fortios; **1.fev.** - crianças do 3º ano da Esc. de Fortios; **15.març.** - crianças do JI da da Esc. de Fortios; **12.abr.** - crianças da Pré-escolar A e B da Esc. do Atalaião; **10.mai.** - crianças do 1º ano da Esc. Do Atalaião .

**Janeiro.2018 -** Continuação das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável, com a seguinte agenda: **10.jan.** - crianças do 3º ano da Esc. de Fortios; **24.jan.** - crianças do 4ºB da Esc. do Atalaião; **28.fev.** - crianças do JI da Esc. de Fortios; **14.març.** - crianças do 1º Ciclo da Esc. de Alegrete; **11.abr.** -Crianças do 1º ano da Esc. do Atalaião; **9.mai.** - crianças da Pré-escolar A e B da Esc. do Atalaião; **13.junh.** - crianças do 4º A da Esc. do Atalaião.

**14.março.2018 -** Workshop - "Jantar Saudável", dirigido aos pais, encarregados de educação, educadoras e crianças da Pré-escolar da Esc. da Corredoura.

*Margarida Malcata - Docente ESSP*

## RECEITA

### Chás

**Chá de limão**

Ingredientes:

- 500ml água;
- Casca de 1//2 limão.

Preparação:

**1-** Ferver os 500ml de água com a casca de limão.

**2-** Pode adoçar com mel ou adoçante.

**Chá de lúcia-lima**



Ingredientes:

- 500ml água;
- 2 saquetas de chá ou 2 colheres de sopa de ervas.

Preparação:

**1 -** Ferver os 500ml de água com as saquetas ou as ervas.

**2 -** Pode adoçar com mel ou adoçante.

**Chá de camomila**



Ingredientes:

- 500ml água;
- 2 saquetas de chá ou 2 colheres de sopa de ervas.

Preparação:

**1-** Ferver os 500ml de água com as saquetas ou as ervas.

**2-** Pode adoçar com mel ou adoçante.

*Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária*

## HÁBITOS ALIMENTARES

### Chás e Infusões

Com a ingestão de chás e infusões podemos garantir que o corpo recebe a quantidade de líquido suficiente ao seu bom funcionamento.

Existem diferentes plantas e frutos para chás com diversas propriedades que atuam de forma distinta no organismo dando efeitos diferentes no organismo e bem estar.

Muitas destas plantas para chás já são comuns no nosso quotidiano desde há muitas gerações, damos de seguida alguns Exemplos :

- Chás de Limão: devido ao seu enorme teor em vitamina C é benéfico para combater as constipações nesta altura do ano;
- Chá de Lúcia-Lima: ajuda a combater o stress do dia a dia e até mesmo sintomas de depressão. Para além disso, ajuda a digestão e alivia problemas intestinais, como por exemplo a diarreia.
- Chá de Camomila: é conhecido como um relaxante, acalma perturbações digestivas e também ajuda no combate às constipações .

*Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária*


*2018*

**Nº 24**