Projecto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

Associação de Desenvolvimento Regional do Instituto Politécnico de Portalegre

Escola Superior de Saúde de Portalegre

Escola Superior de Educação de Portalegre

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Escola Superior Agrária de Elvas

Serviço de Acção Social

Câmara Municipal de Portalegre

Escola Superior de Saúde de Portalegre
Avenida de Santo António - Apartado 89
7301 - 901 Portalegre

Contacto: 00351 245 300 430
margaridamalcata@essp.pt

"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

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

Madalena,
Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre



newsletter

ACTIVIDADES

O **Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre** desenvolveu no dia 22 de Outubro de 2009, um Seminário e uma Conferência subordinados ao tema *"Benefícios de uma Alimentação Saudável"*. Estes eventos tiveram lugar no Centro de Congressos da Câmara Municipal de Portalegre e no Refeitório da Escola Cristóvão Falcão.

Sob a orientação do prestigiado nutricionista e coordenador da *"Plataforma Conta a Obesidade"* na Direcção Geral de Saúde, Dr. João Breda, estiveram presentes as nutricionistas Ana Lúcia Silva e Maria Ana Carvalho (Universidade Atlântica de Lisboa).





O Seminário foi dirigido a toda a comunidade escolar do Instituto Politécnico de Portalegre, e a Conferência foi essencialmente dirigida aos pais e aos alunos do 6ºA do Agrupamento nº2. Em simultâneo foram lançados toalhetes de tabuleiro com o objectivo de serem distribuídos ao longo do ano lectivo 2009/2010, no referido Agrupamento, como veículo de comunicação e educação para uma alimentação saudável.

Outros instrumentos de comunicação estão a ser criados com objectivo de potenciar o propósito deste Projecto, nomeadamente a criação e produção de marcadores de livros, para distribuir junto de alunos, a criação de uma *newsletter* e de um *site*, que se pretende que funcionem como veículo motivador de comportamentos alimentares saudáveis e de divulgação do Projecto junto dos diferentes públicos do Instituto Politécnico de Portalegre e do Agrupamento nº2.

AGENDA

18 Novembro.2009 - *"Formação"* aos assistentes operacionais que acompanham as crianças no refeitório do Agrupamento nº2. Promoção do 1º Lanche da Manhã Saudável (a repetir mensalmente).

Novembro.2009 - *Abstrat preview and submission* ao *EuroPRevent 2010.*

Janeiro.2010 - Requisição de material pedagógico por parte dos coordenadores do 1º Ciclo e dos jardins de Infância, ao Gabinete de Produção de Material Pedagógico da ESSP: *"A Alimentação do Pimpas"* e *"Vit - O Mundo dos Alimentos"*.

1,8 e 9 Fevereiro.2010 - *"Educação Alimentar"* aos alunos do 1º Ciclo nas Escolas da Praceta e Monte Carvalho.

9,1 Fevereiro, 2 e 3 Março.2010 - *"Educação Alimentar"* aos alunos dos Jardins de Infância de Alagoa, Carreiras, Corredoura e Praceta.

Abril, Maio e Junho.2010 - *"Oficina de Formção - Educação Alimentar nas Escolas: Agir sobre os Comportamentos"* para professores do 1º Ciclo e educadores de infância do Agrupamento nº 2.

RECEITAS

JULIANA DE LEGUMES



Ingredientes
100 grs. de repolho
100 grs. Alho francês
75 grs. Nabo
100 grs. cenoura
100 grs. Batata
1 Cebola média
1 Talo de aipo
Sal q.b.

4 C.S. de azeite

Modo de Preparação
1 – Lave bem todos os legumes, corte em juliana e reserve;
2 – Numa panela, coloque a cozer as batatas, o nabo, a cebola e tempere;
3 – Depois de cozido triture e adicione os legumes;
4 – Rectifique os temperos e coloque o azeite;
5 – Deixe cozinhar por alguns minutos e está pronto a servir.

Informação Nutricional:
90 Kcal (por porção)

Tempo de preparação:
aproximadamente 40 minutos

Grau de dificuldade: Fácil
Receita para 4 pessoas

HÁBITOS ALIMENTARES

A SOPA

No final de 2006, os dados do relatório da Balança Alimentar Portuguesa mostraram um insuficiente consumo de frutas e vegetais por parte dos Portugueses (1990 – 2003), tendo estes no geral, uma dieta desequilibrada com excesso de consumo de alimentos ricos em gordura e proteínas.

O consumo de sopa às principais refeições poderão ajudar a inverter a tendência.

Rica em fibras, minerais, vitaminas, antioxidantes e com baixo valor calórico, é um importante alimento para o combate e prevenção da obesidade.

Equipa do Projecto: *ADR | IPP | ESSP | ESEP | ESTG | ESAE |SAS | CMP*