Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

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)

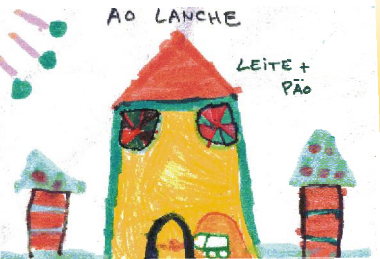
Contactos: Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre
Telf.: +351 245 300 430
E-mail: alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

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

No dia 14 de março de 2018 o Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre desenvolveu, em colaboração com as educadoras das duas salas do Jardim Infantil da Escola da Corredoura - - Agrupamento do Bonfim, um "Workshop - Jantar Saudável", que teve lugar na cozinha Comunitária do Mercado Municipal de Portalegre. Este foi dirigido aos pais / encarregados de educação e crianças da Pré-escolar da referida escola. Colaboraram na atividade cerca de sessenta pais e crianças.

Orientados pelo Projeto Alimentação Saudável - Mónica Nunes (Nutricionista Voluntária no Projeto) e Margarida Malcata (Coordenadora do Projeto), as crianças e os seus familiares tiveram oportunidade de aprender e a degustar de algumas hortícolas. O grande objetivo deste Workshop foi para que este público tivesse um contato mais próximo de alimentos saudáveis, a sua manipulação, formas de confeção e degustação.





O Workshop - "Jantar Saudável", consistiu na preparação e confeção de um prato de salteado de hortícolas, acompanhado com ovo cozido e apenas temperado com salsa.

Os pais / encarregados de educação e as crianças colaboraram na preparação dos ingredientes para a confeção do prato e assistiram, com grande entusiasmo, a todas as explicações oferecidas ao longo da sua confeção.





Esta atividade teve grande adesão, além dos pais e das crianças, estiveram presentes, professores, assistentes operacionais e familiares.

Margarida Malcata - Docente ESSP

AGENDA

Continuação das atividades no *Atelier* de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: **30.maio** - Pré escolar A e B da Escola de Atalaião.

Continuação das atividades na Horta Pedagógica na Escola Superior de Saúde, com a seguinte agenda:
8.maio - 1º ano da Escola de Atalaião.

21.maio.2018 - Palestra sobre Alimentação Saudável às jovens do Internato da Nossa Senhora da Conceição.

22.maio.2018 - 4ª formação para os responsáveis dos talhões da Horta Pedagógica e entrega de um talhão para cultivo de produtos hortícolas.

28.maio.2018 - Palestra sobre Alimentação Saudável aos jovens do Internato de Santo António.

7 e 8.junho.2018 - Participação no 2º Congresso Internacional de Redes Sociais (CIReS) no Auditório do Colégio Espirito Santo da Universidade de Évora, com apresentação de uma comunicação com o título: "Saúde, Educação e Redes Locais: O Caso do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre".

Margarida Malcata - Docente ESSP

RECEITA

Legumes salteados com ovo picado



Ingredientes:

- 2 cenouras;
- 250g de abóbora;
- 2 tomates;
- 1 pimento vermelho;
- 1 pimento verde;
- 1 courgete;
- 250g de ervilhas;
- 250g de cogumelos;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- sal;
- salsa;
- 4 ovos;
- Azeite;

Preparação:

1 - Juntar todos os ingredientes numa frigideira ou tacho, exceto a salsa;

2 - Cozer os ovos à parte;

3 - Após a cozedura dos legumes, juntar os ovos previamente picados;

4 - Apagar o fogão, juntar a salsa e deixar repousar.

Informação nutricional:

Energia: 11Kcal; Proteínas: 1,3g; Lípidos: 0,2g; Hidratos de carbono: 1,2g

Tempo de preparação: 20 minutos
Grau de dificuldade: Fácil
Receita para 4 pessoas

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

HÁBITOS ALIMENTARES

Mistura de vegetais

Os legumes e vegetais quando combinados fornecem-nos inúmeras vantagens:

Vitaminas: contribuem para o crescimento e manutenção do equilíbrio do organismo, regulando muitos processos que nele ocorrem. Algumas vitaminas importantes são os carotenos, vitaminas do Complexo B e C.

Minerais: importantes para a conservação e renovação dos tecidos e para o bom funcionamento das células nervosas; os minerais maioritariamente encontrados são o cálcio, potássio e o ferro.

Fibras: participam na regulação do organismo, nomeadamente no controlo da glicose e colesterol sanguíneos, do trânsito intestinal e do apetite.

A junção do ovo picado aos legumes confere uma adição do valor proteico ao prato. A proteína possui várias vantagens tais como: a conservação muscular ou ajudar na cicatrização celular.

Mónica Nunes - Nutricionista Voluntária

2018

Nº 25