Projeto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

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 e USP)

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

ATIVIDADES

A Conversa Temática Sopa foi mais uma iniciativa do Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, foi dirigida aos pais, encarregados de educação, professores, crianças e jovens, realizou-se no dia 20 de Fevereiro de 2013, pelas 18.00 horas, na Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre, e teve como objetivo sensibilizar a comunidade para hábitos alimentares saudáveis.

Participaram na conversa: Margarida Malcata, Coordenadora do Projeto; Carlos Baeta, Consultor Científico do projeto; Luís de Matos, Chefe de Cozinha da Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre; 2 encarregados de educação e 2 jovens que tinham participado no Workshop Sopa pertencentes aos Agrupamentos de Esc. José Régio - Joaquim Camejo e Francisco Camejo, e do Bonfim - Jorge Marques e Joana Marques respetivamente; Teresa Mendes – Diretora Comercial, DITERRA - Comércio Ago-Industrial, Lda.; Fernando Rebola, Investigador do Projeto. Ainda na sala, um grupo de jovens da Escola José Régio, encenaram uma peça de teatro, sobre um lanche saudável vs lanche não saudável, coordenados pela professora Esperança Romacho.





No final desta iniciativa houve uma exposição de fotos dos Workshops Sopa e de um trabalho elaborado pelos jovens do 8ºD da Escola José Régio, e simultaneamente, foram disponibilizadas algumas sopas (calde de verde, feijão com couve e creme de legumes), para que os participantes as pudessem saborear.

O Projeto está a desenvolver a ***Horta Pedagógica***, dirige-se a crianças que a poderão visitar mediante marcação, com a finalidade de compreender a origem dos alimentos, bem como os locais, processos e ciclos de produção; além disso, para além dos benefícios ao nível da rentabilização e reorganização do espaço, recupera-se uma área de horta que atualmente estava desaproveitada, situada nos terrenos da ESS.

AGENDA

1.Março 2013 - Posters apresentados, com os títulos: "An intervention on eating habits of children of a group of schools in Portalegre" e "Project Healthy Eating in the Schools of Portalegre County" - *I Simpósio sobre Alimentação e Nutrição dos 0 aos 18 (I SAN 0-18)*, na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Edifício Egas Moniz.

1 e 2. Março. 2013 -*"Stand"* na Feira de Emprego e Empreendedorismo (ENOVE+), promovida pelo IPP, em Campo Maior. Continuação das atividades do Atelier de Alimentação Saudável, às 4ªfeiras das 10 às 12 horas, no Mercado Municipal de Portalegre.

21.Março.2013 – Realização de furo para captação de água para Horta Pedagógica.

Maio.2013 – Preparação de todo o sistema de rega da Horta Pedagógica.

Maio.2013 - Compartimentação dos 8 talhões da Horta Pedagógica com criação dos respetivos acessos.

Maio.2013 – Formação inicial dos candidatos escolhidos para usufruirem dos talhões da Horta Pedagógica.

6.junho.2013 - Feira de Alimentação Saudável, com alunos do 2º Ciclo do Agrupamento do Bonfim, na Escola Cristóvão Falcão.

12.Junho – Caminhada com as crianças e jovens, pais e professores do Agrupamento do Bonfim, por uma vida mais saudável, em que a inscrição é uma peça de fruta, a reverter para a Ajudada.

14.Junho – Festa popular de Alimentação Saudável, com as crianças e jovens do Agrupamento de Escolas José Régio, no Polivalente do CPT (Centro Popular de Trabalhadores S. Cristóvão).

RECEITA

Fusilli de Atum



Ingredientes

250 gramas de Fusilli: 2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de alho picado;

2 anchovas picadas (opcional);

¼ colher de chá de malagueta esmagada;

750 gramas de tomate (de lata);

150 gramas de atum de lata;

2 colheres de sopa de manjericão fresco/ ou coentros / ou orégãos.

Modo de Preparação

1 - Cozinhe o Fusilli numa panela com água a ferver, de acordo com as recomendações da embalagem. **2 -** Junte alho e deixe refogar até libertar odores. **3-** Junte as anchovas (caso decida usar) e a malagueta esmagada e deixe cozinhar por mais um minuto. **4 -** Acrescente os tomates, pelados, e deixe cozinhar até amolecer, cerca de 10 minutos. **5 -** Ao molho, acrescente o atum em lascas até que fique bem incorporado no molho. Sirva o Fusilli em 4 pratos e despeje o molho por cima da massa. Salpique com manjericão fresco, coentros ou orégãos.

Informação Nutricional: 350 Kcal p/ porção
Tempo de Preparação: 25 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 4 pessoa.

HÁBITOS ALIMENTARES

Benefícios da Ingestão de Peixe para a Saúde

É do conhecimento geral que o peixe faz bem à saúde, isto porque contém nutrientes importantes, nomeadamente proteínas de alto valor biológico. Basta uma pequena quantidade diária de peixe para fornecer as proteínas necessárias por dia. Tal como nos refere a roda dos alimentos apenas 5% da nossa alimentação diária deve ser composta por alimentos do grupo da "carne/ pescado/ ovos", sendo recomendado que pelo menos 2 vezes por semana se opte pela ingestão de peixe, preferencialmente peixe gordo. O peixe gordo, como o salmão, a sardinha, a cavala, o atum e o arenque constitui a principal fonte alimentar de ácidos gordos da série n-3 (vulgarmente designados de omega-3, dos quais se destacam os ácidos gordos essenciais – eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA)]. A maior parte dos especialistas acredita que os ácidos gordos ómega -3 do peixe contribuem para nos proteger de problemas cardíacos e circulatórios. Na sua maioria os peixes são também ricos em vitamina B12 - essencial para manter o sistema nervoso saudável, além de diminuir o risco de doença cardíaca e depressão e ajudar a prevenir alguns tipo de anemia; em iodo - essencial para o funcionamento adequado da tiróide e vitamina D - muito importante para a absorção de cálcio no organismo.

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

2013 Nº1