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

O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre promoveu, no dia 14 de Junho de 2013, pelas 21h00, a **Festa popular de Alimentação Saudável**, com a participação das crianças do Jardim Infantil e do 1º Ciclo da Escola do Atalaião, acompanhadas pelos professores, pais e encarregados de educação. Marcharam ao som da Banda de Alegrete pelas ruas do Bairro do Atalaião. O tema foi a fruta, forma de sensibilizar toda a comunidade de Portalegre para os hábitos de alimentação saudável. A festa teve lugar no Polivalente do Centro Popular de Trabalhadores de S. Cristóvão. O Projeto também apresentou os trabalhos, realizados pelas crianças e jovens das Escolas do Atalaião e José Régio, num Stand com vasos de manjericos, contendo frases alusivas à alimentação saudável. A forma de adquirir o vaso de manjerico foi através de uma oferta de fruta para a cantina da Ajudada.





A **Horta Pedagógica** iniciou a sua atividade nos dias 11 e 12 de julho de 2013, com a formação inicial, dirigida aos funcionários do IPP que adquiriram os 6 talhões, com os seguintes nomes: Tomilho; Manjerico; Salsa; Poejo; Coentros e Alecrim. Houve explicações teóricas e trabalho prático / campo, alusivas à preparação do solo, à sementeira, à maneira como utilizar a compostagem e a alguns tipos de rega.





AGENDA

21 e 22. junho. 2013 - O Projeto participou no VI Fórum de Projetos da Prevensão da Obesidade, na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa do Hospital de Santa Maria. Apresentou três *Posters* e realizou uma Comunicação sobre o *"Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre"*.

29. agosto. 2013 - Divulgação do Site do Projeto.

1 a 25. setembro. 2013 - Divulgação dos três últimos três talhões da Horta Pedagógica para cultivo de produtos hortícolas, dirigido aos funcionários do Instituto Politécnico de Portalegre.

Outubro. 2013 - Retomaram-se as atividades no Atelier de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, para o ano letivo 2013/2014, com a seguinte agenda:

2. outubro. 2013 - JI de Atalaião;

16. outubro. 2013 - JI e 1º ano de Urra;

6. novembro. 2013 - 2º, 3º e 4º anos de Urra;

20. novembro. 2013 - JI de Assentos;

4. dezembro. 2013 - 1º Ciclo de Assentos.

RECEITA

Sobremesa de Iogurte



Ingredientes

1 iogurte natural não açucarado (125g);

6 morangos (100g);

1 bolacha tipo Maria

Modo de Preparação

1 - Triturar os morangos e a bolacha tipo Maria.

2 - Numa taça de sobremesa colocar em camadas o iogurte, de seguida adicionar os morangos triturados e colocar uma última camada de iogurte. Para finalizar, colocar por cima a bolacha.

Informação Nutricional: 144 Kcal p/ porção
Tempo de Preparação: 10 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 1 pessoa.

HÁBITOS ALIMENTARES

Benefícios do Iogurte na alimentação

O iogurte atualmente é um alimento muito presente na alimentação da população, principalmente na das crianças.

Vantagens do iogurte:

- Tem um elevado valor nutricional, isto se não for açucarado; a sua composição é semelhante à do leite; pode ser usado em saladas e sobremesas em substituição dos molhos e natas calóricos e ricos em gordura; a flora bacteriana abundante e ativa, existente no iogurte, confere-lhe benefícios, tais como: uma melhoria de digestão, estimulação da flora intestinal e regulação do trânsito intestinal, entre outros.

Devido ao grande leque de iogurtes existentes torna-se indispensável saber escolher os mais saudáveis e adequados a cada consumidor. Para isso, este deve ter em atenção a leitura dos rótulos.

Normalmente, os iogurtes destinados às crianças não são os mais adequados, daí que seja aconselhado um iogurte que possua a menor quantidade de gordura e de açúcar.

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

2013 Nº11