Projecto *Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre*

newsletter

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
margaridamaicata@essp.pt

"Alimenta-te bem e crescerás saudável!"

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

Madalena,
Jardim de Infância dos Fortios, Portalegre



ACTIVIDADES

Nos dias **8 e 9 de Junho de 2010** o Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre apresentou um ***Stand*** na ***"Feira de Emprego e Empreendedorismo (ENOVE+)"***, promovida pelo Instituto Politécnico de Portalegre, em Portalegre.

Nos dias **18 e 19 de Junho de 2010** o Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre apresentou um **Painel no *"III Fórum de Projectos de Prevenção da Obesidade"***, que se realizou no Anfiteatro 52 do Edifício Egas Moniz da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Hospital de Santa Maria.





No dia **2 de Julho de 2010**, pelas 18.30h, na sede do Agrupamento nº2, Escola Cristóvão Falcão, realizou-se a festa final do ano lectivo - ***"Festa do Reino da Sopa".*** Cada Jardim de Infância colaborou com a confecção de uma sopa saudável, feita pelas crianças, característica da nossa alimentação mediterrânica; uma mesa de fruta decorada com muito gosto e beleza, que foi preparada por alguns encarregados de educação. Realizou-se uma exposição com várias receitas de sopa, cedidas pelos encarregados de educação, dos vários Jardim de Infância. Seguiu-se a parte recreativa da festa: para além de uma pequena apresentação feita pelas educadoras, os pais foram convidados a participar através de um jogo e a cantar com os seus filhos uma pequena canção alusiva à temática da alimentação saudável. Estas acções faziam parte do plano de actividades do Departamento da Educação Pré Escolar, e foi trabalhado no âmbito da Educação Alimentar em todos os Jardins de Infância ao longo do ano lectivo, em parceria com os outros níveis de ensino do Agrupamento (equipa do projecto PES) e com a equipa do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre. Objectivos: promover o convívio entre todas as crianças, famílias, docentes e discentes; criar atitudes positivas na alimentação e encorajar a comer sopa e fruta.

AGENDA

20.Setembro.2010 - Apresentação do estudo aplicado aos utentes da Escola Cristóvão Falcão, para avaliar o grau de satisfação destes perante os alimentos oferecidos no bar.

10 a 30.Setembro.2010 - Exposição do painel alusivo ao Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre, na Escola Cristóvão Falcão.

Outubro.2010 - Continuação do 1º Lanche da Manhã Saudável.

19 e 20 de Outubro .2010 - *"Educação Alimentar"* aos alunos do 1º Ciclo nas Escolas das Carreiras e dos Fortios.

Outubro e Novembro .2010 - Construção de um questionário para avaliar o grau de satisfação dos utentes da Escola Cristóvão Falcão, referente aos alimentos oferecidos no refeitório.

Outubro, Novembro e Dezembro. 2010 - *"Oficina de Formação - Educação Alimentar nas escolas: Agir sobre os Comportamentos"* para professores do 1º Ciclo e educadores de Infância do Agrupamento nº2.

Novembro. 2010 - Divulgação do *Ste.*

23 de Novembro.2010 - *"Conversas Temáticas": Pão e Azeite"* na Escola Cristóvão Falcão, para pais e professores.

RECEITAS

CREPES COM LEGUMES



Ingredientes para a massa
2 ovos; 1/2litro de leite; 1 c. café de sal; 250gr. de farinha; 1 c. sopa de azeite.

Ingredientes para o recheio
1 courgette; 1 cenoura; 2 folhas de couve lombarda; 1 alho francês; 1 nabo; 1 c. sopa de azeite; 1 iogurte natural magro; sal; pimenta e ervas de Provence q.b...

Modo de Preparação da massa
Coloque todos os ingredientes num recipiente, misture e reserve.

Modo de Preparação do recheio
1 – Descasque e lave os legumes;
2 – Consoante a dureza, corte os legumes em cubos, corte finamente a couve lombarda e reserve;
3 – Num wok ou caçarola antiaderente coloque azeite, junte os legumes reservados e leve ao lume cerca de 10 minutos;
4 – Adicione o iogurte, junte sal, pimenta e ervas e misture até que o preparado fique homogéneo;
5 – Prepare os crepes, colocando pequenas quantidades de massa numa figideira antiaderente. Doure dos dois lados.
6 - Recheie os crepes com o creme de legumes, dobre-os ao meio e sirva.

Informação Nutricional

205 Kcal (por crepe)

Tempo de preparação aproximadamente 30 minutos

Grau de dificuldade Médio

Receita para 8 pessoas

HÁBITOS ALIMENTARES

REFORÇAR AS DEFESAS

Com a aproximação do tempo frio e húmido, o nosso organismo fica mais susceptível a constipações e gripes que normalmente classificamos como "próprias da época". Importa por isso saber que, através de padrões de higiene pessoal adequados e aquisição de hábitos alimentares saudáveis, o nosso sistema imunitário fica reforçado sendo o nosso aliado contra uma infecção viral.

Uma boa hidratação e incluir alimentos ricos em vitamina C na alimentação diária deverá ser uma boa prática a adoptar em família, pois os alimentos ricos nesta vitamina estimulam o sistema imunitário, promovem o amadurecimento das células imunitárias, melhoram o rendimento dos anticorpos, sendo ainda antiviral e antibacteriana.

Evite alimentos fritos e prefira alimentos pouco processados. Os bons alimentos são todos os legumes e fruta, sobretudo as cenouras, beterraba, batata-doce, tomate, rebentos, melância, laranja e kiwi.

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

2010 Nº 2