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

Agrupamento nº2 de Portalegre

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 ao longo do mês de Fevereiro e Março do corrente acções de "Educação Alimentar" aos alunos do 1º Ciclo nas Escolas da Praceta e Monte Carvalho, acompanhada com jogos, e aos alunos dos Jardins Infantis das Escolas de Alagoa, Carreiras, Corredoura e Praceta, com uma história de fantoches alusiva ao benefício da sopa.

No semana do Agrupamento, realizou-se a *"Feira da Alimentação Saudável"* , na Escola Cristóvão Falcão promovida pelos professores de C.N.. Desenvolveram-se também jogos relativos à alimentação saudável, nomeadamente: *"Os cinco sentidos de alimentação"* e o "Bem-me-quer".





Durante o mês de Março e Abril os alunos do 2º ano B recolheram receitas de sopa e compilaram um livro com a denominação de *"Livro com cheiro a sopa"*, oferecendo este no dia da mãe.

Nos meses de Abril e Maio foi construído um questionário, para avaliar os vários tipos de alimentos saudáveis que as crianças e jovens (2º e 3º Ciclos) gostariam que estivessem disponibilizados no bar da Escola Cristóvão Falcão, segundo as suas necessidades nutrícionais, como também o grau de satisfação dos alunos segundo os alimentos oferecidos, para ser aplicado durante o mês de Junho. Pretende-se com isto reestruturar e alterar a oferta no bar, no início do ano lectivo 2010/2011.

Desde o mês de Novembro de 2009 até à presente data, tem-se promovido uma vez por mês o *"Lanche da manhã Saudável", na Escola Cristóvão Falcão.*

Está planeada ainda, para o próximo dia 2 de Julho a festa final do ano dos Jardins de Infância - *"Festa do Reino da Sopa"*, que se realizará na Escola Cristóvão Falcão. Neste evento cada jardim de Infância apresentará a sua sopa, haverá uma mesa de exposição de fruta, uma canção alusiva à alimentação saudável e uma exposição de trabalhos realizados ao longo do ano sobre a temáti ca.

AGENDA

Março.2010 - Feira *"Alimentação Saudável"* (com alunos do 2º Ciclo).

Março.2010 - *Jogos alusivos à "Alimentação Saudável"* (com crianças do 1º Ciclo e do Jardim Infantil).

Abril e Maio.2010 - Construção do questionário para avaliar o grau de satisfação dos utentes do bar da Escola Cristóvão Falcão.

Maio.2010 - Realização de uma composição por parte dos alunos do 1º Ciclo, com o seguinte tema: *"O que comeram durante o fim-de-semana?"*, para avaliar as mudanças de comportamentos alimentares.

Maio e Junho .2010 - Construção do Site do *"Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre".*

Junho .2010 - Aplicação do questionário aos alunos do 2º e 3º Ciclos da Escola Cristóvão Falcão.

Julho . 2010 - Festa do final do ano *"Festa do Reino da Sopa".*

Julho - Tratamento e análise dos dados do questionário.

Setembro e Outubro - Reestruturação e alteração da oferta dos alimentos no bar da Escola Cristóvão Falcao, segundo a análise dos dados do questionário.

RECEITAS

BATIDO DE CENOURA



Ingredientes
6 cenouras
3 laranjas
3 colheres de mel

Modo de Preparação
1 – Lave e descasque as cenouras;
2 – Corte-as em pequenos pedaços e coloque num liquidificador;
3 – Adicione o mel e bata até desfazer as cenouras;
4 – Esprema as laranjas e junte ao preparado anterior;
5 – Sirva bem fresco.

Sugestão de decoração
Coloque um pouco de hortelã

Informação Nutricional
65 Kcal (por copo)

Tempo de preparação
aproximadamente 10 minutos

Grau de dificuldade Fácil

Receita para 4 pessoas

HÁBITOS ALIMENTARES

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE VERÃO

Com a aproximação do Verão, o organismo perde mais água e vê as suas necessidades aumentadas no que respeita a vitaminas e minerais dado às perdas verificadas sobretudo pela transpiração.

Uma alimentação rica em frutas e vegetais é por isso importante, e deverá ser uma perioridade em cada refeição, cuja preparação deverá igualmente respeitar as necessidades calóricas diárias de cada indivíduo.

Use e abuse dos batidos de fruta nesta altura do ano, pois não só está a repor as perdas vitamínicas, minerais e hídricas, como ainda a ingerir alimentos de baixo valor calórico, isento de gorduras e rico em antioxidantes indispensáveis no combate aos radicais livres a que diariamente estamos sujeitos.

Equipa do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre: ADR | IPP | | ESSP | ESEP | ESTG | ESAE | Anº2P |SAS | CMP

2010 Nº 1