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/

https://www.facebook.com/alimentacaosaudavel.portalegre?fref=ts

"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 celebrou o **Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro de 2013**. Disponibilizou fruta nas unidades orgânicas do IPP, com a informação de algumas regras de alimentação e vida saudável, e desenvolveu atividades no Atelier de Alimentação Saudável com as crianças do Jardim Infantil da Escola da Urra.







O Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre foi distinguido, com **2ª Menção Honrosa**, no **II Concurso Nacional de Boas Práticas em Saúde Escolar**, uma iniciativa da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Saúde Escolar (SPESE).





A apresentação pública decorreu na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto, no dia 11 de novembro. O Projeto fez parte do painel 2 - Educação Saudável em Saúde Escolar, sob a moderação de Dra. DÍlia Soares, e em que os projetos apresentados foram: "PIPAS - Projeto de Intervenção para uma Alimentação Saudável" e "Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre". A moderadora do painel e a Presidente da Direção da SPESE, Dr.ª Paula Alves, proferiram as seguintes palavras: «estão de parabéns pelos seus ótimos projetos!» e «São bons exemplos do que de bom se faz em Saúde Escolar a nível nacional!»

AGENDA

16. outubro. 2013 - *Comemoração do Dia Mundial de Alimentação.*

11. novembro. 2013 - Distinguido, com 2ª Menção Honrosa, no II Concurso Nacional de Boas Práticas em Saúde Escolar.

19. novembro. 2013 - Apresentou os seus resultados na Jornada Final del Projecto Riteca, que se realizou no Edifício Parque Científico y Tecnológico de Extremadura - Campus Universitário de Badajoz.

27.novembro.2013 - 2ª formação inicial da Horta Pedagógica e entrega dos últimos talhões para cultivo de produtos hortícolas.

28, 29 e 30. novembro.2013 - Stand na Feira de Emprego e Empreendedorismo (ENOVE+) promovido pelo IPP em Nisa.

9.dezembro.2013 - Artigo publicado no e-book com as comunicações apresentadas no III Seminário de I&DT "Valorizar o saber, criar oportunidade".

2.janeiro.2014 - Inclusão do Projeto no Facebook.

Janeiro.2014 – continuação das atividades no Atelier de Alimentação Saudável no Mercado Municipal, com a seguinte agenda: Escola da Praceta: **8 janeiro** – 2ºA; **15 janeiro** – 3ºB; **5 fevereiro** – 3º A; **12 fevereiro** – 1ºA ; **12 março** – 1º B; **26 março** – 4ºB. Escola de Assentos: **2 abril** - 2º; **7 maio** - Pré escolar; **14 maio** - 1º; **4 junho** - 3º e **25 junho** - Pré escolar.

17.fevereiro.2014 - Inscrição para o concurso de criação de espantalhos para a Horta Pedagógica.

18 e 20.março.2014 - Workshop Peixe.

26.março.2014 - Conversa Temática Peixe.

RECEITA

Wrap de frango com tomate seco



Ingredientes

6 tortilhas de trigo; 1 pepino; 6 folhas de alface;

3 peitos de frango; 200gr de queijo creme;

50ml de leite;

Azeitonas pretas sem caroço a gosto;

Sal e pimenta q.b.;

Azeite para saltear/fritar e tomate seco.

Modo de Preparação

1 - Hidrate o tomate seco pelo menos 1 hora antes da preparação;
2 - Lave as folhas de alface, deixe secar e reserve;
3 -Tempere os peitos de frango a gosto e frite-os numa frigideira durante 6 minutos em ambos os lados. Retire e corte-os em tiras;
4 - Lave o pepino, descasque e corte em cubinhos;
5 - Misture o queijo creme com o leite;
6 - Numa frigideira antiaderente, aqueça as tortilhas, coloque uma folha de alface, frango às tiras, tomate seco, pepino, azeitonas cortadas às rodelas e o molho de queijo creme;
7 - Envolva e sirva.

Informação Nutricional: 260 Kcal p/ porção
Tempo de Preparação: 30 minutos
Grau de Dificuldade: Fácil
Receita para 6 pessoas.

HÁBITOS ALIMENTARES

"Saúde da pele – coma para ficar belo"

A alimentação tem uma influência e importância inquestionável para a saúde, podendo afetar o funcionamento geral dos órgãos, quando é feita de forma inadequada.

Sendo a pele, o maior órgão do corpo humano, é também através dela que se tornam visíveis, algumas carências ou excessos alimentares. Ao consumir de forma regular alimentos de pigmentação vermelha, como os frutos vermelhos e alguns hortícolas, prevenimos o envelhecimento precoce da pele, pois são alimentos ricos em antioxidantes, importantíssimos no combate às rugas e proteção do organismo na formação de radicais livres. Já os legumes de folha verde são ricos em vitamina A, uma vitamina essencial à renovação celular, prevenção de formação de escamas e desidratação.

Consumir citrinos ou ingerir chás, poderá ainda ser um acréscimo e uma ótima forma de hidratar o organismo nesta altura do ano. Saiba que os chás, como o chá verde, preto ou branco são as melhores fontes de EGCG, um poderoso antioxidante, muito eficaz na prevenção de acne, nos danos causados pela exposição solar e inflamações gerais da pele.

Seja criativo, com escolhas variadas e a sua pele agradece!

*Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E.

2014 Nº1 2