Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

Instituto Politécnico de Portalegre

Centro 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)

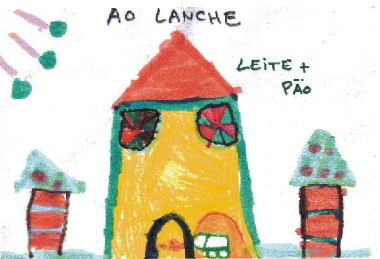
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

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

No dia1 de junho de 2015, o Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre esteve presente na comemoração do Dia da Criança, que se realizou no Jardim do Tarro.

Oferecemos às crianças do 1º Ciclo e do Jardim Infantil das escolas do concelho de Portalegre as seguintes atividades: Jogo Trivial e Gincana sobre alimentação saudável.

O Jogo do Trivial foi desenvolvido por equipas, onde tinham que fazer mimica, desenhar e responder a perguntas, relacionadas com a alimentação saudável. A Gincana constou de atividades, tais como: corrida de sacos, escolha de alimentos saudáveis e não saudáveis, saltar à corda, mergulhar a cabeça numa taça, pescar com a boca uma cereja e saboreá-la, jogar à bola e de construir, em equipa, um puzzle gigante da Roda Alimentar.

As crianças participaram nas atividades com muito entusiasmo e com grande alegria. E também puderam levar para casa algumas lembranças: canecas e marcadores de livros alusivas ao Projeto.





No dia 4 de junho realizou-se a Feira de Alimentação Saudável, com alunos do 2º Ciclo do Agrupamento de Escolas do Bonfim.

É uma atividade que teve início em 2010 e se repete anualmente. Participam em cada ano cerca de 500 alunos e 25 professores, contando com a colaboração dos seus familiares.

É na sala de aula, depois de explorado o tema da importância da alimentação equilibrada, que são distribuídas tarefas, "quem traz o quê". Cada turma, após reunião com os professores responsáveis, fica incumbida de organizar ou as sandes, ou as quiches, ou as saladas... No dia da feira, houve atividades e jogos, para promover de uma maneira lúdica os benefícios de uma alimentação saudável.





Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

Outubro.2015 - 3ª Formação da Horta Pedagógica e entrega do último talhão para cultivo de produtos Hortícolas.

outubro.2015 - Reabertura das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal de Portalegre, para o ano letivo 2015/2016 - 1ª e 3ª quarta-feira de cada mês.

outubro.2015 - Reabertura das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde de Portalegre, para o ano letivo 2015/2016 - 1ª e 3ª terça-feira de cada mês.

16.outubro.2015 - Comemoração do Dia Mundial de Alimentação nas várias Unidades Orgânicas do IPP.

12, 13 e 14.novembro.2015 - Participação no VII Encontro Nacional das Ciências e Tecnologias da Saúde, na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL - IPL).

19 e 20.novembro.2015 - Participação no I Congresso Internacional de Investigação em Saúde da Criança - Refletir o Presente...Projetar o Futuro, na Universidade do Minho, Campus Gualtar, em Braga.

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Barritas de cereais com nozes



Ingredientes (para 4 barritas)

- 25g de flocos de trigo integrais;
- 25g de flocos de aveia integrais grossos ;
- 8g de nozes picadas em pedaços;
- 20g de sementes de sésamo;
- Sumo de meia laranja;
- Uma colher de chá de essência de baunilha;
- Uma colher de chá de canela;

Modo de Preparação

1 - Pré-aquecer o forno a 160ºC;
2 - Triturar os flocos de trigo, os flocos de aveia, as nozes, as sementes de sésamo;
3 - Numa frigideira anti-aderente, colocar a colher de chá de essência de baunilha, a canela e a mistura anterior, e aquecer um pouco;
4 - Depois do passo anterior podem deixar o preparado e arrefecer e guardá-lo num frasco hermeticamente fechado;
5 - Colocar tudo numa taça e juntar o sumo de laranja;
6 - Revestir um tabuleiro do forno com papel vegetal, colocar o preparado no tabuleiro e calcar bem;
7 - Levar ao forno durante vinte minutos;
8 - Desenformar e cortar em barras ainda morno;

Depois de frias, podem guardar as barrinhas num recipiente fechado hermeticamente ou envolvê-las individualmente em papel aderente.

Informação nutricional: 57,36 Kcal/100 gramas
Tempo de preparação: 20 minutos
Grau de dificuldade: Fácil
Receita para: 4 pessoas

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

HÁBITOS ALIMENTARES

BENEFÍCIOS DAS NOZES:

As Nozes são ricas em ômega 3 e 6, vitaminas C e E, zinco, potássio e arginina. Este fruto rico em polifenóis, substâncias estas com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que ajudam a preservar o bom funcionamento do cérebro, ao impedir o stress oxidativo causado pelos radicais livres, substâncias tóxicas presentes no corpo que atacam as células. Este fruto possui também propriedades que ajudam na defesa do corpo, formação de glóbulos vermelhos, cicatrização, fortalecimento dos ossos e dentes, combate ao envelhecimento precoce das células, evita até 65% do risco de doenças do coração.

Diversos estudos demonstraram que o consumo frequente de nozes, e não de outros frutos secos, está associado com uma melhor memória de trabalho, ou seja melhora a capacidade de memorização da informação verbal e visual a curto prazo, o que é particularmente importante para o desempenho intelectual.

As nozes são, contudo um fruto calórico, e por essa razão deve ser consumido em pequenas doses, é recomendada a ingestão de uma dose diária de 40g, cerca de 5 unidades sem casca.

Mónica Nunes - Nutricionista estagiária

2015

Nº 17